Mappa del blog

Siti web di Francesco Galgani:

- **Blog** - www.informatica-libera.net
- **Poesie** - www.galgani.it
- **Storia della Matematica** - www.storia-matematica.net
- **Massa Marittima, Gemma medievale della Toscana** - www.massamarittima-toscana.net

Segue l'elenco completo e aggiornato degli articoli pubblicati nel blog:

- Le APP, strumento di dominio per uccidere l'ecosistema della Rete e le nostre libertà
- Le trappole della tecnologia: alcune proposte e riflessioni
- Liberi dal cellulare - Liberi di parlare
- Libertà nella Tecnocrazia? (Linuxday 2014, resoconto dell'evento)
- Linus Torvalds: i social media sono il regno della mediocrità, spazzatura che non aiuta
- Monopoli, ovvero imprese che pretendevano di fare il bene dell'umanità (Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft, ecc.)
- Multitasking: il declino dell'analisi, del pensiero critico e delle performance
- Nuovi media e libertà di espressione
- Occhio ai selfie, il web non perdona - Gli scudi per difendere i segreti
- Perché Steve Jobs non lasciava usare l'iPad ai suoi figli?
- Posso controllare le mie decisioni (cioè non usare quella merda di Facebook) - Chamath Palihapitiya, ex vicepresidente di Facebook
- Privacy in Rete: concetti di base per iniziare a comprenderla
- Privacy: i motori di ricerca approvati dal Garante europeo per la protezione dei dati
- Problemi ADSL, rumore ADSL, fruscio telefono con ADSL, velocità ADSL ridotta [RISOLTO]
- Profezia
- Psicologia della persuasione e tecnologie persuasive (persuasive technology)
- Qwant: un nuovo motore di ricerca che funziona bene e rispetta la privacy
- Rendere il web un posto più pulito, senza pubblicità né tracciamento online: Firefox + Disconnect + Adblock
- Rete Padrona - Zero Privacy
- Ricerca Alternativa (motore di ricerca)
- Ricordo d'innocenza: tra passato e presente (di Lucia Nicolardi)
- Riflessioni su Facebook
- Rifugiati dentro TOR? E' possibile sfuggire allo spionaggio globale?
- SAPERE TUTTO DI TUTTI: Matrix esiste già... fin dagli anni '60 del Novecento
- Scienza e Tecnologia: demolire le certezze, far sorgere il dubbio
- Sesso, Selfie, Internet, Calo dell'Autostima, Problemi di Coppia e altri disastri
- Skype: no grazie, alcuni seri motivi per non usarlo - Meglio WebRTC
- Solitudine e Contesti Virtuali - Discussione delle slides
- Spiare la vita altrui... nell'era digitale
- Tecnologia ed Essere Umano: è possibile un rapporto critico e consapevole?
- The traps of technology: some proposals and reflections
- U.S. Rule 41 - Non lasciamo che il governo USA entri nei computer di noi italiani!
- Una carezza può salvare la vita, la tecnomediazione no
- Vita vera
- Vivere senza cellulare: come essere più smart senza smartphone - Una scelta fattibile
- Web 2.0... The Machine is Us/ing Us
- Web: si sta come d'autunno sugli alberi le foglie...
- [Censura] I social (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube) violano i diritti umani e la Costituzione Italiana

▾ E-books sulla vita in rete

- Generazioni a confronto, cyberbullismo, riflessioni (e-book con audio)
- L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia
- L'era della simulazione ovvero l'oscuro desiderio di essere sempre connessi
- Solitudine e Internet: uno studio ne radiografa la relazione

▾ Radio Micio

- Radio Micio - 2017-04-18 - Puntata 1

- La sindrome di mezzo mondo, ovvero come la tv rovina le persone: la Cultivation Theory di George Gerbner (con documentario)
- La spirale del silenzio: meccanismi sociali e mediatici per tappare la bocca alle minoranze e distorcere la realtà
- Tecniche di Disinformazione - Manuale per una lettura critica della stampa
- Teoria dell'obbligatorietà della connessione in mobilità (di Francesco Galgani)

- Conosciamoci - Un incontro interreligioso
  - Attentati di Pasqua
  - Cibo e spiritualità, alimentazione e religione: una proposta interreligiosa per un'educazione ecologica
  - Come trasformare la Pandemia in opportunità (Angela Volpini)
  - Comunicato congiunto di cristiani e musulmani contro ogni violenza e guerra nel nome di Dio
  - Conosciamoci - Un incontro interreligioso
  - Credere è reato? Riflessioni sulla libertà religiosa
  - Criteri per confrontare e verificare gli insegnamenti religiosi
  - Democrazia e religioni non nascono per fomentare controversie e guerre
  - E l'uomo creò Dio a propria immagine e somiglianza
  - E' una questione di rispetto della dignità di ogni religione
  - Fede positiva?
  - Fondamentalismo religioso: capirne le cause e l'atteggiamento necessario per prevenirlo
  - Gohonzon - Alcuni poteri del Daimoku (Nam-myoho-renge-kyo)
  - Gohonzon - Atteggiamento interiore nel recitare Daimoku (guida di Daisaku Ikeda)
  - Gohonzon. Fiducia. Nam-myoho-renge-kyo
  - Il potere della preghiera e della meditazione: una prospettiva scientifica interreligiosa
  - Interviste
    - Conosciamoci - Intervista all'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai (IBISG)
    - Conosciamoci - Intervista all'UCOII - Unione delle Comunità Islamiche d'Italia
    - Conosciamoci - Intervista all'Unione Satanisti Italiani (USI)
    - Conosciamoci - Intervista alla Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni
    - Conosciamoci - Intervista alla Scienza Cristiana per l'Italia
  - L'empatia è la chiave per i diritti umani (Daisaku Ikeda, Japan Times)
  - L'essenza di molti insegnamenti religiosi e filosofici
  - L'ultima guerra - Non è guerra di religione - Un vero uomo non odia nessuno
  - L'ultima religione
  - L'unica strada per una soluzione fondamentale dei problemi di quest'epoca
  - La gioia è il sentimento della realtà
  - La migliore religione è...
  - La pace non è un regalo, siamo noi a costruirla
  - Nella vera religione non c'è setta, perciò fa attenzione affinché tu non bestemmi il nome attraverso il quale un altro conosce il suo Dio
  - Noi Figli delle Stelle - In omaggio a Mauro Biglino
  - Pasqua: "Una festa anche per gli atei, è l'amore che vince"
  - Per andare insieme verso la Pace
  - Per conoscere l'Islam
  - Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista
  - Piccolo manifesto per una nuova religione
  - Proposta di Pace 2015 - Eliminare l'infelicità dalla terra. Un impegno condiviso per un futuro più umano
  - Proposta di Pace 2016 - Il rispetto universale della dignità umana: la grande strada che porta alla pace

- Proposta di Pace 2017 - La solidarietà globale dei giovani annuncia l'alba di un'era di speranza
- Religione dell'Ultima Lotta (breve presentazione)
- Religione dell'Ultima Lotta
- Riflessioni per una riforma religiosa
- Terrorismo, studenti musulmani di Uninettuno sul web: il nostro profeta è contro la violenza
- Terrorismo: quale strada percorrere? Poesie, citazioni del maestro buddista Ikeda, riflessioni
- Tra Ragione e Religione (di Giulio Ripa)
- Tra religione e ragione, oltre le ideologie, oltre i credo, insieme per la pace

Diritto e nuovi media

- Carta dei Diritti di Internet - Consultazione pubblica
- Class action europea contro Facebook per la privacy
- Diritto all'oblio in Internet?!
- La nascita del diritto alla privacy negli Stati Uniti e in Europa
- La protezione dei dati: la normativa comunitaria e nazionale
- Le fonti del Diritto
- Le ragioni del diritto alla riservatezza e alla protezione dei dati personali - Riflessioni
- Una questione fondamentale: la proprietà dei dati in rete

Documentari

- Brevetto e innovazione non vanno d'accordo (video di Report, Rai3)
- Cos'è l'Amore? Un documentario in omaggio a Tiziano Terzani
- Documentario su emozioni e sentimenti degli animali da fattoria
- L'Amore per la Natura sulla Basilica di San Pietro
- L'intelligenza dei primati: un documentario bellissimo
- La scienza è un bene pubblico? Riflessioni su un documentario su Aaron Swartz

Filosofia

- Affrontare la propria ombra, stare nell'anima
- Aforismi di Giulio Ripa
- Alla ricerca dell'intelligenza "naturale"... ben oltre quella "artificiale"
- Alla ricerca della felicità
- Alla ricerca della verità... oltre la politica, oltre la religione
- Alla ricerca di maestri...
- Amore o odio per la natura?
- Aspetta per tre anni in ogni cosa, anche sopra una pietra
- Cercare di raddrizzare le corna ad una mucca può ucciderla
- Con la felicità, l'obiettivo comune è il rispetto - Domanda e risposta
- Da pecora a Leone! Un cartone animato istruttivo...
- Dalla tirannia incostituzionale televisiva a Baruch Spinoza
- Darsi pace: chi ha il coraggio di vivere, non ha paura di morire
- Democrazia, filosofia, esperienza, libertà
- Durata della vita
- E' tutto dentro di noi, tutto dipende da noi: una visione buddista della vita
- Fare la propria parte per cambiare il mondo
- Felicità in questo mondo
- Fortuna o sfortuna... vedremo!
- Gestione del conflitto
- Giorno per giorno di Daisaku Ikeda (web-app)
- I fattori limitanti della natura umana - di Giulio Ripa e Francesco Galgani

- I limiti umani della conoscenza e della comprensione, tra scienza, religione e agnosticismo
- Il battito della speranza (canzone)
- Il declino dell'umanità... nel pozzo dei desideri infiniti (di Giulio Ripa)
- Il potere delle parole, degli stati d'animo, delle intenzioni
- Il ruolo del "capitale sociale" nei disastri che colpiscono un intero territorio
- Il ruolo della discoteca nella società liquida
- Il ruolo delle religioni
- Il sorriso è la causa, non l'effetto, della felicità
- Il vero significato della vita
- In omaggio a Gandhi
- In omaggio a Jiddu Krishnamurti
- Insultare è come uccidere
- Intelligenza Senz'Anima = Intelligenza Artificiale
- L'arte di ascoltare (con poesia)
- L'evoluzione della specie: riflessione concettuale su che cos'è il "caso"
- L'illusione di conoscere la realtà
- L'impegno ultimo a cui siamo tutti tenuti: Non Uccidetevi
- L'inesattezza, l'incompetenza non vi diminuiscono la presunzione, anzi (Marcel Proust)
- L'inganno del nostro tempo
- La Legge della Relatività dei Punti di Vista
- La condizione umana: problemi, reazioni, soluzioni
- La fiducia crea fiducia
- La legge dell'Amore (poesia)
- La legge della vita umana è la legge dell'amore (Tolstoj, "Lettera ad un indù")
- La malattia è un'opportunità
- La nostra vita sia il nostro messaggio
- La pecora nera (di Italo Calvino)
- La radice di tutte le guerre: da quelle personali a quelle mondiali
- La scienza contemporanea è inadeguata, religiosa, disumanizzata e lontana dalla comprensione della realtà?
- La sfortuna viene dalla bocca e ci rovina, la fortuna viene dal cuore e ci fa onore
- La sindrome di Prometeo ovvero i limiti del desiderio (di Giulio Ripa)
- Le illusioni sono necessarie?
- Libero decalogo
- Lo scopo del lavoro?
- Lo spazio e il tempo
- Lo spirito della condivisione
- L’essenza dell’essere umano
- Meditazione Vipassana, ritiro di 10 giorni (audio mp3)
- Natale: la pace è possibile! Un'immagine e un video in ricordo del centenario della tregua durante la Prima Guerra Mondiale
- Noi creatori dell’universo
- Non c'è più tempo
- Ogni dialogo è tale se non ha una conclusione prestabilita
- Ogni giorno è un giorno fortunato! ;-)
- Paragonarsi agli altri è controproducente
- Pena di morte digitale
- Pensiero positivo: essere attivi in qualcosa

- MyBackup (GNU/Linux backup utility, based on rsync) - by Francesco Galgani
    - Scripting
        - Aggiungere/Rimuovere lo stesso pezzo di codice (ad es. Google Analytics) a tutti i file html nella cartella corrente e nelle sottocartelle
        - Applicare gli stessi comandi a un insieme di immagini (Gimp batch) e farci un PDF
        - GNU/Linux: load scsi devices (like a scanner) without rebooting
        - MP4 to DVD-Video in Bash
        - Recuperare uno o più siti web dall'Internet Archive Wayback Machine
        - Registrare il canale televisivo RaiNettunoSat (videolezioni Uninettuno)
        - Rimuovere la protezione con password da un file pdf (unlock pdf, remove security from pdf)
        - Rinominare con numeri progressivi un insieme di file
        - Una sveglia personale, anzi, un orologio a cucù... scritto in Bash
- Ingegneria del Software
    - Callbacks disponibili in Codename One
    - Codename One Freelancer (Francesco Galgani)
    - Codename One: eccellente per sviluppo mobile multi-piattaforma (Android, iPhone, Web-App, ecc.)
    - Components disponibili in Codename One
    - Elenco di risorse (perlopiù gratuite) per sviluppatori
    - Ingegneria del Software: gestione della complessità
    - Le mie attività di sviluppatore e di didattica del software
    - Negli incasinamenti di codice... trovare una direzione
    - Nel 2020 Java 8 è la versione di Java più utilizzata ed è al terzo posto tra i linguaggi di programmazione
    - Sviluppare app multipiattaforma - Indice del corso introduttivo
    - Sviluppare app multipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (quarta parte)
    - Sviluppare app multipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (seconda parte)
    - Sviluppare app multipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (terza parte)
    - Sviluppare app multipiattaforma - Un’introduzione
    - Sviluppare app mutipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (prima parte)
    - È possibile il reverse engineering di un'app fatta con Codename One per risalire al codice sorgente?
- Matematica
    - L'eredità dei cammelli
    - La storia della matematica
    - Quello che non so, non lo so... quello che invece so, non corrisponde alla realtà...
- Musica Creative Commons
    - Canzoni Romantiche del Novecento - Musica Creative Commons
    - Il Barocco per flauto e clavicembalo - Musica Creative Commons
    - Il potere del silenzio
    - Remembering America (Marcello Pighini e Fabio Galgani) - Musica Creative Commons
- Oltre la verità ufficiale
    - Autismo e Vaccini
    - Disinformazione.it - Oltre la verità ufficiale
    - I geni manipolati di Adamo: ipotesi interventista nell'evoluzione della specie umana
    - Sofia Smallstorm - aboutthesky.com
    - UFO e abduction (rapimenti alieni): ricerche di Corrado Malanga (video)
    - Una (possibile?) diversa storia dell'umanità...
    - Wilhelm Reich: chi era, perché la storia l'ha cancellato, cos'è l'orgone

- Pedagogia e formazione online
  - Chi studia è una persona veramente grande
  - Critica al modello educativo: la scuola è un mattatoio di intelligenze
  - Istruzione globale per una cittadinanza globale: una risposta alla crisi di migranti e rifugiati
  - L'Università nel XXI secolo: il modello d'eccellenza Uninettuno (articolo de Il Fatto Quotidiano, 27 agosto 2015)
  - L'impegno di Uninettuno per la pace e l'amicizia tra i popoli
  - Laurea online università telematica: tasse scontate a Uninettuno
  - Pedagogia nell'era digitale (con una videolezione di Uninettuno)
  - Proposta politica per la scuola (e per la società intera) – di Francesco Galgani
  - Studiare inglese online con risorse gratuite
  - Trio - Formazione online gratuita per tutti, con certificazioni inseribili nel proprio curriculum
  - Tullio De Mauro: le competenze linguistiche degli italiani (video)
  - UNINETTUNO è un modello di qualità e di democratizzazione del sapere (con videolezioni accessibili a tutti)
  - Università telematiche e laurea online: alcune risposte alla disinformazione
- Poesia
  - ..A FRANCESCA. Scrivere con il cuore
  - Actio manet
  - Ai tempi dell'epidemia
  - Amo l’Italia
  - Anima mia
  - Bimbe e bimbi farfalla
  - Cade la neve (poesia)
  - Campo di concentramento
  - Carnevale permanente
  - Codice
  - Codice Mistico
  - Colori del mattino
  - Covid (poesia)
  - Di fronte ai tanti guai causati dalla scarsa assennatezza dell'essere umano...
  - Dio virtuale, deficienza reale
  - Disarmonia
  - Disgrazie Per Cittadini Modello (D.P.C.M.)
  - Dopo gli inganni
  - E-book gratuiti di poesia, collana "Poesie del Cuore"
  - Fiamma interiore
  - Funambola
  - Governo caduto
  - I misteri della vita
  - Il pensiero omologato e la dipendenza emotiva nell'era tecnologica
  - Il ruolo della poesia e gli stadi del suo sviluppo: riflessioni psico-sociali di un poeta
  - Il tempo della passera
  - Incontro d'Anime
  - Incontro vero
  - Inganno universale
  - Insieme adesso

- CETA: il coraggio di prender posizione con un secco "NO!"
- CETA: una sintesi dei problemi (lettera ai Senatori)
- Cambiamenti climatici: cibo e clima son causa ed effetto
- Cambiamenti climatici: per salvarci, ho bisogno anche di Te
- Capire l'economia, l'immigrazione, la politica, il capitalismo, il neoliberismo
- Censura, sorveglianza, violazione dei diritti: web sempre meno libero, anche nei paesi democratici
- Coltan: quante vite uccise, rovinate, massacrate... costano i nostri telefonini e altri aggeggi elettronici?
- Come costruire società e istituzioni nonviolente
- Come il singolo cittadino (magari pacifista) finanzia la guerra
- Come un grande sogno positivo: pace e sviluppo, relazioni e economia, reciprocità e essere solidali (di Marta Pecci)
- Condivisione, Solidarietà, Beni Comuni - Videolezione di Stefano Rodotà
- Dallo "stato di diritto" allo "stato d'animo", con post-scriptum sui limiti della ragione
- Democrazia: costruiamola insieme!
- Documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale
- Documentario sul neoliberismo (cioè sulla nostra apocalisse individuale e collettiva)
- Dopo il lockdown... lezioni di vita dal covid coronavirus?
- EBAYabuse: quello che eBay fa all'Italia è vergognoso, ma quello che l'Italia non fa ad eBay lo è ancora di più
- Ecco come si arricchiscono le multinazionali: non pagano le tasse e violano qualsiasi diritto umano e ambientale
- Economia del dono: un'esperienza personale
- Economia e Politica: dov'è la Speranza di un cambiamento?
- Elettore SVEGLIATI! Ti rubano tutto e tu continui a votarli?
- Elogio del capitalismo?!!! Uno sguardo al nostro sistema economico
- Esperimento con Netlogo su sistema economico competitivo e capitalistico
- Facebook = Stato d'animo controllato (documentario sui Big Data)
- Facebook: scandalo elezioni americane spiegato bene e uno sguardo d'insieme
- Focus Immigrazione - Proposta di Pace e intervista su "Accoglienza e Integrazione"
- Garantire la libertà di cura per tutti: NO al "Pensiero Unico" in Medicina! (petizione)
- Gino Strada: abolire la guerra è l'unica speranza per l'umanità
- Gli schiavi di Amazon (e delle corporations): contratti precari, turni di lavoro massacranti, licenziamenti facili (inchiesta giornalistica)
- Google censura, occulta, manipola, influenza e... uccide?
- Google ci ruba il DNA e ne vuole il monopolio. Le altre corporations anche.
- Google e l'oscuramento delle informazioni che non piacciono ai potenti
- I Dieci Comandamenti secondo Dio Google (con video)
- Il Grande Reset: dall'emergenza sanitaria al Nuovo Ordine Mondiale
- Il paradiso siamo noi: l'accordo tra tutti gli stati che cambierà il mondo [Comunicato Stampa]
- Intervista ad Anonymous: dietro le quinte dell'attacco all'ISIS
- L'Eurozona è un immenso crimine sociale guidato dalle multinazionali (corporations)
- L'Italia vuole e incita la guerra con export armi e accordi Nato
- L'egemonia della finanza sulla politica?
- L'inganno della pubblicità (video di Natalino Balasso)
- La NATO ci sta trascinando verso la guerra - NO GUERRA, NO NATO!
- La disinformazione di massa, asservita alla guerra e ai poteri alti
- La nuova religione tecno-capitalista: tutti connessi in Rete, ovunque e sempre
- La patologia della democrazia

- Un travisamento surreale della storia (video, con trascrizione)
- Una scelta controproducente del Ministero della Difesa Italiano: Windows 10
- Unione Europea e solidarietà internazionale: qual è la strada da seguire?
- Youtube e Facebook = Censura legale e inappellabile
- È "fortemente raccomandato" svolgere le riunioni private a distanza?

- Psicologia
  - Anima ed Ego (poesia)
  - Che cosa si studia oggi nelle facoltà di Psicologia? (di Umberto Galimberti)
  - Conflitti e preoccupazioni accorciano la vita, mentre amicizie vere, relazioni sane, amore per gli animali e per la natura l'allungano
  - Diversamente abili, diversamente amanti... una poesia
  - Essere single e stare da soli non è un fallimento, ma può essere una conquista
  - Facebook è patologia degli affetti, patologia delle emozioni, patologia delle relazioni
  - Finché c'è conflitto c'è speranza!
  - Graditudine: l'emozione più importante per vivere bene (psicologia + neuroscienze)
  - Il perdono ci fa bene, l'odio ci avvelena: la scienza dimostra che perdonare è un toccasana
  - Il potere di un sorriso: chi sorride è forte!
  - Immondizia umana
  - Imparare a stare con se stessi
  - L'antidoto
  - L'essere umano è inconsapevole, emotivo e intuitivo... non agisce per ragione, ma per emozione!
  - L'intersoggettività dalla vita intrauterina alla vita di coppia (dott.ssa Serafina Barbara Greco)
  - La compassione delle persone religiose è inferiore a quella delle persone non-credenti?
  - La disintossicazione digitale è un problema diffuso, grave e attualissimo
  - La vita comincia a finire quando non riusciamo più a dire le cose importanti
  - Le diversità sono normali, necessarie e arricchenti, i pregiudizi no
  - Lezioni di psicologia umana... grazie ad una macchina
  - Maschi in difficoltà - Connessi in rete, disconnessi nella realtà
  - Nuove Frontiere di Terapia Psicologica: alla scoperta della Psicoterapia Equestre (dott.ssa Alessandra Foti)
  - Panico da coronavirus: non rinunciamo a vivere
  - Psicologia della pubblicità: il lavaggio delle menti che crea danni psicologici e sociali
  - Riconosci la tua ombra se vuoi esplorare i confini della tua anima (di Umberto Galimberti)
  - Riflessioni sull'Amore
  - Sintomi internalizzanti ed esternalizzanti nella prima adolescenza: uno studio empirico sull'attaccamento e sulla regolazione emotiva
  - Smart and stupid
  - Sul funzionamento dei gruppi e della persona
  - Superare le paure
  - Tecniche di manipolazione mentale (a cui tutti siamo sottoposti)
  - Un bisogno compulsivo ed endemico di conferma sociale
- Pubblicazioni
  - Francesco Galgani: blog libero, pensiero libero
  - Le mie pubblicazioni
- Richard Stallman
  - Perché la scuola deve usare esclusivamente software libero
  - Poesia dedicata a Richard Stallman
  - Richard Stallman: “Dobbiamo ribellarci alla sorveglianza globale”

- Documentario con informazioni basilari per migliorare la propria salute
- Documentario sul digiuno: la scienza del digiuno come terapia
- E' facile controllare il peso se sai come farlo
- E-book gratuito: VegFacile - Passo a veg! Per diventare vegan passo dopo passo
- E-book gratuito: libro di ricette vegan da scaricare gratuitamente
- Ebola: perché preferisco non vaccinarmi, con un personale vaffanculo all'industria delle epidemie
- Eco-menù di Greenpeace: riflessioni, critica ragionata e due documentari
- Efficacia dei vaccini attuali e storia dei vaccini: cosa c'è da imparare?
- Favorire il buon umore con l'alimentazione: la dieta vegana è tranquillizzante
- Fumare rende stupidi: più si fuma, più diminuisce l'intelligenza
- Gli asintomatici positivi non sono contagiosi (ricerca scientifica pubblicata su Nature)
- Glutine: evidenze scientifiche del perché sia meglio ridurlo
- Guanti, mascherine, distanziamento per epidemia: ragionevoli dubbi? OMS e lettera medici al Governo
- I danni alla salute delle radiazioni non ionizzanti di cellulari, Wi-Fi (e 5G)
- I vegani devono preoccuparsi per la colina (vitamina J)? Proprio no.
- Il cibo ci sta mangiando
- Il cibo è una tossicodipendenza?
- Il corpo umano è un Tempio e come tale va curato e rispettato sempre (Ippocrate)
- Il mito delle proteine: quelle dei vegetali (cereali e legumi) sono sufficienti
- Il nutrimento (schema essenziale)
- Il vaccino antinfluenzale aumenta la probabilità di ammalarsi di Coronavirus Codiv-19? Sì
- Il vaccino antinfluenzale aumenta la probabilità di morire di influenza?
- Impariamo a mangiare sano 100% vegetale (vegan)
- Informazione Alimentare (news aggiornate)
- L'obbligo del vaccino antinfluenzale è un crimine?
- La cura per il coronavirus: vitamina C - Approfondimento
- La dieta vegan aiuta a mantenere il peso ideale
- La dittatura dei vaccini e le false epidemie di meningite e morbillo
- La grande industria farmaceutica sta uccidendo decine di migliaia di persone nel mondo. La parola di alcuni importanti medici.
- La maggioranza delle ricerche scientifiche sono false
- La medicina convenzionale è la principale causa di morte
- La seconda causa di morte è la fame, la prima l'appetito - La posizione ufficiale del Ministero della Salute
- Latte animale: pensaci bene prima di berlo...
- Le attività aerobiche aiutano la memoria
- Lo zucchero bianco è un veleno - Documentazione
- Ma quale celiachia? Chiamatela Roundup!
- Malattie infettive debellate senza vaccini e malattie create dai vaccini
- Mangiare di meno, con sobrietà, fa bene (ma a certe condizioni) - Studio scientifico
- Mangiare tanta frutta fa vivere di più!
- Mangiare tanti dolci e/o cibo spazzatura è una tossicodipendenza
- Medico radiato?! Comunicato stampa della difesa
- Medico radiato?! Secondo 153 medici italiani i bambini non vaccinati sono quelli più sani (lettera aperta al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità)
- Microonde: cottura contronatura, nemica della salute e possibile causa di tumori
- Non mangiare oltre l'ora di pranzo: digiuno intermittente tra religione e scienza
- OGM: Organismi Generatori di Malattie

- Passaparola: i 12 comandamenti contro il cancro, Dott. Franco Berrino
- Pensa globale e agisci a tavola: l'impatto ambientale di ciò che mangiamo
- Per evitare catastrofiche carenze alimentari... su tutto il pianeta
- Petizione per eliminare i prodotti animali dalle linee guida dietetiche americane
- Posizione contro le diete vegetariane in gravidanza e infanzia: in contrasto con le evidenze scientifiche
- Preoccupazione per i bimbi vegan? Un comunicato stampa da diffondere
- Prevenzione dei tumori: lottiamo insieme per un miglior avvenire!
- Prevenzione malattie degenerative e tumori con il cibo (con riferimenti scientifici)
- Report sui vaccini per una scelta consapevole (in un senso o nell'altro)
- Ricette
  - Delizia di farro e pisellini, con dessert di carote e mela
  - Zuppa di legumi
- Riflessioni sulle diete dimagranti iperproteiche e un esempio di pasto completo con soli ingredienti vegetali
- Salute e malattia: cosa sono? Perché ci ammaliamo?
- Scienza e vaccinazioni: aspetti critici e problemi aperti
- Sentenza storica: asilo espelle bambino perché vegano, il TAR lo riammette
- Siamo tutti drogati e nessuno lo dice (di Marcello Pamio)
- Smartphone e teste abbassate: dai danni alla postura alla cervicale (testa piegata = salute sgretolata)
- Sport: prevenzione e cura di tante malattie (tumori compresi)
- Suggerimenti comportamentali per un'alimentazione secondo natura
- Sulla libertà terapeutica... e di visione della vita
- Torniamo alle origini... partendo dalla natura
- Tra scienza, religione ed etica: indicazioni di Gesù per essere FELICI
- Una dieta 100% vegatale (vegan) riduce il rischio di malattie croniche
- Vaccinazione obbligatoria, identità digitale, controllo sociale: il ruolo di Bill Gates? (documentario)
- Vaccini obbligatori: ragionevoli dubbi? (documentario)
- Vaccini: informazioni pro-scienza, pro-buon senso e pro-salute pubblica
- Vaccino covid-19 = Possibile strage? Raccolta di informazioni verificabili
- Vari studi dimostrano che gli individui vaccinati diffondono la malattia per cui si sono vaccinati?
- Vegan a Natale e Capodanno: non è privazione, è una bella avventura!
- Vitamina B12, dieta vegan e persone oltre i 50 anni
- Vitamina C - Approfondimento, esperimenti, elenco di malattie in cui è efficace
- Vitamina C, in vena uccide le cellule cancerose
- Vitamina C, intervista virtuale a Linus Pauling
- [Scienza] Curare cuore e placche aterosclerotiche con dieta vegana

Sulla strada del cambiamento

- 2016: un anno importante per ripulire il proprio cuore
- 2017: un anno di grande Impegno per un Futuro migliore
- 2019: verso la Consapevolezza
- 4 ottobre: festa di tutti gli animali o solo di quelli "da compagnia"?
- 8 marzo: mandiamo all'aria tutti i sensi di colpa e realizziamoci pienamente!
- A tutti gli Artisti della Vita (lettera aperta)
- Affetto, dignità e bellezza degli animali da fattoria: impariamo a conoscerli
- Ammalati di velocità e prestazione: una cura rinsavente per il cuore e per l'anima
- Appello di Francesco Galgani
- Chi ha sofferto di più, ha il diritto di diventare la persona più felice! (Messaggio per l'8 marzo)
- Chi regala le ore agli altri vive in eterno... in omaggio all'AVO di Cariati

- Come prepararsi per la Santa Pasqua (messaggio per tutti, credenti e non)
- Contribuiamo a fermare la mercificazione del mondo! (Vandana Shiva)
- Domanda ai miei lettori diversamente abili
- Giornata sportiva a favore dei bambini farfalla (video) - Massa Marittima, 7 ottobre 2017
- I tre setacci: verità, bontà, utilità
- Il mio nome
- Il mondo in un sorriso: piccola raccolta estemporanea di pensieri positivi
- In Italia per curare tutti: progetto "Nessuno Escluso" di Emergency
- In occasione del prossimo attentato terroristico
- In omaggio alle donne
- Julian Assange assolto, ma ancora in prigione in condizioni disumane
- La chiave per riuscire in qualsiasi impresa
- Mai disprezzare, per cambiare noi stessi e il mondo
- Manifesto dell'ultima lotta
- Mauro Scardovelli: archivio video
- Non voglio...
- Non è un problema né di scienza né di tecnologia, ma di cuore
- Nuovo ospedale a Cariati... in poesia
- Oltre la paura... in difesa di Claudio Messora e di Stefano Montanari
- Pasqua predatoria
- Pensieri positivi dedicati agli ammalati
- Per ogni festa, per ogni momento conviviale
- Per una vita lunga e felice
- Pianeta Terra. Nessun essere umano è illegale
- Se ci prendiamo cura degli altri, ci prendiamo cura anche di noi stessi (video Dalai Lama)
- Seminare Amore e Dialogare con Tutti per curare ogni persona: l'esempio di Medici Senza Frontiere
- Sogniamo insieme un mondo migliore (di Giulio Ripa)
- Sulle guerre, sulla pace e sull'amore (messaggio per San Valentino 2017)
- Tra le fiamme
- Un augurio di rinnovamento interiore
- UniAleph app per Android e iPhone
- Vangelo della Pace, ovvero la Pace che è in noi, esseri divini
- Verso la Pace... tra pessimo e ottimismo
- Vivi e lascia vivere
- È facile smettere di fumare se sai come farlo

- Sviluppo Web
  - Firefox e i menù select che non si aprono: come risolvere il problema
  - Generare gallerie fotografiche per siti web statici
  - Il Volo Continuo: lista degli ultimi aggiornamenti (feed rss to html)
  - Metodologia per la valutazione dell'accessibilità e dell'usabilità dei siti pubblici
  - Pubblicare il proprio indirizzo e-mail proteggendolo dallo spam
  - Una questione di coerenza sulla privacy: scelte etiche di un webmaster
- Territorio
  - AVO Cariati fa donazioni grazie al 5 per mille
  - Buona Pasqua 2020 dall'AVO di Cariati (video)
  - Il dissenso per la chiusura della Residenza Sanitaria Medicalizzata di Cariati (giugno 2020)
  - Istruzioni per la raccolta differenziata

Alternative a Youtube o alternative al modello politico-economico-sociale di Youtube?

Ultimo aggiornamento: 16 Giugno 2020

In Rete, soprattutto a causa dei recenti casi di censura operati da Youtube, ovvero di chiusura di canali di informazione alternativa *(tipo RadioRadio)* e/o di eliminazione di singoli video *(come accaduto a Byoblu)*, a cui si sommano le vicende politiche dell'amministrazione Trump che litiga con la censura di Twitter operata verso lo stesso Trump, passando poi per le vicende giudiziarie italiane in cui alcuni partiti di minoranza *(CasaPound e Forza Nuova)* hanno portato in tribunale Facebook per aver soppresso le loro pagine *(censura anch'essa a sfondo politico, peraltro con esiti giudiziari contrapposti)*, alcune persone iniziano a guardarsi intorno e a valutare se esistono alternative a Youtube.

Non solo le alternative esistono, ma sono sempre esistite ben prima che Youtube stesso esistesse. Ne dico una, peraltro completamente gratuita, senza pubblicità e sostenuta economicamente da donazioni: https://archive.org/ *(che esiste dal 1996, come documentato su Wikipedia)*.

Ma andiamo oltre... io ho già scritto un articolo al riguardo, intitolato "Le trappole della tecnologia: alcune proposte e riflessioni", in cui ragiono su ciò che concretamente possiamo fare in alternativa ai modelli politici-economici-sociali dominanti nel web. Adesso vorrei aggiungere alcune considerazioni specifiche sulle alternative a Youtube. Al di là delle varie proposte tecniche *(PeerTube, DTube, e altri)*, senz'altro interessanti, io avrei una controproposta per ritornare alle "origini" del web, cioè a prima che tutte queste piattaforme di condivisione video fossero anche solo pensate:

1. **Mettersi le mani nel portafoglio e pagarsi un proprio server.**

2. **Mettere i video su quel server senza contatori e senza impedimenti al download: chi è interessato a un video, se lo può scaricare e può ripubblicarlo dove vuole. La condivisione, nel senso di download e ripubblicazione altrove - *ovvero caricamento su un altro server in mano di altre persone* -, andrebbe esplicitamente incoraggiata e consentita con licenze che la autorizzano (tipo Creative Commons, pubblico dominio o analoghe).**

3. **Rinunciare in partenza a voler controllare i video pubblicati, controllare / conteggiare gli utenti, pretendere guadagni economici, inserire qualsiasi forma di pubblicità.**

Tutto ciò è già possibile adesso ed è sempre stato possibile. Questo è quello che succede con i libri che si trovano in biblioteca: nessuno saprà mai quante volte viene letto un libro e da chi, né saprà mai quante copie ne esistono e dove, né per quanti secoli o millenni un libro continuerà a esistere e in quali versioni/traduzioni. Con questo spirito di autentica condivisione, mi viene in mente un progetto tipo LiberLiber, che esiste (e resiste) dal 1993, come riporta Wikipedia.

La controproposta nei tre punti sopra riportati corrisponde al modo con cui pubblico i video nel mio blog *(sotto i quali c'è sempre il link per il download)*. Io non conteggio neanche le visualizzazioni dei miei articoli, perché se nei miei articoli c'è un valore, esso non dipende da quante volte verranno aperti. Non solo: il fatto che una pagina del mio blog venga aperta, non mi dice nulla sull'effetto che essa avrà su chi eventualmente la leggerà, ne se realmente sarà letta. Conteggiare le visualizzazioni è solo un modo per rinforzare il proprio ego,

meglio evitare: preferisco concentrarmi sulla qualità di ciò che scrivo, se poi ciò che scrivo avrà effetti nella società... mai lo saprò, come del resto nessun filosofo lo sa in anticipo. I pensieri sono come semi sparsi al vento: forse germoglieranno prima o poi, forse no, forse arriveranno molto lontano nel tempo e nello spazio, forse rimarranno vicini. Da idea nasce idea, e non conviene essere troppo attaccati alle proprie idee.

Se però il problema è guadagnare soldi e fare marketing con i video *(cosa che fanno anche le piattaforme di informazione alternativa o cosiddetta "libera", tipo Byoblu)*, e quindi conteggiare le visualizzazioni per guadagnare soldi o altro *(dove questo "altro" potrebbe anche essere consenso politico)*, allora teniamoci Youtube, Facebook, Twitter e tutti gli altri senza lamentarci e anzi "gioiendo" della loro gratuità... **gratuità che però è a caro prezzo**... A tal proposito, come ha scritto Giulio Ripa: *«In effetti i mezzi di comunicazione "alternativi", oltre ad utilizzare gratuitamente spazi su server di piattaforme private senza "pagare nulla", vogliono anche fare marketing, mediante le condivisioni e le visualizzazioni nei social media. Alla fine chi troppo vuole nulla stringe. La vera alternativa è lasciare il mondo digitale e ritornare nei limiti del possibile al mondo reale, fatto di relazioni interpersonali, comunità e contatto fisico. Altrimenti chi possiede le piattaforme digitali porterà a termine lo scopo principale su cui avevano scommesso: identificazione digitale degli individui per il controllo e la sorveglianza totale della società»*.

Lascio a ognuno le sue considerazioni,
Francesco Galgani,
16 giugno 2020

Anime apparenti (poesia di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 5 Novembre 2017

ANIME APPARENTI

Dentro corpi organici anime apparenti si agitano

Come figure interattive abbagliate sulla scena digitale

Da immagini virtuali che oscurano la dimensione vera

Esse nutrono attraverso corpi tecnologici in rete

L'ipertrofia delle Corporation avide di dati personali

Vivendo in una spettacolarità dove l'apparire si confonde con l'essere

Apparenti come profili utenti galleggiano sul mare virtuale

Rassicurate da una vita simulata dove proiettano i propri sogni

Invisibili all'ombra delle immagini, guardano e sono guardate

Oscurate dal simulacro dell'immagine di sé nei social network

L'oscenità digitale alimenta l'indifferenza verso gli altri

"Mi piace" sostituisce il pudore del silenzio o la dignità della sofferenza

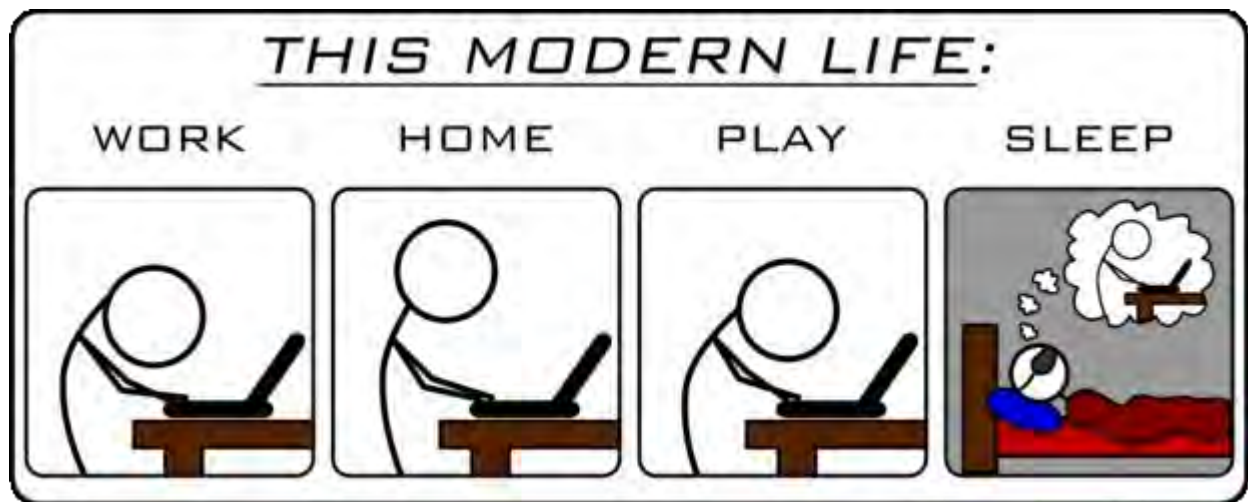
Le anime apparenti vivono una dimensione simulativa, surrogato della vita

Sempre connesse alla pornografia delle emozioni della scena digitale

Le anime apparenti sono anime perse che appaiono senza sapere perché

(Giulio Ripa, 5 novembre 2017)

Ansia e stress: la tecnologia fa ammalare

Ultimo aggiornamento: 16 Maggio 2015

Gli articoli seguenti sintetizzano alcune informazioni di base già trattate più estesamente in questo blog... sono solo un promemoria:

Ansia e stress: la tecnologia fa ammalare

- http://www.farmacia.it/index.php/infosalute/articolo/17/13758
- http://www.leggo.it/SOCIETA/SANITA/tecnostress_rischi_salute/notizie/1353976.shtml

Cellulare e tumori, il collegamento esiste oltre ogni ragionevole dubbio

- http://www.ilfattoquotidiano.it/2014/06/04/cellulari-tumori-consapevoli-o-ignari/1011589/
- http://www.lastampa.it/2014/05/14/scienza/benessere/salute/tumore-al-cervello-uno-studio-pone-nuovi-dubbi-sulla-sicurezza-dei-cellulari-nvkPqUNfRTxfIeBevHvVFO/pagina.html
- http://www.huffingtonpost.it/2014/05/14/smartphone-tumore-cervello-uso-prolungato-ricerca_n_5321827.html
- http://www.greenme.it/tecno/cellulari/13303-cellulari-tumori-nuova-ricerca

No al multitasking: fare troppe cose fa male al cervello

http://farmacia.it/index.php/infosalute/articolo/17/13434

Troppe mail danno alla testa: provocano ansia e stress
http://farmacia.it/index.php/news/articolo/17/13305

Somari a scuola: è colpa di internet e smartphone
http://farmacia.it/index.php/news/articolo/17/12612

Buone riflessioni... sul proprio comportamento,
Francesco Galgani,
15 maggio 2015

Attenti all'Internet of Things (Internet delle Cose): saremo tutti schiavi se non ci opporremo

Ultimo aggiornamento: 10 Marzo 2015

INTERNET DELLE COSE (INTERNET OF THINGS)

L'**Internet delle cose** *(si veda l'articolo su Wikipedia)* è vista come una possibile evoluzione dell'uso della Rete: l'obiettivo è avere ogni dispositivo collegato a Internet, dallo spazzolino da denti alla macchinetta del caffè... **Gli oggetti si rendono riconoscibili e acquisiscono intelligenza grazie al fatto di poter comunicare dati su se stessi e accedere ad informazioni aggregate da parte di altri**. Ad esempio: le sveglie suonano prima in caso di traffico, le piante comunicano all'innaffiatoio quando è il momento di essere innaffiate, le scarpe da ginnastica trasmettono tempi, velocità e distanza per gareggiare in tempo reale con persone dall'altra parte del globo, i vasetti delle medicine avvisano i familiari se si dimentica di prendere il farmaco, ecc.. Tutti gli oggetti possono acquisire un ruolo attivo grazie al collegamento alla Rete.

Non è fantascienza, l'Internet of Things è stato recentemente argomento di esame nella mia università, è un settore applicativo in via di sviluppo.
Tutto oro quel che luccica? Niente affatto...

Immaginate di acquistare un'automobile a rate e che questa, d'improvviso, smetta di funzionare perché il pagamento dell'ultima rata non è andato a buon fine (magari senza colpa), e che smetta di funzionare proprio durante una situazione di emergenza. Immagine la stessa situazione per il nuovo frigorifero, con il rischio di dover buttare via tutto il cibo acquistato perché la ditta produttrice ne ordina lo spegnimento. E così via: questo è l'Internet of Things, è già quello che almeno in parte sta accadendo *(come nel caso dell'automobile, è successo negli Stati Uniti)*.

Dovremmo stare molto attenti, secondo me, a non accettare mai questo livello di intrusione della tecnologia. **Poche grandi corporations potrebbero avere il controllo totale di ogni singolo cittadino**: ***credo che sia importante essere il più possibile informati e consapevoli***. Sta a noi decidere il nostro futuro. Su queste problematiche, invito all'ascolto del servizio "**Ubiquitous commons: beni comuni, social network e salute**" ***(in particolare il tema della proprietà, dal 27° minuto della registrazione in poi)***, trasmesso su RadioRadicale l'8 marzo 2015 dalle 18:30 alle 19:30.

Aggiungo, inoltre, che i campi elettromagnetici generati da questi dispositivi potrebbero aumentare ulteriormente le malattie, tumori in primis, come già stanno facendo i cellulari: anche queste sono cose che andrebbero conosciute e di cui si parla troppo poco, o per niente.

Grazie a tutti per l'attenzione, in calce riporto una poesia di Giulio Ripa dedicata all'Internet delle Cose,
Francesco Galgani

> ***COSE COSI'***
>
> ***cose, cose, cose***
> ***sempre cose***
> ***cose intelligenti***
> ***cose connesse alla rete***
> ***cose connesse a cose***
> ***troppe cose***
> ***cose senza vita***
> ***cose così.***
>
> ***(Giulio Ripa, 10 marzo 2015)***

Autocensura, manipolazione in Rete e cyberguerra, grazie all'Intelligenza Artificiale

Ultimo aggiornamento: 8 Dicembre 2016

Cosa è vero e cosa è falso?

In un mio precedente articolo, intitolato "Verso la Pace... tra pessimo e ottimismo", scrivevo che: *«[...] non esiste un'unica realtà, ma tante realtà: nessuno possiede la realtà, ma al massimo può riuscire a vedere una parte di essa, come esemplificato dalla parabola buddista dei ciechi e dell'elefante»*. Nessuno possiede la verità e voler istituire una sorta di "Ministero della Verità" *(mi riferisco alla "First Draft Coalition")*, di "Vigilant Users" e di "Algoritmi Intelligenti" che decidano per noi cosa è vero e cosa è falso... è pericolosissimo. Tutto sta andando nella direzione di rafforzare e giustificare sempre di più l'autocensura in Rete e la censura vera e propria. Su questo tema, vorrei suggerire ai miei lettori alcuni articoli e, in particolare, il **video di Glauco Benigni riportato in calce**.

Vorrei inoltre aggiungere che l'intelligenza dovrebbe stare nella sua sede naturale, cioè negli esseri umani e, più in generale, negli esseri viventi... e non nelle macchine.

Letture suggerite:

- Vero o falso? Deciderà un algoritmo, di Glauco Benigni
- Le fake news sono quelle dei media tradizionali, di Robert Parry, tradotto in italiano da M5S Europa
- Facebook NON è democrazia: l'auto-censura e la censura vera e propria, di Francesco Galgani
- Tecniche di Disinformazione - Manuale per una lettura critica della stampa, di Gruppo di Apprendistato Collettivo "Comunicazione Popolare", Madrid
- “Meglio se taci”, contraddizioni e censura della libertà di parola sul web in Italia, di Eleonora Bianchini

Del video seguente vorrei mettere bene in evidenza questa frase: *«[...] Il boccino dunque è nelle mani dei ricercatori, soprattutto attivi in diverse Università USA. Tra queste brilla la Stanford University che, guarda caso, è proprietaria dell'algoritmo che consente a Google di funzionare. E Google, guarda caso, è ormai parte dell'immenso conglomerato Alphabet. E a capo di Alphabet c'è Mr. Eric Schmidt, che guarda caso è il Consulente N.1 del Pentagono per la cyberguerra. [...]»*

Big Brother Awards 2018: la peggior minaccia nazionale sono le leggi approvate dal Parlamento Italiano???

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2019

Avvertenza:

Secondo la mia opinione, le leggi approvate dal Parlamento possono essere una minaccia per la sicurezza nazionale a causa degli atti incostituzionali e contrari alla giustizia sociale e alla dignità umana che dal Parlamento vengono legalizzati (a causa di spinte che provengo da poteri esterni allo Stato), tra cui, nello specifico, la legge citata nell'articolo sotto riportato. Molte leggi approvate dal Parlamento sono contrarie alle Leggi costituzionali. A causa di questa deriva antidemocratica, il comportamento di chi siede in Parlamento può essere una minaccia per la sicurezza nazionale, fermo restando che il Parlamento, in quanto istituzione, avrebbe ben altro ruolo.

Mi spiego meglio: il Parlamento dovrebbe proteggere la Nazione e non arrecarle danno, come invece solitamente accade. E ciò accade perché coloro che siedono in Parlamento spesso non hanno come massima priorità quella del bene comune. Ciò che i parlamentari sovente fanno, almeno secondo la mia opinione, è vilipendio alla Costituzione, quantomeno dal punto di vista morale (visto che da quello legale io non posso pronunciarmi). Se la Costituzione fosse applicata, allora il Parlamento sarebbe come un padre e una madre che proteggono i loro figli, ma raramente questo accade. Suggerisco, a tal proposito, una visione del video "Tradita la Costituzione Italiana", di Giulio Ripa (link al suo archivio).

Spero che questa mia considerazione rientri nella libertà di opinione e di espressione del pensiero, perché se così non fosse allora ciò confermerebbe che coloro che si trovano a prender decisioni per le massime istituzioni dello Stato Italiano sono la peggior minaccia per lo Stato stesso.

Concludo questa premessa su cosa intendo per "deriva antidemocratica": uno degli aspetti della democrazia è quello di ascoltare tutti con calma e pacatezza prima di prender decisioni, cercando di raggiungere un livello di intelligenza e di comprensione dei problemi che superi quello della singola persona. I padri costituenti hanno fatto questo, ascoltandosi l'uno l'altro e arrivando a capire cosa fosse nell'interesse comune, a prescindere dagli orientamenti politici di parte. Quindi la democrazia costituzionale è inclusiva, perché comprende tutti, e non ha paura del popolo, ma è al servizio del popolo. C'è democrazia quando anche l'ultima della casalinghe, l'ultimo degli operai, l'ultimo dei disoccupati potrà essere ascoltato ed essere preso in considerazione nel momento in cui un rappresentante dello Stato dovrà prendere una decisione.

La democrazia è qualcosa che facciamo insieme, giorno per giorno, o che distruggiamo insieme, giorno per giorno, perché il problema non è solo cosa accade in Parlamento, ma anche cosa accade nella vita quotidiana di ciascuno di noi quando ci relazioniamo con altre persone.

---

sito di riferimento: http://www.bigbrotherawards.org/

Il **Big Brother Awards**, detto semplicemente **BBA**, è un premio «*in negativo*» che da anni viene assegnato in tutto il mondo a chi più ha danneggiato la privacy.
Purtroppo la maggioranza dei cybernauti è ormai convinta che parlare di *libertà* e *diritti* civili in Rete sia inutile perché il tecnocontrollo sociale è una realtà così largamente accettata che è quasi inutile opporvisi.
Il BBA si propone proprio di riportare l'attenzione del popolo del web, su coloro che attivamente o passivamente contribuiscono a questa situazione, abbastanza allarmante.

Qui sotto ecco i vincitori dei **BBA Italia** del 2018.

Vincitori dei Big Brother Awards Italia 2018

RISCHIO TECNOLOGICO
Assegnato alla nuova tecnologia più rischiosa per i cittadini digitali.
Il premio 2018 viene assegnato congiuntamente a:

- **Amazon AWS IoT Services**
- **Google Cloud IoT**
- **Particle Industries, Inc.**

Queste tre aziende sono attualmente i leader tecnologici e di mercato per la fornitura di servizi cloud per l'**IoT** (acronimo che significa «*Internet delle cose*»).
Si tratta di servizi di sviluppo e gestione offerti a coloro che intendono realizzare oggetti IoT, atti a velocizzare il processo di sviluppo di un prodotto, ma contemporaneamente veicolano tutti gli enormi flussi di dati che gli oggetti IoT generano attraverso la piattaforma del fornitore di servizi.

Ciò permette di analizzare con tecniche di **Big Data Analysis** e **Deep Learning** i flussi di dati e di creare profili normali/psicografici dei possessori di uno o più oggetti IoT. Mentre questo potere può essere in parte ceduto, vendendolo a chi ha realizzato gli oggetti, l'enorme potere di analizzare l'interezza dei dati di tutti gli oggetti IoT in qualunque modo possibile viene detenuto dal fornitore di servizi.

L'analisi di questi flussi di dati conferisce un potere di *profilazione* e *tecnocontrollo* maggiore di quello oggetto dell'affaire **Facebook/Cambridge Analitica**. Un potere enorme, che può essere limitato, anzi autolimitato, solo dalle condizioni di servizio decise unilateralmente dai fornitori di servizi stessi; tuttavia, tutti questi fornitori non pubblicizzano molti particolari su questo aspetto.
Considerando che qualsiasi limitazione che il fornitore si imponesse autonomamente comporterebbe la perdita di un affare estremamente redditizio, ci si può domandare se delle autolimitazioni verranno poste in essere in futuro.
Per questi motivi i vincitori, quali rappresentanti più significativi di tutta l'industria dell'IoT, vincono meritatamente il Big Brother Award di Rischio Tecnologico.

MINACCIA NAZIONALE
Assegnato per la più grave decisione pubblica o manipolazione dell'informazione fatta da un ente pubblico o da un suo rappresentante.

- **Parlamento della Repubblica Italiana**

(firmatari legge **Walter Verini, Mara Mucci, Giuseppe Berretta**)

La quantità di dati generati da ogni persona nella società dell'informazione è enorme e la conservazione dei dati per finalità di giustizia richiede un delicatissimo bilanciamo fra "sicurezza e privacy".
Questo bilanciamento è saltato completamente quando in Italia è stata approvata una normativa che estende in modo indiscriminato la conservazione di dati di traffico telematico e telefonico alla durata di 6 anni. Legge incompatibile con l'ordinamento comunitario, che porterà a certe procedure da parte della UE (Rif. Sentenza Tele2). Legge duramente criticata dal **Garante della Privacy Italiano**, da tutti gli attori della società civili nonché da autorevolissimi giuristi. Legge introdotta con l'inganno, come confermato da numerosi parlamentari, come sub-emendamento di un articolo di recepimento di direttiva europea sulla sicurezza degli ascensori all'interno di un pacchetto legislativo di recepimento di variegate direttive europee ("**Legge Europea 2017**"). Legge che oggi pone l'Italia unica in Europa in una condizione di sorveglianza massiva, soprattutto guardando alle modalità di raccolta di dati di traffico telematico effettuati da parte degli operatori mobili con metodiche di **CGNAT**, ovvero quelle metodiche che portano alla registrazione di tutti i siti visitati dai propri utenti.

Un cittadino italiano nel 2023 non ricorderà sicuramente quale sito avesse visitato l'8 giugno 2018 alle ore 18.15. Ma lo stato italiano si.
Tenendo conto di tale grave, ampia e indiscriminata condizione di lesione dei diritti civili dell'intera popolazione residente nello stato Italiano, si conferisce il premio Minaccia Nazionale al Parlamento della Repubblica ed in particolare ai firmatari della legge in oggetto, **Walter Verini, Mara Mucci** e **Giuseppe Berretta**.

MINACCIA DA UNA VITA
Assegnato a chi ha meritato per più anni consecutivi uno dei premi precedenti:

- **Facebook**

In un mondo in veloce cambiamento poche aziende avrebbero potuto rimanere sulla cresta dell'onda per anni e anni riuscendo a sviare, rimandare, procrastinare sempre l'adozione di misure minime di rispetto dei propri utenti e della loro privacy.
Facebook ci è riuscita e merita un premio speciale alla carriera per essere restata sempre fedele alla propria intima natura di violatore, molestatore, minacciatore dell'identità digitale dei cittadini nascondendo dietro un contratto di servizio e delle fantomatiche regole sociali della comunità la violazione dei più basilari diritti all'identità e dignità dei cittadini.

Gli scandali recenti hanno però portato il fondatore a mostrare con disarmante candore la vera faccia di Facebook in un'audizione pubblica al Congresso degli Stati Uniti (da notare che in Europa l'equivalente audizione è stata tenuta a porte chiuse, perché noi europei non abbiamo diritto alla conoscenza, potrebbe farci male) la reale natura del network: non essere sociale ma... «*Senator, we run ads*». Fanno pubblicità, tutto qui, e senza neppure lo sforzo di investire nella realizzazione di un contenuto accattivante ma semplicemente proponendo in modo selettivo ad ogni proprio utente ciò che solletica di più le sue risposte meno mediate, e lo tiene attaccato praticamente un grande distributore di odio di scala planetaria.

Cari utenti di Facebook, voi non siete il loro prodotto: è la parte peggiore di voi, l'odio, l'invidia, il disprezzo, il risentimento, l'intolleranza, che gli algoritmi di Facebook selezioneranno accuratamente per mostrarli a chi più verrà offeso da questo. Lo chiamano engagement: è l'apoteosi della brutalità e dell'inciviltà.

Fine. Questo era l'essenziale. L'articolo originale è qui: https://bba.winstonsmith.org/

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,

4 ottobre 2019

Canale Youtube del Garante dei Dati Personali

Ultimo aggiornamento: 7 Luglio 2014

Ricorda sempre: il miglior garante della tua privacy online sei tu!

Canale Youtube del Garante dei Dati Personali:
https://www.youtube.com/user/videogaranteprivacy

Fatti smart! Tutela la tua privacy su smartphone e tablet

Social Network: quando ti connetti, connetti anche la testa!

Francesco Galgani,
7 luglio 2014

Cloud Storage: perché è meglio star lontani da Dropbox

Ultimo aggiornamento: 24 Aprile 2016

Fonte: Punto Informatico, Licenza Creative Commons, 21 luglio 2014

Datagate, lo sguardo indiscreto della NSA

Nuove rivelazioni-scandalo di Snowden sull'attività di tecnocontrollo digitale della NSA, un'agenzia che tiene sotto scacco i servizi di cloud storage più popolari, spia i nodi Tor tedeschi e fa circolare le foto osé raccolte online

Roma - Dal suo esilio forzato in Russia, Edward Snowden continua a rivelare nuovi, inquietanti dettagli sulle attività di tecnocontrollo e spionaggio digitali messe in atto dalla National Security Agency (NSA) americana. Dettagli scabrosi che includono anche la circolazione di foto con nudi tra gli agenti dell'agenzia, a mo' di "premio" per il buon lavoro svolto in difesa della sicurezza nazionale dalle minacce di chiunque possa essere definito terrorista.

In una delle sue ultime interviste, Snowden chiama direttamente in causa i servizi di cloud storage come Dropbox definendoli "ostili alla privacy" degli utenti. Dropbox, sottolinea l'ex-analista della CIA, ha persino assunto il politico americano più anti-privacy che esista (Condoleezza Rice), quindi è pacifico considerare il servizio come un buco nero in cui qualsiasi file salvato o "sincronizzato" dall'utente finisce direttamente sui server della NSA tramite il programma PRISM.

Molto meglio fanno società come Spideroak, spiega ancora Snowden, servizi cloud che diversamente dal più famoso e popolare Dropbox preservano la riservatezza dell'utente archiviando i dati (gratuitamente fino a 2 Gigabyte di spazio online) già criptati dall'utente sul client.La NSA è quel tipo di organizzazione che non si fa alcun problema a mettere sotto controllo i nodi della rete Tor di proprietà altrui, rivela il Chaos Computer Club tedesco, quindi non stupisce che la seconda rivelazione-bomba della settimana di Snowden parli di foto a sfondo sessuale scambiate tra gli analisti dell'agenzia.

Le foto sono naturalmente degli utenti finiti nella rete del tecnocontrollo americano, e gli agenti della NSA se le scambiano dopo averle catturate e individuate online. L'agenzia ha risposto a quest'ultima accusa di Snowden parlando di "forza lavoro altamente qualificata", "tolleranza zero per le violazioni" dei suoi standard professionali e altre genericità simili.

Altri guai per la NSA arrivano infine dalle Nazioni Unite, che in un rapporto dettagliato classificano la sorveglianza di massa praticata dall'intelligence statunitense come una plateale violazione delle leggi internazionali e dei diritti umani. Persone come Snowden che contribuiscono a denunciare l'esistenza di tali violazioni vanno protette e non processate, si è spinto a dichiarare il commissario ONU per i diritti umani Navi Pillay.

Alfonso Maruccia

Come farsi rubare soldi grazie al servizio Paypass delle carte bancomat e carte di credito

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

Lo sapevate che grazie al servizio Paypass incluso nelle nuove carte di credito, carte bancomat e in generale carte ricaricabili è possibile farsi sottrarre soldi e clonare la carta senza nemmeno rubarla fisicamente?!

Non ci credete?

Oggi ho pagato in un bar con la mia carta bancomat senza digitare il PIN e senza alcun contatto fisico tra la carta e il POS: *la comunicazione avviene via radio in maniera del tutto automatica e senza alcun intervento del proprietario della carta (se non quello di avvicinare la carta al POS)*. Ovviamente ciò ha pesanti implicazioni per la sicurezza:

- la prima è che rubando "fisicamente" la carta (o trovandone una che qualcun altro ha perso) è possibile usarla per pagare nei negozi senza bisogno di conoscere il PIN (sebbene sia previsto un importo massimo oltre il quale occorre una firma, ma nulla vieterà al ladro di fare una firma falsa);
- la seconda, più subdola, è che è possibile "clonare" la carta senza bisogno di sottrarla fisicamente, ma solo avvicinandosi ad essa.

Ad esempio, per clonare una carta e usarla all'insaputa del legittimo proprietario sarà sufficiente camminare per la strada e avvicinarsi il più possibile ai portafogli delle persone con un piccolo dispositivo in grado di collegarsi tramite radiofrequenza alle carte di pagamento.

Tutti i dettagli nel video seguente (in inglese, sono disponibili i sottotitoli)

Cos'altro dire? A ognuno le sue scelte: vale la pena di usufruire di una comodità di pagamento a fronte di una verificata scarsa sicurezza? E soprattutto, perché le banche inseriscono questi chip RFID nella carte *(cioè chip che usano la radiofrequenza)* senza prima chiedere se i clienti sono d'accordo?

Buona visione attenta del video,
Francesco Galgani,
29 luglio 2014

Condivido quindi sono: rappresentare le emozioni o viverle?

Ultimo aggiornamento: 4 Settembre 2014

I share therefore I am - Condivido quindi sono

Suggerisco uno sguardo alle mie slides su Solitudini e Contesti Virtuali, in particolare a quella intitolata: «**Da "cogito ergo sum" a "communico ergo sum"**».

Come ho scritto nella pagina di discussione delle slides, *"Il nuovo modo di essere: "Condivido quindi sono". Usiamo la tecnologia per definire noi stessi condividendo pensieri e sensazioni persino nel momento in cui li stiamo provando"*. E' proprio così, **siamo diventati abilissimi nel condividere le emozioni tramite la tecnomediazione... di contro, siamo meno abili nel viverle**.

Essere passati da "Cogito ergo sum" a "Communico ergo sum" è un cambiamento paradigmatico forte... che può portare anche a cose assurde come quella ironicamente (ma non troppo) mostrata nella vignetta seguente, cioè la condivisione online, in tempo reale, di un'esperienza intima.

Credete che sia veramente fuori dal mondo una cosa del genere? Rispondo con un esempio altrettanto assurdo, ma reale: esistono applicazioni per smartphone, collegabili a un cardiofrequenzimetro, che mettono automaticamente su Facebook il tipo di allenamento fisico che una persona sta seguendo, il regime alimentare e, appunto, anche i battiti cardiaci durante l'allenamento. Se la strada è questa, allora la vignetta seguente è più reale di quel che sembri, purtroppo.

Francesco Galgani,
4 settembre 2014

Crimine 5G, Internet delle Cose: un quadro ampio, con articoli, video, bibliografia scientifica, appelli di scienziati

Ultimo aggiornamento: 25 Novembre 2019

Aggiornamento 25 novembre 2019: in calce, oltre al servizio di Report, ho incluso anche il documentario di James Corbett "**La gabbia del 5G**" (**The 5G Dragnet**) (fonte), con sottotitoli in italiano a cura di PandoraTV.

Siamo ostaggi della tecnologia? Cosa ci aspetta con il 5G? E già attualmente cosa sta accadendo?

Lo scopo di questo mio articolo è di fornire spunti di approfondimento da varie angolazioni.

In calce riporto il servizio integrale di **Report** "**Dammi il 5**", trasmesso su Rai Tre il 18 novembre 2019. Sul sito della Rai è riportata solo una parte del servizio (di circa mezz'ora, link), quella da me qui riportata è invece la registrazione completa.

Aver visto questo servizio, molto interessante seppur concentrato solo un aspetto della questione, mi ha fatto tornare a mente i numerosi articoli che nel corso degli anni ho già pubblicato nel blog, tra cui "Datagate", "Rete Padrona - Zero Privacy", e molti altri.

Secondo me, merita di essere visto perché è l'ennesima conferma di come i nostri smartphone siano già adesso un collare strozzante, per non parlare poi dello scenario apocalittico che ci aspetta con il 5G.

Il servizio di Report è incentrato quasi esclusivamente sul tema della privacy e dello spionaggio, rivelando fatti, aziende e procedure dello Stato e delle relazioni tra Stati che in parte ignoravo. E' impressionante la facilità con cui il controllo della vita privata altrui sia facilmente realizzabile e, ormai, alla portata di chiunque, con possibilità di difesa quasi nulla.

Report, però, non indaga gli aspetti psicologici, sociali e persuasivi della tecnologia, che sono parte imprescindibile del problema *(rimando a: "Solitudine e Contesti Virtuali", "L'era della persuasione tecnologica", "L'oscuro desiderio di essere sempre connessi")*, né osa entrare nello specifico della follia

imperante che ha portato due persone intervistate all'interno di questo servizio a esprimersi così:

«Tra dieci anni saremo più felici» (riferito alla futura onnipresenza e onniscenza della tecnologia con il 5G e già immaginando un possibile futuro 6G)

«Lei vuole rimanere indietro?» (risposta di un intervistato alla domanda della giornalista *«Dobbiamo rincorrere la tecnologia?»*).

Queste due affermazioni, di per sé, sarebbero più che sufficienti per aprire un serio dibattito filosofico e spiriturale sulla natura umana che, purtroppo, manca tra coloro che prendono decisioni che hanno un impatto decisivo, e fortemente negativo, sul destino di tutti noi.

Comunque, l'attuale andazzo tecnologico sicuramente non crea felicità, anzi, sta creando tutte le premesse per la nostra apocalisse individuale e collettiva. Qualcuno ricorda la Profezia? Qualcuno ha letto e compreso la Religione dell'Ultima Lotta, in cui tale Profezia è contenuta?
Ho scritto alcune mie riflessioni sulla felicità in varie occasioni, riprendendo anche ciò che hanno scritto alcuni grandi maestri *(ad es. questo articolo in cui cito il Vangelo Esseno della Pace, e quest'altro articolo in cui provo a farne un'analisi ermeneutica)*, però mai ho avuto modo di pensare che la tecnologia possa essere di aiuto per essere più felici. La tecnologia, come spesso ha detto il mio caro amico Giulio Ripa (link), non risolve i problemi esistenziali, ma al massimo li sposta ad un altro livello.

Nell'illustrare quanto siamo ostaggi della tecnologia, il servizio di Report omette non solo di illustrare, ma persino anche solo di accennare quanto il 5G sia criminalmente dannoso per la salute di tutti i viventi, creando problematiche serissime su tutto il pianeta. Non mi riferisco solo al fatto, come scrissi nella poesia "Dio virtuale, deficienza reale", che stiamo facendo una strage di alberi per il 5G, ma alle numerose ricerche scientifiche che sollevano serissime perplessità sul fatto che andare nella direzione del 5G sia una scelta assennata. *«Ma Lei vuole rimanere indietro?»*: appunto, questo è il problema. Chi dice così, però, non ha ben chiaro che è meglio non proseguire lungo una strada se questa si conclude con un precipizio.

A titolo informativo, giusto per dar voce a chi può esprimersi in maniera più autorevole e con cognizione di causa rispetto a me, riporto a **questo link un documento** *(in inglese con traduzione in italiano a fianco)*, firmato da 180 scienziati e dottori di 36 nazioni *(tra cui 35 italiani, elencati a pag. 8 e 9)*, datato il 13 settembre 2017, i quali chiedono una moratoria per il 5G. Il sito ufficiale di riferimento è: http://www.5gappeal.eu/

La richiesta di moratoria inizia così:

> *«Noi sottoscritti, più di 180 scienziati e medici provenienti da 37 paesi, proponiamo una moratoria per il roll-out [lancio sul mercato, n.d.t.] della quinta generazione - la 5G - della telecomunicazione, fino a quando i potenziali pericoli per la salute umana e l'ambiente saranno stati completamente studiati da scienziati indipendenti dall'industria. La tecnologia 5G aumenterà notevolmente l'esposizione ai campi elettromagnetici a radiofrequenza (RF-EMF) rispetto alla 2G, 3G, 4G, Wi-Fi, ecc. già esistenti. RF-EMF sono state dimostrate dannose per l'uomo e per l'ambiente. [...]»*

Il documento prosegue illustrando le problematiche e riportando link di approfondimento. A tal proposito, segnalo che ByoBlu ha pubblicato alcuni importanti video di approfondimento sul 5G: https://www.byoblu.com/tag/5g/

Cercando in Rete, ho notato che, sebbene sia quasi invisibile la moratoria sopra riportata (almeno nei siti in

italiano), qualcosa si sta muovendo a tutela della salute pubblica *(ovvero contro il 5G)* in realtà locali, soprattutto comuni, mentre a livello nazionale c'è il solito "alto tradimento" del bene comune *(ovvero il solito prostituirsi alle multinazionali)*. Comunque, giusto per completare il quadro e riprendendo un tema spesso citato dal giornalista Giulietto Chiesa *(autore di Pandora TV)*, la minaccia del 5G non viene solo dal basso *(con le antenne ogni 100m o poco più)*, ma anche dall'alto. Sul sito https://www.5gspaceappeal.org/, scopriamo che c'è un altro appello per lo stop del 5G sia nella terra sia nello spazio (qui la **traduzione italiana**), che inizia così:

> *«Noi sottoscritti scienziati, medici, e organizzazioni ambientaliste e cittadini provenienti da 204 paesi, chiediamo urgentemente l'arresto della diffusione della rete wireless 5G (quinta generazione), incluso il 5G dai satelliti spaziali. Il 5G aumenterà in modo massiccio l'esposizione alle radiazioni a radiofrequenza (RF) sulle reti 2G, 3G e 4G per le telecomunicazioni già installate. E' dimostrato che le radiazioni RF sono dannose per l'uomo e l'ambiente. Lo spiegamento del 5G costituisce un esperimento sull'umanità e sull'ambiente, definit o come un crimine secondo il diritto internazionale. [...]»*

Più avanti leggiamo:

> *«[...] Ciò che non è sufficientemente conosciuto è che questo comporterà anche cambiamenti ambientali senza precedenti su scala globale. E' impossibile prevedere quale sarà la densità pianificata per i trasmettitori di radiofrequenza. Oltre a milioni di nuove stazioni base 5G sulla Terra e 20.000 nuovi satelliti nello spazio, 200 miliardi di oggetti trasmittenti, secondo le stime, faranno parte dell'"Internet delle cose" entro il 2020, e un trilione di oggetti solo pochi anni dopo. A metà del 2018, il 5G commerciale a frequenze più basse e velocità più basse è stato utilizzato in Qatar, Finlandia ed Estonia. La distribuzione del 5G a frequenze estremamente elevate (onde millimetriche) è prevista per la fine del 2018. Nonostante il diffuso negazionismo, l'evidenza che le radiazioni a radiofrequenza (RF) siano dannose per la vita è già lampante. L'evidenza clinica di esseri umani malati, prove sperimentali di danni a DNA, cellule e sistemi di organi in un'ampia varietà di piante e animali, e prove epidemiologiche che le principali malattie della civiltà moderna - cancro, malattie cardiache e diabete - sono in gran parte causate da inquinamento elettromagnetico, costituiscono una base di letteratura di oltre 10.000 studi peer-reviewed. [...]»*

Questo appello appena citato è preciso e riporta un'estesa bibliografia anche scientifica. Quindi, chi vuole approfondire è benvenuto. Purtroppo è evidente che, sebbene molti comuni possano opporsi al 5G, non possono fare nulla contro le decine di migliaia di satelliti sopra il capo.

Dopo tutte queste premesse, riporto qui di seguito il video di report e, sotto, il documentario "La gabbia del 5G".

Buoni approfondimenti,
Francesco Galgani,
22 novembre 2019

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Cyberbullismo - Lettura e premiazione poesia (Cipressino D'Oro 2018)

Ultimo aggiornamento: 17 Maggio 2018

Cyberbullismo - Lettura e premiazione poesia
(di Francesco Galgani, Cipressino D'Oro 2018, testo della poesia)

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Cyberbullismo

Ultimo aggiornamento: 17 Maggio 2018

Vedi anche:
Cyberbullismo - Lettura e premiazione poesia
(di Francesco Galgani, Cipressino D'Oro 2018)

MP3 per ascoltare questa poesia

Ascolta la poesia
Cyberbullismo

Non fu la tecnologia,
che gioie porta via,
a infliggermi il dolore
d'un pugnale nel cuore...

Non fu quel mortal video,
tra mostri condiviso,
a tagliarmi le vene
tra atroci pene...

Fu quel branco
che troppo m'ha deriso
senza mai capire
cosa avessi in viso,

fu quel silenzio
d'un'agonia celata
che m'inflisse la croce
d'esser sempre sbagliata.

Nel togliere il disturbo,
per sempre scomparendo,
mai avrei immaginato
quel che stava avvenendo:

quando il cuore si fermò,
la Luce m'incontrò,
avvolgendomi d'un calore
che sapeva d'Amore,

mostrandomi i vostri cuori
e la guerra che li logora...

se prima li avessi visti,
sarei tra i vivi ancora.

Ora sento la sofferenza

che tutto il mondo consuma,
è un fuoco che divampa
di creatura in creatura:

vorrei far qualcosa,
ma ora tocca a voi
gettare acqua pura
su tutta questa arsura.

Se ancor vorreste
potermi incontrare,
imparate quell'Amor
che sposa il Rispettare,

e che con Pace interiore
sa Dialogare:

ogni volta che accarezzerete
un fiore con Amore,
io sarò quel fiore...

ed entrerò
nel vostro Cuore.

(Francesco Galgani, 22 ottobre 2016)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/634-cyberbullismo

DATAGATE - Per non dimenticare!

Ultimo aggiornamento: 3 Luglio 2015

Se potessi, vorrei entrare nelle aule universitarie e scolastiche e gridare: ***«Alzi la mano chi ha un'idea chiara e precisa di cosa sia il Datagate!»***. E poi ancora: ***«C'è qualche persona tra di voi che ritiene di non essere stata quotidianamente intercettata su telefono e computer nel corso degli ultimi anni?»***. Sarebbe un interessante esperimento... ma al massimo, per il momento, tutto quel che posso fare è scrivere in questo blog. Forse ci penseranno i miei affezionati lettori e lettrici a spargere la voce...

Consiglio un'attenta visione del **documentario CitizenFour** (*disponibile a questo link con sottotitoli in italiano*), dedicato a Edward Snowden, la storica "talpa" del Datagate. Il documentario racconta come è nata l'inchiesta sulle pervasive, globali attività di sorveglianza elettronica della NSA (National Security Agency), l'agenzia di sicurezza nazionale degli Stati Uniti, basata sui documenti sottratti dall'ex consulente Edward Snowden. Il documentario, diretto da Laura Poitras, si sviluppa a partire dal primo incontro che lei e il giornalista americano Gleen Greenwald hanno avuto in un hotel di Hong Kong con Snowden, per progettare le rivelazioni che di lì a poco avrebbero sconvolto il mondo. Il documentario, che si snoda tra ricostruzioni politiche e situazioni più intime, in cui si racconta la vita di Snowden oggi a Mosca (dove vive con la compagna e gode di un permesso di soggiorno triennale), contiene un'ulteriore rivelazione: l'esistenza di una seconda talpa. Lo svela Gleen Greenwald attraverso uno scambio di foglietti che turbano visibilmente Snowden, proprio in chiusura di documentario.

Segue una selezione di articoli tratti da Punto Informatico, tutti con licenza Creative Commons, ***per futura memoria...*** *e, vi prego, ricordatevi* ***quel che disse Richard Stallman a proposito della sorveglianza globale****, grazie.*

Perché "per futura memoria"? *Sia la scuola sia il mondo accademico non informano (né sono informati), tv e giornali manco a pensarci (visto che la loro missione primaria è alimentare l'ignoranza, come ho espresso in questa poesia e anche in quest'altra), e tutti ignorano o fanno finta di ignorare, come se non fosse successo nulla.* ***Come scrisse Marco Calamari, a proposito del Datagate:***

> ***«Primo Levi: "Se comprendere è impossibile, conoscere è necessario. Tutti coloro che dimenticano il loro passato, sono condannati a riviverlo".***
> ***Certo, la maggioranza delle persone non studia la Storia, come la Storia stessa dimostra. Ma se da una parte i cittadini della Rete in senso esteso, inclusi quindi i partecipanti delle comunità sociali,***

sono nel centro del mirino, dall'altra la loro possibilità di conoscere è semplice e quasi illimitata come mai lo è stata nella storia.
Non esistono quindi scuse per nessuno, nemmeno per l'ultimo dei Facebookkari: se ve ne fregate, siamo tutti fregati.»

P.S.: Alcuni aggiornamenti:
"Il diabolico sistema globale di cyber-spionaggio statunitense" (11 gennaio 2015)
"Terrorismo = Occasione politica per togliere diritti e sorvegliare ogni singolo cittadino?" (23 gennaio 2014)

Contrappunti/ L'Europa intercettata

di M. Mantellini (28 ottobre 2013) - La molletta al naso di Prodi è l'esempio della sudditanza psicologica del Vecchio al Nuovo Continente. E non si vede, ancora, chi abbia il coraggio di tentare di affrontare seriamente la questione con gli USA

Roma - Fra i molti commenti che hanno seguito le ultime rivelazioni di Edward Snowden il più divertente in assoluto è quello che *Il Messaggero* ha pubblicato a firma di Romano Prodi. L'ex Presidente del Consiglio racconta un aneddoto che lo ha riguardato quando era Presidente della Commissione Europea (una storia parzialmente già nota dalla quale si evince che le intercettazioni americane servivano fra le altre cose a favorire gli affari delle aziende statunitensi e non solo a combattere il terrorismo). Prodi chiese conto di come tecnicamente un simile ascolto fosse stata possibile e i tecnici gli risposero così:

> *“ Mi risposero che il suono della mia voce era stato probabilmente inserito nel grande cervello angloamericano chiamato Echelon e che quindi ogni mia conversazione veniva automaticamente registrata da qualsiasi apparecchio telefonico fosse generata, compresi i posti pubblici più lontani e incluso il caso che avessi avuto il raffreddore o avessi messo una molletta sul naso per modificare la mia voce ”*

L'articolo di Prodi quindi contiene due grandi verità. La prima è che nessuno può ragionevolmente credere che gli spioni americani siano agenti in missione per conto di una qualche idea superiore di etica e moralità. Le informazioni hanno in genere un padre ma molti utilizzatori finali, così i servizi di intelligence USA passavano alle aziende americani le notizie utili che erano riusciti a raccogliere e queste ne traevano (e ne traggono anche oggi) un vantaggio strategico. Non andiamo a sostenere che parte dell'azione di ascolto avesse questo come obiettivo principale, e che quindi NSA più che una agenzia per la sicurezza nazionale sia una agenzia per il benessere nazionale, ma non sarebbe troppo strano immaginarlo.

La seconda è che l'occhio tecnologico dell'intercettatore è in genere sconosciuto o ignorato dai più ma, nel momento in cui viene raccontato, tende ad assumere contorni magici e impalpabili che lo avvicinano a Dio. Abbiamo saputo poco o nulla di Echelon per anni. Sapevamo che esisteva, avevamo al riguardo informazioni di terza mano e nessuna certezza, sapevamo perfettamente che la tecnologia che lo sosteneva partiva da quella contemporanea ma saliva per forza di cose qualche ulteriore gradino a noi sconosciuto. Questo gradino forse, in casi come quello del tecnico che ha spiegato a Romano Prodi la fantozziana questione della molletta sul naso, è stata più o meno inconsciamente da tutti un po' sopravvalutato.

Poi Echelon è passato di moda e per merito dei documenti di Edward Snowden molte incertezze sul metodo usato dagli americani per intercettare il mondo si sono andate chiarendo. Una su tutte: l'efficacia e la pervasività del controllo di NSA non ha una base primariamente tecnologica ma relazionale. La grande maggioranza di informazioni che i servizi USA raccoglie in giro per il pianeta non è carpita attraverso fenomenali magie tecnologiche a noi ancora sconosciute ma semplicemente attraverso antichissimi meccanismi di coercizione. Imposizioni in nome del bene superiore alle compagnie telefoniche, ai proprietari delle dorsali Internet, alle piattaforme di rete come Microsoft, Google o Facebook. In questo il sistema globale della comunicazioni e la ridondanza dei pacchetti della rete Internet ha facilitato molto le cose. Non c'è alcun bisogno di inventarsi formidabili accrocchi per le intercettazioni se quei dati puoi raccoglierli direttamente alla fonte, semmai il tema tecnologico, quello sì innovativo e di avanguardia, riguarda il data mining, la capacità di trovare strumenti inediti e veloci di analisi di simili giganteschi flussi di bit. Perché ovviamente una delle prerogative dello spionaggio informativo riguarda la sua capacità di acquisire informazioni utili in tempo reale o quasi.E mentre assistiamo alla scenetta molto italiana del Presidente americano che dice ad Angela Merkel, intercettata da NSA fin dal 2002, che lui non ne sapeva nulla, il tema delle molletta nel naso di Romano Prodi resta utile per capire quanto sia vasto il rispetto verso gli USA e quanto ampia l'azione di fiancheggiamento mediatico in corso in queste settimane, un conforto che davvero gli spioni americani non meriterebbero. Continuiamo ad avere una condiscendenza eccessiva per i salvatori del mondo, mentre loro, con la scusa del terrorismo, spiano le nostre vite per rendere migliori le loro. Continuiamo ad isolare i pochissimi che in USA ma anche da noi, per senso di giustizia e con coraggio, si oppongono a questa invasione quotidiana. Come scriveva ieri il quotidiano di Tel Aviv *Haaretz*, perché Angela Merkel o François Hollande invece che strepitare al cielo la loro indignazione non iniziano concedendo l'asilo politico ad Edward Snowden? Forse perché la tecnologia è magica e deresponsabilizza tutti. Anche quando non c'è. Anche quando le questioni, come nel caso del traditore Snowden non riguardano l'innovazione e il Grande Fratello, ma la morale individuale e delle nazioni.

Massimo Mantellini
Manteblog

Datagate, i segreti più segreti di NSA

(15 ottobre 2014) Le ultime rivelazioni dello scandalo Datagate riguardano gli agenti infiltrati dalla NSA nelle aziende di tutto il mondo, mentre il dibattito sulla crittografia si fa sempre più acceso, ed Edward Snowden recita la parte di se stesso

Roma - I "Core Secrets", i segreti più inconfessabili di NSA, classificati con un livello di sicurezza superiore a quello "Top Secret", sono ora parte integrante delle rivelazioni pubbliche sul Datagate rese possibili dalla testimonianza di Edward Snowden e dal malloppo di documenti super-segreti appartenenti all'intelligence statunitense.

Mancano i dettagli, ma quel che è noto basta per danneggiare grandemente - e ulteriormente - l'operato della

NSA, come d'altronde la stessa agenzia aveva preconizzato: l'intelligence USA si serve di agenti infiltrati per "guastare" software e dispositivi e piegarli alle proprie specifiche esigenze, rivelano i succitati Core Secrets.

Gli infiltrati al soldo di NSA sono impiegati presso le aziende specializzate in hi-tech in paesi amici (Germania, Corea del Sud) e nemici (Cina) ma anche negli stessi Stati Uniti, rivelano i documenti di Snowden, e i loro nominativi segreti sono condivisi solo ai gradi più alti della piramide di comando dell'intelligence a stelle e strisce.Uno degli obiettivi degli agenti sotto copertura di NSA era (i documenti risalgono al 2004), e con tutta probabilità continua a essere, la co-optazione del codice crittografico alle esigenze di tecnocontrollo dell'agenzia, e non è un caso che la crittografia rappresenti uno degli argomenti più "caldi" dell'attuale dibattito sulla sicurezza tecnologica e questioni affini.

Il direttore dell'FBI James Comey aveva già espresso e continua a ribadire le proprie critiche alle nuove politiche pro-privacy di colossi come Apple e Google, aziende responsabili - a dire di Comey - di garantire ai propri clienti uno status "superiore alla legge" con le tecnologie crittografiche abilitate di default nei nuovi sistemi operativi per gadget mobile.
Alle geremiadi di Comey fanno eco le lamentele dell'Europol, che incolpano le rivelazioni di Edward Snownden e il crescente interesse per la crittografia (e l'anonimato) per rendere il lavoro degli investigatori molto più difficile.

Dall'altra parte della barricata, l'esperto di sicurezza Mikko Hypponen (F-Secure) dice che la responsabilità è solo e soltanto degli agenti di intelligence e forze dell'ordine, visto che sono stati i primi a spiare il mondo intero e ad abusare delle tecnologie crittografiche per violare la privacy degli utenti nei modi più disparati.

Il fatto che la segretezza di NSA sia oramai risibile non impedisce a ogni modo all'agenzia di continuare a frapporre ostacoli quando si tratta di informare il pubblico sulla propria attività di intelligence, mentre di qua dell'Atlantico si viene a sapere che gli agenti segreti hanno praticamente garantito l'accesso libero ai dati sulle chiamate degli utenti sulle reti di tre dei quattro maggiori operatori mobile del Regno Unito.

E Snowden? La Primula Rossa del Datagate continua a parlare dal suo esilio russo dispensando consigli sui servizi di rete da non usare più per evitare di facilitare l'attività di tecnocontrollo della NSA (Dropbox e Facebook, su tutti), mentre un documentario su come sia cambiata la vita dell'ex-analista della CIA ha appena debuttato con un'anteprima mondiale al New York Film Festival. Titolo del lungometraggio: "CitizenFour", vale a dire lo pseudonimo usato da Snowden durante i primi contatti avuti con i giornalisti che hanno contribuito all'esplosione dello scandalo mondiale del Datagate.

Alfonso Maruccia

Datagate, squarcio sul fronte europeo

(2 luglio 2013) Lo scandalo delle intercettazioni globali si allarga coinvolgendo Europa, Germania e Italia. Da Bruxelles si dicono scioccati, in Germania minacciano cause. E l'Italia? "Vicenda spinosa", dice il Palazzo, e chiede risposte agli USA

Roma - Continuano le rivelazioni di Edward Snowden sulle pratiche di sorveglianza mondiale messa in atto dalla NSA, e gli ultimi documenti visionati dalla stampa spostano l'attenzione dagli USA in Europa: politici, governanti e cittadini del Vecchio Continente, dicono quei documenti, godono da

anni dell'attenzione particolare dell'intelligence statunitense per mezzo di cimici, intercettazioni telematiche e quant'altro.

Dal 2010 in poi, confermano i nuovi documenti resi pubblici da Snowden, gli agenti statunitensi hanno tenuto sotto controllo i funzionari dell'Unione Europea negli uffici di Washington, così come controllati erano i membri europei delle Nazioni Unite e intercettate erano le comunicazioni a Bruxelles tramite uffici della NSA localizzati nei pressi delle strutture NATO.

Di particolare interesse per l'intelligence erano apparentemente le comunicazioni tedesche, dove PRISM - il sistema di sorveglianza delle trasmissioni telematiche e "cloud" delle grandi aziende americane che ha dato origine allo scandalo del Datagate - permetteva un certo "automatismo" nella raccolta di dati sui singoli soggetti di interesse par la sicurezza nazionale (USA).Le reazioni della sorveglianza sul fronte europeo sono state immediate, anche se diverse nei toni: il presidente del Parlamento Europeo Martin Schulz si è detto "scioccato" dalle rivelazioni chiedendo immediate spiegazioni agli States e minacciando di far saltare il patto di libero scambio tra UE e Stati Uniti, mentre dalla Germania sono pronti a mettere in mezzo gli avvocati lamentandosi di un vero e proprio clima di spionaggio capace di evocare quello della Guerra Fredda divisa tra Germania dell'Est e Germania dell'Ovest.

E in Italia? Il ministro degli esteri Bonino si è limitato a parlare di una "vicenda spinosa" con richiesta di chiarimenti, altrettanto ha fatto il presidente della Repubblica Giorgio Napolitano mentre John Kerry giustificava lo spionaggio a danno degli alleati come pratica usuale di buon vicinato. Restano le domande sul ruolo dei servizi segreti nazionali e le nuove, misteriose direttive fornite dal governo Monti prima delle dimissioni.

Passando dall'Europa agli States, le aziende che hanno aiutato la NSA continuano a essere al centro del ciclone con Yahoo! uscita perdente dal tentativo di bloccare l'operazione PRISM sul nascere e il CEO di Twitter a non poter parlare chiaramente delle richieste governative per lo spionaggio dei suoi utenti.

Si fa infine - se possibile - più complessa e problematica la questione Snowden, con l'Ecuador che torna sui propri passi in merito alla possibilità di accogliere il fuggitivo attualmente "sotto la custodia delle autorità russe".

Alfonso Maruccia

USA, NSA e le intercettazioni a strascico

(6 giugno 2013) Documenti esclusivi provano che l'intelligence tiene sotto controllo tutte le chiamate dei cittadini statunitensi. L'ha stabilito il presidente Obama, ed è una sorpresa che non sorprende. EFF: ve l'avevamo detto

Roma - Comunicazioni telefoniche dei cittadini statunitensi spiate dalle agenzie di intelligence alle dipendenze della Casa Bianca: una verità che riemerge grazie a uno scoop del Guardian, il quale pubblica un ordine segreto che obbliga il secondo provider statunitense a fornire informazioni a strascico alla National Security Agency (NSA) sulle chiamate quotidiane degli utenti.

L'ordine è stato dato dalla Foreign Intelligence Surveillance Court (FISC) e stabilisce l'obbligo, per Verizon, di

raccogliere e fornire "su base giornaliera" i metadati sulle chiamate effettuate dai cittadini USA: che si tratti di comunicazioni nazionali o internazionali non fa alcuna differenza.

L'ordine è stato firmato a metà aprile con scadenza 19 luglio 2013, viene eseguito nel pieno rispetto delle norme del Patriot Act - che garantisce l'accesso ai registri di dati delle aziende per questioni di intelligence e antiterrorismo - e prova, per la prima volta in maniera inequivocabile e senza possibilità di appello, che la seconda amministrazione Obama non intende rinunciare alle pratiche illiberali messe in atto sull'onda dell'antiterrorismo figlio dell'attentato alle Torri Gemelle.Verizon ha l'obbligo di fornire "solo" i metadati delle comunicazioni veicolate sul proprio network e non il contenuto delle chiamate vero e proprio o i dettagli privati (nome, indirizzo, dati finanziari) degli utenti, nondimeno NSA ha accesso quotidiano a informazioni sensibili quali numeri di telefono identificativi, tempo della chiamata e dati di localizzazione.

La privacy al telefono? Negli USA è poco meno che uno scherzo: che NSA e l'intelligence fosse invischiata in pratiche di intercettazioni a strascico è un fatto noto da anni, così come è nota la volontà della politica di Washington di mettere al sicuro compagnie di telecomunicazioni collaborative con norme ad hoc che le difendano dalle richieste di verità provenienti dai cittadini o dal potere giudiziario.

Amaro, come prevedibile, anche il giudizio della Electronic Frontier Foundation (EFF): l'associazione di legali e attivisti sottolinea come la rivelazione del *Guardian* confermi quanto si va dicendo da tempo sulle intercettazioni a strascico negli States, esorta gli americani ad arrabbiarsi e a chiedere a gran voce la fine del programma - illiberale e incostituzionale - di intercettazioni messo in atto dalla NSA.

Alfonso Maruccia

NSA è dentro Google e Yahoo!

(5 novembre 2013) Conferme sulle intercettazioni ai danni del traffico scambiato nelle reti private dei giganti del Web. E mentre la Germania chiama Snowden a testimoniare, la spia rilascia nuove rivelazioni sotto lo sguardo vigile dei russi

Roma - Nuove conferme arrivano su quanto già anticipato nei giorni scorsi dal *Washington Post*: la *National Security Agency* non si è limitata ad intercettare le comunicazioni di governi stranieri, a sollecitare la consegna di informazioni dagli operatori della Rete, ma ha anche avuto **accesso ai dati scambiati tra i data center di Google e Yahoo! sparsi in tutto il mondo**.

Nonostante la smentita del direttore dell'NSA Keith B. Alexander (che comunque sembra stia pensando alle dimissioni) ed il tentativo (fallito) da parte della deputata Dianne Feinsein di far passare una proposta di riforma di legge che, pur affermando di voler limitare le intercettazioni da parte dell'NSA, di fatto ne consolidava la pratica, negli Stati Uniti si fa sempre più serrato il dibattito sui metodi dell'intelligence nella lotta al terrorismo e sulla verità dei documenti divulgati dalla spia Snowden.

Mentre da Washington fanno sapere che non c'è speranza per quanto riguarda una eventuale grazie ad Edward Snowden ed alcuni funzionari militari di primo livello stanno pensando di togliere alla sua ex agenzia le competenze legate alla cyberguerra, il *Washington Post* infiamma ancora la polemica e - sempre citando fonti anonime - conferma quanto scritto nei giorni scorsi sulle intercettazioni illegali compiute dall'NSA fuori dagli Stati Uniti in collaborazione con i servizi segreti britannici, pubblicando alcuni documenti riservati ottenuti da fonti anonime e che confermerebbero le informazioni ottenute dalle reti private di Google e Yahoo!.Come già anticipato, in realtà, non si tratterebbe di un'intercettazione diretta dell'NSA, ma di un'operazione della sua controparte britannica, il GCHQ, da cui poi ha ottenuto tali dati **intercettati nel**

passaggio tra un data center e l'altro: comunicazioni private che non passano sull'Internet pubblica, ma su reti di fibra ottica private controllate da Yahoo! e Google. Non si tratterebbe, dunque, di dati ottenuti (più o meno) legalmente attraverso il meccanismo legislativo di PRISM e della Section 702 che permette all'agenzia dell'intelligence di pretendere dalle aziende di telecomunicazione i dati richiesti, ma di intercettazioni illegali effettuate su territorio britannico e probabilmente ai danni delle cloud private di Yahoo! e Google, le uniche su cui sono contenuti alcuni dei dati ottenuti da NSA e GCHQ.

Tali intercettazioni, in pratica, sarebbero state portate a termine dai servizi segreti britannici sul territorio del Regno Unito, con una serie di operazioni e strumenti che rientrano sotto il **progetto MUSCULAR**, che corrisponde alla stringa alfanumerica DS-200B: si tratta di uno dei tanti sigad (*signals intelligence activity designator*, sistema di identificazione di segnali) utilizzato dall'NSA per identificare dove raccogliere le comunicazioni elettroniche, e che corrisponde ad un accesso internazionale situato in Gran Bretagna. Pur essendo un accesso sotto la responsabilità del GCHA, tuttavia, esso avrebbe un sistema di gestione del traffico, TURMOIL, appartenente all'NSA.

A supporto di tale notizia sono state pubblicate alcune slide prodotte dall'NSA: alcune di queste **mostrano dati in formati usati solo nei server di Google**, nonché quello che sembra il protocollo binario RPC, che Mountain View non pubblica mai e che rappresenta il protocollo per le procedure di chiamate remote impiegato dalle macchine di Google a conferma del fatto che stiano parlando tra di loro.

In altri documenti NSA, poi, l'agenzia descriverebbe l'utilizzo di uno strumento "demultiplexer" per **smistare pacchetti dati ottenuti attraverso la rete interna di Yahoo!** e che lavora con il formato proprietario del sito in viola NArchive.

Trattandosi di intercettazioni compiute all'estero l'NSA ha in ogni caso avuto molti meno vincoli legali: secondo l'ordinamento statunitense in questo tipo di operazioni l'agenzia può presumere che le comunicazioni che sta intercettando appartengano a cittadini stranieri. E anche laddove uscisse dai limiti imposti dal *Foreign Intelligence Surveillance Act* (FISA) godrebbe in ogni caso della mancanza di controlli effettuati sul suo operato all'estero.
Rajesh De, consigliere generale dell'Agenzia, ha smentito un operato di questo tipo, così come aveva già fatto l'agenzia con un comunicato ufficiale ufficiale.

A non smentire (ma neanche confermare) tali notizie è invece Google: Eric Schmidt si è limitato a dire che intercettazioni compiute dall'NSA ai danni dei loro server sarebbero "oltraggiose". Inoltre, intercettare 320 milioni di persone per identificarne a mala pena 300 - fa notare pragmaticamente ancora - sarebbe, oltre che illegale, anche una terribile politica pubblica.

Nel frattempo, mentre si preparano le contromosse e le proteste, si allargano i coinvolgimenti nel datagate: come se Snowden il ricercato, Snowden la spia, Snowden l'eroe della verità che rischia di ispirare altri voltagabbana all'interno dell'NSA, Snowden cui è stato offerto dalla Germania un salvacondotto per testimoniare in tribunale sul caso e che sembra stia al momento vivendo sotto lo sguardo vigile (e apparentemente autoritario) dei servizi segreti russi, con le sue rivelazioni possa a comando scatenare azioni e reazioni che hanno ripercussioni in tutto il mondo.

Per esempio, un gruppo di hacker indonesiano che afferma di essere collegato ad Anonymous ha attaccato diversi siti di aziende australiane (contrassegnate da indirizzi *.au.com*) come forma di **rappresaglia per il presunto coinvolgimento delle autorità australiane nelle operazioni di intercettazioni condotte dai servizi segreti statunitensi**.

E nel frattempo si estende la polemica in Europa: si parla dei *carrier* britannici BT e Vodafone come fornitori

di dati ai servizi segreti, così come lo sarebbero Verizon Business e altri più piccoli provider che avrebbero contribuito a monitorare comunicazioni e scambi sui social network dei propri utenti.

Nel Vecchio Continente si estende poi sempre più scura l'ombra del controllo di governo: nuove rivelazioni - tutte da confermare - descrivono un sistema di spionaggio sviluppato indipendentemente da Francia, Germania, Svezia e Spagna per spiare sui propri cittadini. In esso non sarebbe, invece, coinvolta l'Italia, ma solo perché esclusa esplicitamente dagli altri paesi in quanto dotata di un sistema di spionaggio molto frammentato e incapace di offrire un referente univoco.

In Italia - peraltro - si cerca di fare un po' chiarezza: mentre il Primo Ministro Enrico Letta ha dato mandato ai vertici dei Servizi di sicurezza di proseguire le indagini sull'eventuale coinvolgimento dell'Italia nel Datagate, *L'Espresso* scrive di una centrale di spionaggio americano con base a Milano e con una squadra di specialisti a Roma che avrebbe continuato a monitorare l'Italia, registrando un boom di intercettazioni nel periodo delle dimissioni di Mario Monti e della conseguente campagna elettorale. Nei giorni scorsi, poi, Carlo Bonini su La Repubblica aveva scritto che **da almeno 10 anni le telefonate italiane sarebbero sotto intercettazione**, in quanto i metadati passerebbero in "strutture che hanno dei punti fragili", quali il *Milan Internet eXchange* (MIX), lo snodo centrale a cui i servizi segreti statunitensi e britannici avrebbero avuto facilmente accesso.

Tuttavia i rappresentanti del MIX sono intervenuti per smentire: hanno così specificato che, pur essendo il principale punto di interscambio Internet italiano, il MIX non gestisce in alcun modo il traffico telefonico: i suoi 132 clienti possono decidere liberamente con quali altri soggetti scambiare traffico via peering, senza alcun intervento o controllo da parte di MIX. Ha inoltre precisato che ogni operatore cliente ha accesso esclusivo e controllato alle proprie apparecchiature e che nessun soggetto terzo (e nello specifico nessun servizio segreto) ha mai avuto accesso alle apparecchiature che interconnettono le reti degli operatori.

Claudio Tamburrino

NSA ha provato a scardinare Tor

(7 ottobre 2013) Nuove rivelazioni sull'esteso programma di sorveglianza digitale degli agenti federali USA. Hanno tentato di de-anonimizzare i traffici sulla celebre rete a cipolla, e in parte ci sono riusciti

Roma - La rete a cipolla emana un odore sgradevole per i vertici della *National Security Agency* (NSA), impegnati nelle estese attività di sorveglianza del traffico Internet. *Tor stinks*, letteralmente "Tor puzza", è il titolo di una serie di slide consegnate dalla talpa Edward Snowden ai giornalisti del *Guardian*, per illustrare il piano fallimentare dell'intelligence statunitense **nel tentativo di accedere alla rete cifrata del Tor Project**.

"Non saremo mai in grado di de-anonimizzare tutti gli utenti di Tor in qualsiasi momento" si legge in una delle prime slide di presentazione attribuite alla NSA nel giugno 2012. In sostanza l'intelligence federale a stelle e strisce sarebbe riuscita ad intrufolarsi nel network e a raccogliere informazioni su una "frazione molto piccola" degli utenti Tor, e **soltanto attraverso un'analisi manuale che non potrebbe mai risultare efficace per accedere all'intera rete cifrata**.

Firmato dall'esperto Bruce Schneier, un secondo articolo del *Guardian* ha spiegato nel dettaglio i tentativi della NSA per forzare il network di Tor. Una strategia rivelatasi efficace - pur coinvolgendo un totale di utenti piuttosto limitato - mette nel mirino il pacchetto di programmi noto come **Tor browser bundle, che di fatto facilita le operazioni degli utenti Tor nell'installazione e utilizzo del protocollo**.Noto come

CNE (*Computer Network Exploitation*), il programma della NSA parte dall'identificazione dei singoli utenti Tor - grazie all'accordo con diverse telco statunitensi tramite progetti come *Fairview* e *Stormbrew* - per proseguire con l'archiviazione di informazioni personali ottenute con le singole richieste http dal network Tor verso particolari server.

Una volta beccati gli utenti con i potenti strumenti di analisi e monitoraggio del traffico Internet, i tecnici della NSA procedono con lo sfruttamento di una vulnerabilità E4X (estensione XML per Javascript) che affligge le versioni dalla 11 alla 16 del browser Firefox che è stato finora usato per far girare il pacchetto Tor browser bundle. In un breve comunicato pubblicato sul suo blog, Tor Project ha spiegato agli utenti che, da sola, la rete Tor non può garantire assoluta sicurezza. L'intera comunità di Internet dovrebbe perciò collaborare per aumentare il livello di protezione informatica da attacchi e vulnerabilità.

In un secondo comunicato di risposta - questa volta da parte dell'intelligence statunitense con le dichiarazioni di James Clapper, dall'*Office of the Director of National Intelligence* - si denuncia come le pubblicazioni del *Guardian* sarebbero affette da sensazionalismo, dal momento che l'unico obiettivo delle autorità federali resta la lotta al crimine e al terrorismo, due fenomeni che sfruttano ampiamente l'anonimato garantito da reti come quella di Tor.

Nello stesso pacchetto di documenti consegnato da Snowden al *Guardian* - il nome del progetto contro Tor è *EgotisticalGiraffe* - la NSA ha sottolineato come la rete della cipolla venga sfruttata da **terroristi, dissidenti in paesi come la Cina e l'Iran, altri misteriosi target generalmente indicati**. Curiosità, la stessa NSA ha sfruttato una serie di immagini create dagli attivisti di *Electronic Frontier Foundation* (EFF), in violazione dei termini di sfruttamento del materiale pubblicato con licenza Creative Commons.

Dalla sorveglianza statunitense a quella britannica, con la denuncia depositata da un gruppo di organizzazioni non profit insieme all'hacktivista tedesco Constanze Kurz, da tempo portavoce del *Chaos Computer Club*. Il governo di Londra - in particolare la divisione d'intelligence nota come *Government Communications Headquarters* (GCHQ) - è accusato di **violazione dell'articolo 8 nel testo della Convenzione Europea per i Diritti Umani**, che protegge tutti i cittadini comunitari da perquisizioni e sequestri illegittimi.

Le tre organizzazioni (*Big Brother Watch*, *Open Rights Group*, *English PEN*) puntano il dito contro le attività di spionaggio sulle reti elettroniche, dal momento che i vertici dell'intelligence britannica procederebbero **alla raccolta indiscriminata di numerose informazioni e comunicazioni personali dal traffico Internet**. Le intercettazioni sarebbero così illegali secondo i principi stabiliti a tutela della vita privata.

Dalle rivelazioni di Snowden, le autorità del Vecchio Continente hanno accelerato il processo di revisione della direttiva comunitaria sulla privacy digitale, che nello scorso anno non faceva alcun accenno ai servizi legati al cloud computing. La Commissione Europea vorrebbe regolamentare al meglio il passaggio di dati e informazioni personali verso i server statunitensi, introducendo l'obbligo di una **nota informativa che spieghi il possibile sfruttamento da parte delle autorità nazionali per questioni legate alla sicurezza nazionale**.

Mauro Vecchio

Datagate, la guerra degli standard

(12 settembre 2013) Il governo statunitense risponde alle accuse di sabotaggio degli standard di sicurezza, mentre nuovi documenti confermano: gli standard crackati ci sono eccome, così come le prove dell'abuso di

potere da parte della NSA

Roma - Chiamato direttamente in causa dalle ultime rivelazioni nello scandalo Datagate, il National Institute of Standards and Technology (NIST) entra ora nella discussione sul presunto cracking degli standard crittografici da parte della NSA e nega di aver preso parte alla realizzazione di backdoor specificatamente pensate per lo spionaggio.

Il NIST non indebolirebbe mai uno standard crittografico in maniera deliberata, prova a rassicurare l'istituto, e l'organizzazione è pronta a collaborare con la community per analizzare pubblicamente i protocolli sotto accusa e verificare la presenza di eventuali backdoor.

Dal NIST arrivano rassicurazioni, ma intanto fioccano precisazioni sugli algoritmi insicuri: i documenti forniti da Edward Snowden confermano che l'algoritmo per la generazione di numeri casuali noto come Dual_EC_DRBG è stato in sostanza scritto da esperti della NSA. L'algoritmo era già stato messo sotto accusa in passato per la possibilità, ipotizzata dai ricercatori Niels Ferguson e Dan Shumow, di selezionare i parametri dell'algoritmo in modo da prevedere in anticipo la generazione di numeri che a quel punto non sarebbero più stati "casuali".Un algoritmo per la generazione di numeri casuali è al centro di un'ulteriore terreno di scontro sul fronte Linux, dove l'admin del progetto Linus Torvalds ha liquidato con il suo tradizionale tono sprezzante una petizione che mirava a eliminare il supporto dell'istruzione RdRand dal kernel del Pinguino.
Aggiunto al set di istruzioni x86 "esteso" negli ultimi processori Intel, RdRand non sarebbe più degna di fiducia da parte di utenti e sviluppatori; Torvalds dice invece che RdRand è solo uno degli input usati per la generazione di numeri casuali su Linux. "Noi sappiamo quello che facciamo - dice il patron di Linux - voi no".

Nuovi documenti rilasciati dalle autorità statunitense confermano il mancato rispetto delle regole interne da parte della NSA nel corso della sua opera di spionaggio, e la Internet Society (casa della Internet Engineering Task Force o IETF) chiama a raccolta tutti per incrementare il lavoro su una Internet davvero sicura.

L'intelligence statunitense ha comunque i suoi "amici" e supporter, con il co-fondatore di PayPal Max Levchin che sottolinea l'equità delle azioni della NSA in difesa della nazione americana contro il terrorismo, nonostante le "esagerazioni" della sorveglianza globale.

Alfonso Maruccia

Datagate, NSA ha il suo motore di ricerca

(27 agosto 2014) Lo scandalo si arricchisce di nuove rivelazioni agostane. Questa volta si parla dell'infrastruttura search che l'NSA mette a disposizione di altre agenzie federali e straniere. Con dentro miliardi di metadati

Roma - Nuova puntata estiva del Datagate, lo scandalo sul tecncontrollo statunitense che non cessa di riservare sorprese alle cronache quotidiane; gli ultimi documenti riservati forniti da Edward Snowden, e visionati da The Intercept, sono in particolare dedicati a un programma di ricerca federata chiamato ICREACH.

ICREACH, rivelano i documenti, è lo strumento con cui la NSA è in grado di collaborare con le altre agenzie federali USA che si occupano di sicurezza (FBI in primis, ovviamente) e con le organizzazioni di intelligence estere quali GCHQ (UK), DSD (Australia), GCSB (Nuova Zelanda), CSE (Canada). ICREACH è un motore di ricerca capace di scandagliare l'enorme mole di metadati ammassati da NSA su soggetti americani e stranieri, un programma che permette di espandere grandemente la condivisione delle informazioni da 50 miliardi di record a più di 850 miliardi - 126 miliardi dei quali raccolti dai partner tramite il programma SIGINT.

Le rivelazioni su ICREACH fanno riferimento al biennio 2006/2007, descrivendo tra l'altro un incremento notevole nel numero e nel tipo di metadati catturati e archiviati dai super-sistemi della NSA comprendendo 20 diversi campi tra cui data, orario, durata e numeri di mittente e destinatario delle chiamate telefoniche, informazioni di latitudine e longitudine, indirizzi email e altro ancora.ICREACH permetterebbe a NSA di condividere il suo gigantesco archivio di intelligence con i partner senza dare a questi ultimi accesso diretto ai dati di intelligence "grezzi", rivelano i documenti di Snowden, semplificando l'approccio alla ricerca di obiettivi sospetti basata su query alla stessa maniera di Google Search.

Non bastasse il Datagate a mettere sotto pressione le autorità statunitensi, poi, ci pensano i contractor esterni a procurare guai alle agenzie facenti parte del mollo corpaccione burocratico USA nato in seguito agli attacchi delle Torri Gemelle: un'azienda chiama US Investigations Services (USIS), responsabile dei cosiddetti "background check" dei dipendenti del governo federale, ha subito un attacco in seguito al quale sono stati esposti ben 25.000 profili di altrettanti dipendenti del Department of Homeland Security (DHS).

Alfonso Maruccia

Datagate, spionaggio senza frontiere

(23 dicembre 2013) Non solo i governi ed i cittadini di tutto il mondo sono tra gli intercettati, ma anche l'Unicef e Médecins du Monde. E anche RSA sembra avere scheletri nell'armadio, e backdoor nei suoi algoritmi

Roma - Le operazioni di spionaggio condotte con intercettazioni di massa da parte dell'intelligence statunitense e britannica non si sono fermate davanti a niente e nessuno, ma anzi sono arrivate ad interessare anche **associazioni umanitarie** come *Médecins du Monde* e l'agenzia dell'ONU Unicef. Inoltre, le spie a stelle e strisce sembrano aver avuto un **alleato d'eccezione nell'azienda di sicurezza RSA** pagata per adottare un algoritmo di cifratura che permettesse il controllo da parte dell'intelligence.

Secondo nuovi documenti segreti rilasciati dall'ex spia della National Security Agency (NSA) Edward Snowden, stavolta attraverso il New York Times e il tedesco Der Spiegel, infatti, l'agenzia di sicurezza statunitense insieme alla britannica GCHQ avrebbe messo sotto controllo non solo le comunicazioni dei vertici di Israele (intercettato in particolare il ministro della difesa ed il primo ministro), della Germania e della Commissione Europea (sono emersi stralci di conversazioni di Joaquin Almunia, vice presidente della Commissione Europea con responsabilità sulle politiche competitive), ma anche associazioni che operano con scopi umanitari come il programma di sviluppo delle Nazioni Unite (UNDP), il suo fondo per l'infanzia (Unicef) e l'ONG francese *Médecins du Monde*.

Tecnicamente queste nuove intercettazioni sono il frutto del lavoro del centro di spionaggio di Bude in Cornovaglia: ampiamente finanziato dall'NSA esso si occupava della sorveglianza delle comunicazioni satellitari tra Europa ed Africa.Inoltre, per altre sue operazioni, l'intelligence statunitense avrebbe **pagato 10 milioni di dollari all'azienda di sicurezza RSA per utilizzare l'imperfetto algoritmo**

Dual_EC_DRBG come sistema standard per la generazione delle chiavi crittografiche del suo archivio BSafe, in modo da lasciare aperta una backdoor, sfruttabile dalle spie.

RSA, da parte sua, ha immediatamente smentito l'accusa, affermando di non aver messo a disposizione alcuna backdoor e che la scelta di Dual_EC_DRBG era legata principalmente al fatto che nel 2004 fosse in voga l'utilizzo di sistemi di cifratura basati su curve ellittiche. Inoltre spiega che, al tempo, sull'NSA non vi fosse alcun sospetto di comportamento illecito e che, anzi, era considerata come un membro affidabile della comunità di soggetti interessati a garantire un livello di sicurezza informatica elevato.

Le nuove rivelazioni, tuttavia, non hanno messo in forte imbarazzo solo RSA, ma hanno soprattutto contribuito a gettare ancora fango sull'opera di spionaggio anti-terroristico dell'intelligence a stelle strisce: oltre alle condanne politiche di istituzioni europee e nazionali, *Médecins du Monde* dice che nessuno dei suoi dottori ed infermieri "rappresenta in alcun modo una minaccia alla sicurezza nazionale".

Per il momento NSA non è intervenuta sugli ultimi dettagli divulgati, ma si è limitata a riferire - presumibilmente con riferimento a precedenti rivelazioni - attraverso un proprio portavoce di non usare "le capacità di intelligence per rubare segreti commerciai di aziende straniere per conto di aziende statunitensi per aiutarle nella competizione internazionale".

Sono altre, poi, le questioni che deve affrontare Washington: oltre a gestire gli imbarazzi diplomatici conseguenti allo scandalo, in patria sembra ora decisa a spingere sul pedale della **trasparenza in risposta alle polemiche e, da ultimo, ha lasciato cadere le obiezioni alla pubblicazione delle opinioni** con le quali la Corte FISA (*Foreign Intelligence Surveillance Court*) ha autorizzato la raccolta di grandi quantità di dati in possesso delle telco statunitensi.

Claudio Tamburrino

La Germania ha intercettato gli USA

(18 agosto 2014) Un errore. Svelato da Der Spiegel. Nella rete ci sarebbero finiti pure i segretari di stato John Kerry e Hillary Clinton. Ma il contenuto delle loro conversazioni è stato prontamente cancellato

Roma - La Germania - anche se non volontariamente e senza approfittare della circostanza - ha intercettato le comunicazioni degli Stati Uniti. A riferirlo è il settimanale *Der Spiegel*: **dietro le intercettazioni vi sarebbe l'agenzia di spionaggio tedesca BND** (*Bundesnachrichtendienst*), che però non aveva i vertici a stelle e strisce tra i suoi obiettivi.

A finire "per errore" nelle registrazione dello spionaggio tedesco sarebbero stati il segretario di stato USA John Kerry ed il suo predecessore Hillary Diane Rodham Clinton: i due sarebbero finiti per errore nella rete di controllo della BND occupata a monitorare la situazione mediorientale. Almeno una delle conversazioni così registrate sarebbe tuttavia stata cancellata subito dopo aver riconosciuto gli interlocutori.

Senza farlo apposta, dunque, la Germania ha avuto la sua piccola *rivincita* sugli Stati Uniti: tra le prime rivelazioni di Edward Snowden c'era quella relativa allo spionaggio effettuato dalle spie a stelle e strisce nei confronti della cancelliera teutonica Angela Merkel.Questa notizia aveva innescato aspre polemiche tra i politici e gli osservatori tedeschi, che nell'evolversi del datagate sono rimasti tra i più aspri oppositori delle intercettazioni dell'NSA e delle giustificazioni fornite dagli Stati Uniti al riguardo.

Claudio Tamburrino

Datagate, la riforma dell'NSA che non basta

(20 gennaio 2014) Obama annuncia cambiamenti nelle regole dell'agenzia di sicurezza a stelle e strisce: troppo poco e troppo tardi, secondo gli attivisti e i colossi della Rete

Roma - Il Presidente degli Stati Uniti Barack Obama ha annunciato una serie di riforme con cui intende **metter mano alla materia della sorveglianza a stelle e strisce** e ai poteri dellaNational Security Agency (NSA), le cui intercettazioni di massa sono finite al centro delle polemiche scatenate dalla rivelazioni diffuse dall'ex spia Edward Snowden. O, almeno, queste erano le promesse.

Obama ha annunciato diversi cambiamenti, ma alla base della prossima riforma sembra infatti esservi un approccio particolare, che non ha convinto gli osservatori: partendo da una definizione restrittiva di ciò che costituisce "spionaggio", il Presidente parla di "limitazioni nell'utilizzo dei dati dei cittadini ottenuti", ma non aggiunge nulla rispetto alla loro raccolta. Insomma, sembra **lasciare aperta la strada alle intercettazioni di massa**: quando arriva a parlare dell'argomento, oltretutto, si riferisce esclusivamente alle telefonate intercettate tramite gli strumenti normativi previste dalla sezione 215 del Patriot Act.

Inoltre Obama, cercando di mostrare interesse nei confronti delle proteste delle aziende ICT, ha affermato di voler **permettere maggiore trasparenza**, in particolare lasciando loro la possibilità di pubblicare le informazioni relative alle richieste di dati che ricevono dalle autorità; inoltre nella corte segreta che vigila sulle operazioni di spionaggio all'estero, la *Foreign Intelligence Surveillance Court*, entreranno membri con competenze in tecnologia e in libertà civili.Era molto atteso l'intervento di Washington sulle questioni che circondano l'operato della NSA e su quelle zone d'ombra della legislazione statunitense in materia di intercettazioni (in particolare per ciò che riguarda i cittadini a stelle e strisce all'estero finiti nella rete di spionaggio destinata ai non americani). E come per tutte le cose molto attese, le valutazioni sono molto diverse, e molte insoddisfatte.

Mentre, infatti, la riforma è stata **accolta con favore dal segretario della Difesa Chich Hagel e dal Direttore dell'Intelligence James Clapper**, le associazioni di categoria e gli osservatori hanno dimostrato molta freddezza rispetto alla proposta di riforma.

La mancata attenzione rispetto ai dettagli relativi a tutti i possibili tipi di intercettazione di massa è alla base della critica di ACLU.
Secondo il vertice legale di EFF Cindy Cohn, inoltre, quanto fatto non è affatto sufficiente: "Il Presidente ha fatto molti passi per riformare l'NSA, ma c'è ancora molto da fare". Nel dettaglio secondo EFF nel discorso di Obama si sente la mancata menzione di nuovi strumenti crittografici a tutela dei dati digitali, di una normativa chiara in materia di trasparenza e della cosiddetta data retention, nonché della necessità di richiedere un mandato (con conseguente vaglio del potere giudiziario) per effettuare qualsiasi intercettazione. Obama, inoltre, non parla mai delle intercettazioni effettuate fuori dagli Stati Uniti in base al famigerato *Executive Order 12333*.

Anche Julian Assange è intervenuto in risposta al discorso di Obama: ci è andato pesante e, ironizzando, ha dichiarato che "deve essere pesante per un capo di stato andare avanti 40 minuti senza dire praticamente nulla". L'ironia - evidentemente - serve al leader di Wikileaks per introdurre l'argomento che lo interessa maggiormente: il mancato riferimento da parte del Presidente USA ad una modifica della normativa in materia di segreti di Stato e del trattamento degli informatori come lui ed Edward Snowden, senza il quale lo scandalo Datagate non sarebbe mai scoppiato.

Anche le aziende ICT non sono sembrate entusiaste del discorso di Obama e, con un comunicato congiunto che vede parlare insieme Google, Yahoo, Microsoft, AOL, LinkedIn, Facebook, Twitter ed Apple, hanno riferito di apprezzare "i progressi fatti su punti fondamentali", ma che al contempo "occorre continuare a lavorare" su di essi e su quelli ancora non affrontati.

Claudio Tamburrino

NSA, spionaggio a perdere

(15 gennaio 2014) Il tecnocontrollo pervasivo di NSA è inutile oltre che dannoso, sostiene un nuovo studio, mentre gli alti papaveri dell'agenzia fanno propaganda in difesa dello spionaggio. E Mozilla avverte: non fidatevi di nessun browser al di fuori di Firefox

Roma - Lo scandalo Datagate generato dalle soffiate di Edward Snowden ha svelato l'immensa estensione del sistema di spionaggio e tecnocontrollo a disposizione della National Security Agency, e ora si è passati alla messa in discussione dell'intero sistema. Quello che fa la NSA è inutile anzi pericoloso, sostiene un nuovo studio pubblicato in Rete.

Nato dal lavoro del think-thank New America Foundation (NAF), la ricerca (*Do NSA's Bulk Surveillance Programs Stop Terrorists?*) analizza 225 casi di terrorismo (o presunti tali) e le relative tecniche di indagine impiegate. Prevedibili le conclusioni: un terzo dei casi è stato sventato grazie alle soffiate di informatori, 48 casi sono stati risolti con le tradizionali inchieste e i controlli compiuti dietro autorizzazione del giudice e solo in un caso - peraltro parecchio discutibile - le intercettazioni a strascico di NSA sulle comunicazioni telefoniche hanno avuto una qualche utilità comprovata.

In quest'ultimo caso si parla del versamento di una modesta somma di denaro dalla città statunitense di San Diego alla cellula somala di Al-Qaeda nota come al-Shabaab. Ben poca cosa, comunque, per giustificare il sistematico annullamento della privacy online e il dispendio di decine di miliardi di dollari all'anno perpetrati dalla NSA.L'eccesso di informazioni a disposizione degli analisti dell'intelligence è un problema e l'abuso dell'istituto della segretezza è il principale problema della NSA, conclude lo studio di NAF, mentre gli alti papaveri dell'agenzia statunitense continuano a giustificare il tecnocontrollo onnipresente - fosse anche senza giustificazione, come appare dal rapporto di NAF.

Il vice-direttore (civile) di NSA John C. Inglis ha parlato infatti del tecnospionaggio come di una "polizza assicurativa" nel caso in cui ai terroristi venga qualche grillo per la testa, esortando il presidente Barack Obama a non ridurre i poteri (usati o abusati) di NSA con le nuove revisioni in arrivo.

Ma la frittata è ormai fatta e il numero di voci critiche sul tecnocontrollo (diretto o indiretto) dell'intelligence statunitense non fanno che moltiplicarsi: il CTO di Mozilla Brendan Eich ha invitato utenti e sviluppatori a non fidarsi di browser contenenti codice proprietario (Internet Explorer, Google Chrome, Safari) e a verificare che il codice dei progetti open source non sia stato inquinato con backdoor e simili. Firefox, neanche a dirlo e diversamente da Chrome, è FOSS al 100 per cento.

Alfonso Maruccia

Datagate, parla Edward Snowden

(24 gennaio 2014) L'ex-contractor non condanna lo spionaggio, solo l'abuso dello strumento operato dal

Governo. Vorrebbe tornare a casa, ma teme per il suo diritto a un processo equo. Ma dagli USA arrivano risposte poco concilianti

Roma - Edward Snowden ha scoperchiato il vaso di Pandora del Datagate e ora è costretto a svernare in Russia in attesa di novità o tempi migliori. Una situazione incresciosa, che comunque non impedisce all'ex-contractor della NSA di interloquire con il pubblico rispondendo alle domande poste in Rete.

Snowden è intervenuto a una sessione di Q&A live sul sito del movimento di supporto a lui dedicato, e le questioni poste dai netizen hanno rivelato alcuni lati inediti che forse la stampa non ha sin qui tenuto in debita considerazione. L'ex-analista sostiene ad esempio che "non tutte le attività di spionaggio sono negative", considerazione logicamente comprensibile visto il tipo di lavoro che svolgeva. Il problema, dice Snownden, è la sorveglianza di massa indiscriminata e la raccolta delle "comunicazioni di miliardi e miliardi di innocenti ogni singolo giorno": la NSA pratica questo genere di azioni non perché sia necessario ma solo perché le nuove tecnologie lo permettono, sostiene Snowden, e il risultato finale è una massa di "database di rovine" sui dettagli imbarazzanti dei netizen da poter usare retroattivamente nelle indagini.

Il nemico pubblico numero uno dell'intelligence statunitense nega poi di aver rubato le password dei suoi colleghi per poter accumulare all'enorme archivio di documenti ora in suo possesso, dicendo piuttosto di aver preso tutte le misure utili a non compromettere gli altri analisti della NSA con le sue rivelazioni-fiume. Snownden confessa poi la volontà di tornare negli Stati Uniti, la "migliore soluzione" per il governo, per il pubblico e per lui stesso. L'ostacolo principale in questo caso è la mancanza di protezioni legali efficaci per i "whistleblower", dice ancora Snowden, e l'impossibilità di poter far ascoltare la sua voce in un processo equo.A confermare i timori di Snowden interviene l'Attorney General (Ministro della Giustizia) Eric H. Holder Jr., che si dice pronto a discuter il caso "criminale" del giovane ma solo nel caso in cui Snowden si dichiarasse prima colpevole. Di clemenza nei confronti dell'uomo che ha reso pubblico il più grande scandalo della storia dell'intelligence USA neanche a parlarne.

Alfonso Maruccia

Cassandra Crossing/ L'anello di Gige, l'invisibilità, il potere

di M. Calamari (16 maggio 2014) - La possibilità essere invisibili garantisce infiniti poteri. E' valso per la NSA, a cui ora è stato sfilato l'anello che le permetteva di agire indisturbata. Ma qualcuno è pronto ad insorgere?

Roma - "Gige... Chi era costui?", penseranno subito gli istruitissimi 24 lettori, probabilmente anche coloro che hanno frequentato il liceo classico. In effetti del re di Lidia, carrierista di successo, partito da guardiano di buoi e divenuto re, ci interessa il giusto: interessante è piuttosto il suo magico anello dell'invisibilità che gli permise questa ascesa.
L'anello di Gige, se ruotato sul dito in modo che il castone si trovasse all'interno della mano, rendeva invisibile il suo portatore, che nella leggenda si introduce a Palazzo, seduce la Regina, uccide il re e si insedia al suo posto.

Proprio all'anello di Gige pare si sia ispirato lo stesso Tolkien per il vero protagonista della sua saga, l'Unico Anello, forgiato da Sauron e il cui potere va ben oltre l'invisibilità: ".. ed, a patto che avesse con sé l'Unico Anello, (egli) era al corrente di tutto ciò che si faceva per mezzo degli anelli minori, e poteva vedere e

governare gli stessi pensieri di coloro che li portavano su di sé."

Ma lasciamo perdere la Trilogia e torniamo alla mitologia greca, ed alla storia di Gige, già citato da autori antichi come Platone, i cui pensieri a riguardo sembrano indiscutibilmente modernissimi. Platone racconta infatti la storia di Gige per esemplificare come il grande potere conferito dall'anello, e per estensione qualunque potere assoluto, facesse emergere la malvagità anche dal più nobile degli animi: "E se si fosse dato lo stesso anello al più nobile ed al più malvagio degli uomini, essi alla fine si sarebbero comportati nello stesso modo." Infatti non sono necessari l'onnipotenza ed il controllo dati dall'Unico Anello, che tramite la catena degli altri anelli garantiva direttamente il controllo delle menti ed il potere assoluto. La semplice invisibilità fornita dall'anello di Gige, che portava come conseguenza la certezza dell'impunità, era già da Platone considerata più che sufficiente a corrompere implacabilmente l'animo umano.
È interessante notare come questa semplice ragionamento possa essere ripetuto travisandolo completamente. Ne è un ottimo esempio un articolo di Julie Zhuo su anonimato e cyberbullismo, che parte con il piede giusto citando proprio l'anello di Gige ed il potere dell'invisibilità, ma poi conclude con l'ormai stracotto finale che, per evitare che vengano compiuti atti di bullismo tra adolescenti via Facebook, bisogna rimuovere l'anonimato. I "potenti" che divengono cattivi sono gli adolescenti che utilizzano le comunità sociali, le quali rendono "anonimo" chi ne fa uso. Da schiantarsi dalle risate, se questo trito e ritrito discorso non fosse una tragedia.
Il fatto di guardare il dito e non la Luna, nel caso dell'articolo di Julie Zhuo, dipende probabilmente dal fatto che l'autrice lavora appunto per Facebook e dall'essere stato scritto nell'anno 2 a.D. (prima del Datagate).

Ma il Datagate è avvenuto. Il moderno Gige, l'NSA, ha perso l'anello, e le sue azioni sono diventate visibili a tutti ed hanno fatto scrivere molto, ma indignare solo alcuni, e solo per pochi giorni o mesi.
L'unica reazione davvero indignata è stata appunto quella di Gige che, pur avendo fatto di tutto e di più, appena gli è stata strappata l'invisibilità, da una parte ha attaccato chi gliel'aveva sottratta, dall'altra ha difeso strenuamente il suo diritto ad essere al di sopra ed al di fuori dalle leggi e dai diritti. Un esempio? *Last but not least*, questa dichiarazione: "Noi uccidiamo la gente basandoci sui metadati".

Il mondo è insorto? I Cittadini della Rete e del mondo, spiati e controllati, sono insorti?
Ovviamente no. Una tirannia tecnologica improvvisamente rivelata come tale ha sostanzialmente continuato a lavorare indisturbata, iniziando oltretutto a pretendere sia di riguadagnare l'invisibilità che di mantenere l'impunità.

Concludendo con Primo Levi: "Se comprendere è impossibile, conoscere è necessario. Tutti coloro che dimenticano il loro passato, sono condannati a riviverlo".
Certo, la maggioranza delle persone non studia la Storia, come la Storia stessa dimostra. Ma se da una parte i cittadini della Rete in senso esteso, inclusi quindi i partecipanti delle comunità sociali, sono nel centro del mirino, dall'altra la loro possibilità di conoscere è semplice e quasi illimitata come mai lo è stata nella storia. Non esistono quindi scuse per nessuno, nemmeno per l'ultimo dei *Facebookkari*: se ve ne fregate, siamo tutti fregati.

Marco Calamari
Lo Slog (Static Blog) di Marco Calamari
L'archivio di Cassandra/ Scuola formazione e pensiero

Dal web d'un passato non ancora annientato, al web presente che annebbia la mente

Ultimo aggiornamento: 23 Ottobre 2014

Una citazione su cui riflettere:

*«[...] quelli che mi hanno scritto di più sono appunto bloggari come te e me, e questo mi ha fatto riflettere: i bloggari sono attori del web 0.0 (zeropuntozero), persone che hanno il lusso di poter scrivere più di 150 battiture, citare le fonti, personalizzare i particolari e non scendere a troppi compromessi. Aggiungo, che possono rappresentare un **internet "lento"**, dove non prevale la generalità senza corpo e senza cervello, ma le persone veramente possono trovare altre persone affini, nelle cui opinioni veramente possono riconoscersi e scambiare qualcosa. [...]»*

(di Francesco Reinerio, 15 ottobre 2014, da corrispondenza personale intercorsa con Francesco Galgani, autorizzazione alla pubblicazione concessa)

Un'altra citazione sullo stesso argomento, di Giulio Ripa:

*«Essere consapevoli di quello che si mangia fa la differenza tra **slow food** e **fast food**. La stessa cosa potrebbe essere tra **slow internet** e **fast internet**.*
Slow food richiede che chi mangia deve essere un coproduttore nel senso che deve partecipare almeno culturalmente alla produzione del cibo, costituendo una comunità per condividere le conoscenze acquisite.
Allo stesso modo, slow internet richiede che chi naviga tra i contenuti della rete deve essere un coautore nella produzione della conoscenza, costituendo una comunità per condividere le conoscenze acquisite.
Quindi non solo consumatori della rete ma protagonisti dei contenuti condivisi.»

(A proposito di accostamenti culinari, si veda anche il mio articolo "Dall'hacking alla cucina")

Ma a cosa sta portando il web attuale, quello di massa, quello "veloce", anzi "velocissimo", al di là degli sforzi dei bloggers che ancora credono in articoli non "gossippari", molto lunghi, che richiedono ore o giorni per essere scritti? Vediamolo nel seguente video:

Francesco Galgani,

Decalogo Slow Internet (di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 7 Dicembre 2014

(Introduzione di Francesco Galgani) Quanto segue è un invito ad un uso migliore della Rete, più "umano", rispetto a quanto comunemente venga fatto. E' un decalogo stilato da Giulio Ripa, autore più volte citato nel mio blog *(si vedano gli articoli)*, che stimo molto e con cui ho avuto lunghi dialoghi, nel corso degli anni, sulle questioni che riguardano la "vita in Rete". Le sue posizioni sono forti e radicali nella forma e nel contenuto, come anche le mie. **Il decalogo per una "slow Internet" è direttamente collegato a quanto scritto in un articolo precedente**, a cui rimando:

Dal web d'un passato non ancora annientato, al web presente che annebbia la mente

Il decalogo, sotto riportato, sintetizza "pratiche d'uso" della Rete che nascono da consapevolezze e riflessioni maturate con il tempo, con lo studio, con l'analisi dei fenomeni psicologici, sociali, economici, filosofici, etici, politici... e anche pedagogici (si pensi alle scuole) riferiti al ruolo e allo sviluppo di Internet. **Questa non è solo una "protesta", ma soprattutto una "proposta"**.

Vorrei concludere questo cappello introduttivo con due considerazioni: la prima è che **l'attuale uso "Fast" della Rete effettivamente fa male** e crea tutta una serie di problemi sia a livello personale sia a livello relazionale. Ho già scritto molto a riguardo, anche nella mia tesi di laurea su "**Solitudine e Contesti Virtuali**" e in questo blog, in particolare ho dato molti indizi su cui riflettere nell'incontro su "**Libertà nella Tecnocrazia?**", ad ogni modo basterebbe la lettura di un articolo come «**La "malattia" del terzo millennio: il Tecnostress. Sotto accusa anche i Social Network**» per porsi dei dubbi se non ci sia qualcosa che non va nell'attuale rapporto con la tecnologia. La seconda considerazione è che **«la resa non è un'opzione»**, come disse **Richard Stallman**.

(Francesco Galgani, 4 novembre 2014)

Decalogo slow Internet

Una internet “lenta” invece delle abitudini frenetiche tipiche dei social network.
Promuovere la pratica di una diversa qualità della vita, fatta del rispetto dei tempi naturali e della salute degli internauti, per ridare il giusto valore ad Internet, alla conoscenza, alla riflessione e allo spirito critico, avendo più tempo per gustare la vita.

1. **usa software libero per navigare (firefox, adblockplus, etc)**
2. **naviga da postazione fissa**
3. **preserva i tuoi dati personali**
4. **non usare twitter e facebook**
5. **usa cms liberi (drupal, joomla, etc) per scrivere contenuti**
6. **usa il web come strumento di studio e ricerca**
7. **articola i tuoi messaggi con più di 150 caratteri**
8. **condividi i contenuti con licenze creative commons**
9. **quando sei in mobilità sconnettiti e guarda con curiosità il percorso che fai**
10. **comunica nella realtà reale e non in quella virtuale del web**

(Giulio Ripa, 4 novembre 2014)

Effetti dei dispositivi mobili, ovvero "Internet a rischio di infortuni"

Ultimo aggiornamento: 20 Ottobre 2014

Ringrazio un caro amico che mi ha segnalato il seguente articolo:

*Abigail Werth, Kari Babski-Reeves, **Effects of portable computing devices on posture, muscle activation levels and efficiency, Applied Ergonomics**, Volume 45, Issue 6, November 2014, Pages 1603-1609, ISSN 0003-6870, http://dx.doi.org/10.1016/j.apergo.2014.05.008. (http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003687014000957)*

L'articolo inizia descrivendo l'ampio successo di mercato dei tablet *(slate computers)*, segnalando i ragguardevoli valori numerici e le previsioni per i prossimi anni, sottolineando le implicazioni che la diffusione di tali dispositivi ha avuto sia in ambito lavorativo, sia per gli studenti.

Gli studi condotti negli ultimi anni hanno evidenziato come l'uso dei classici computer “desktop” abbia implicazioni significative nei dolori alla bassa schiena e al collo, nella sindrome del tunnel carpale e in altri disagi alla parte superiore, a braccia e mani. Per quanto riguarda i dispositivi “mobili”, invece, le ricerche sono state esigue e hanno riguardato perlopiù l'uso dei laptop sulle tradizionali postazioni di lavoro *(è stata riscontrata una maggiore flessione del collo, con maggiori dolori)*. Ancora meno ricerche si sono concentrate sull'uso dei laptop in postazioni *“non tradizionali”*, quindi non sulla scrivania, ma sulle gambe o in altre possibili posizioni. Quando si utilizza il computer portatile sulle gambe, le posture di testa, collo e polso sono risultate tali da aumentare il rischio di danni a queste aree; con un tablet, la flessione del collo è ancora maggiore, e pertanto lo è anche il rischio di danni.

L'obiettivo di questa ricerca è stato quello di quantificare le risposte fisiologiche e l'impatto sulle performance in compiti di immissione dati su dispositivi mobili in postazioni “non tradizionali”. Senza entrare nei dettagli *(per i quali rimando alla lettura dell'articolo)*, gli autori hanno concluso che l'uso di computer compatti (tipo i netbook) e dei tablet, soprattutto se usati in maniera “non tradizionale” (quindi dove capita), aumenta significativamente il rischio di infortunio e di malattia. Le esposizioni del corpo a posizioni poco salutari aumentano significativamente con l'uso dei tablet, dato che le prestazioni con questi computer sono significativamente inferiori rispetto ad altri tipi di computer portatili.

Già questa ricerca sarebbe sufficiente per mettere in discussione l'attuale uso dei dispositivi mobili, ad ogni modo vorrei sottolineare che l'aspetto forse più preminente è nei problemi di ordine psicologico, che poi si riflettono anche sul malessere fisico. Senza ripercorrere la mia ricerca su Solitudine e Contesti Virtuali, a cui rimando per una visione più ampia di quella che posso offrire con questo breve articolo, *ci tengo a sottolineare che generalmente maggiore è l'uso della tecnologia (specialmente in modalità always-on) e maggiore è il calo del benessere nelle persone*. *Allo stesso modo, maggiore è la fiducia riposta nella tecnologia e minore è quella riposta in se stessi e negli altri esseri umani.*

Chi sta leggendo questo articolo potrebbe obiettarmi che, dette così, le mie appaiono solo come opinioni personali, o peggio come farneticazioni di chi rifiuta il progresso. In realtà, ci sarebbe da fare un distinguo tra che cos'è il progresso e che cos'è un movimento della società pilotato da logiche di mercato, comunque, senza allargarmi troppo, mi limito a far notare che quanto sopra affermato e sottolineato si basa su precise ricerche, ad esempio prendiamo questa:

*Ethan Kross, Philippe Verduyn, Emre Demiralp, Jiyoung Park, David Seungjae Lee, Natalie Lin, Holly Shablack, John Jonides, Oscar Ybarra: **“Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults”**, PLoS ONE, pp. E69841, 2013, URL: http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0069841*

Tale ricerca ha indagato l’impatto dell’uso di Facebook sul benessere delle persone, arrivando alla conclusione che il suo uso predice il declino del benessere soggettivo dei giovani adulti a prescindere dal livello di solitudine percepita, all’aumentare della quale, comunque, aumenta anche l’uso di Facebook; gli autori giungono infatti alla conclusione che *«l’uso di Facebook può costituire una forma unica di interazione in un network sociale che predice l’impoverimento del benessere»*.

Oppure possiamo dare un'occhiata a questo libro:

*Sherry Turkle: **Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri**. Codice, 2012. URL http://books.google.it/books?id=A2zRygAACAAJ.*

in cui Turkle fa notare che al crescere della fiducia nella tecnologia diminuisce la fiducia in noi stessi e negli altri, al punto che siamo via via sempre più isolati e soli, fino ad arrivare all’estremo di sostituire la

compagnia degli esseri umani con quella di “robot socievoli” (come realmente sta avvenendo in casi documentati nel libro).

Oppure potrei citare anche i risultati di un sondaggio dell’organizzazione “Relationships Australia”:

Relationships Australia R.A.: ***Issues and concerns for Australian relationships today - Relationships Indicators Survey 2011****. 2011. URL http://www.relationships.org.au/what-we-do/research/australian-relationships-indicators/relationships-indicator-2011*

secondo cui il sentimento di solitudine percepita cresce all’aumentare degli strumenti di comunicazione tecnologici utilizzati (Facebook, Twitter, blog, email, ecc.). In particolare, è risultato che coloro che più spesso si sentono “soli” sono più propensi a usare Facebook per comunicare con amici, familiari e potenziali partner rispetto a coloro che raramente o mai si sentono soli.

Direi quindi che troppa immersione nella tecnologia fa male, è meglio sapersi distaccare, ovvero disconnettersi.

Oggi ho scritto una poesia proprio su questi temi, segnalo il link per chi vuol leggersela:

Always-On (Caduti nella Rete)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/223-always-on-caduti-nella-rete

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
19 ottobre 2014

Facebook NON è democrazia: l'auto-censura e la censura vera e propria

Ultimo aggiornamento: 4 Settembre 2014

di Francesco Galgani, 4 settembre 2014

Chi da tempo sta seguendo il mio blog, in particolare la sezione Vita in Rete, e che magari ha letto la mia ricerca su Solitudine e Contesti Virtuali, conosce lo sguardo critico *(supportato da ricerche documentate)* di cui mi sono fatto portatore in riferimento ai più popolari social network e, in generale, all'uso attualmente accettato e adottato della tecnologia.

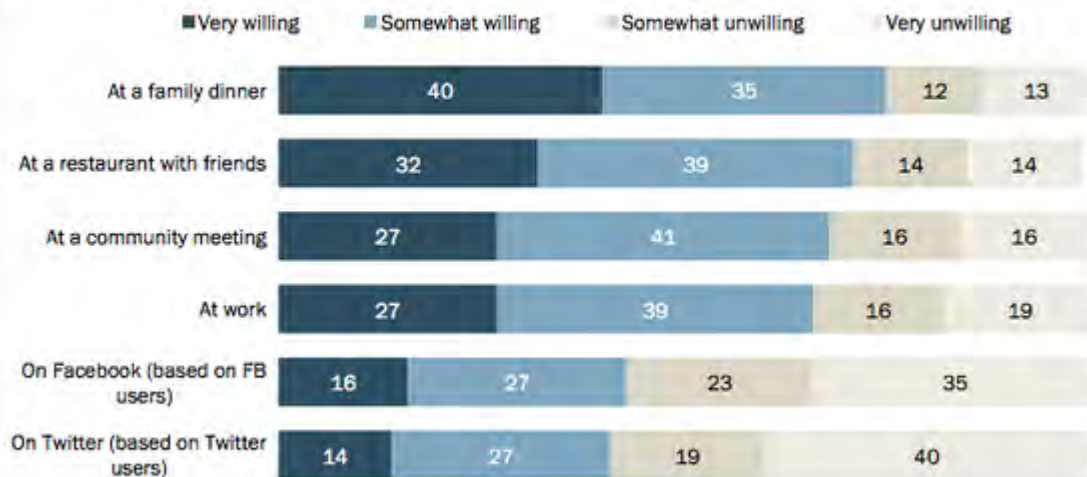
Ho più volte affermato che i social network, Facebook in primis, sovente spingono le persone a chiudersi in un mondo sempre più ristretto *(si veda "Riflessioni su Facebook")*. In tale affermazione, ho sempre fatto specifico riferimento al fenomeno del *filter bubble* documentato da Eli Pariser, ma non solo: è ovvio che il discorso è di portata ben più ampia, avendo ampiamente già documentato una diretta correlazione tra la solitudine e l'uso immersivo e invasivo della tecnologia, tra un crescente malessere soprattutto nei giovani adulti che va di pari passo al crescere dell'uso della tecnomediazione, tra la mancanza di nutrimento affettivo e l'uso del virtuale.

In questo articolo desidero proporre la lettura di due autori che ulteriormente illuminano e specificano meglio due aspetti psicologici, sociologici e legali collegati a Facebook: il primo è l'**auto-censura** a cui gli utenti sottopongono se stessi, il secondo è la **censura vera e propria** che Facebook impone dall'alto ai suoi utenti *(si veda anche la sezione del mio blog "Diritto e nuovi media")*. Avevo già affermato che **Facebook non è uno strumento di democrazia**, magari gli articoli seguenti, rispettivamente a firma di *Claudio Tamburrino* e dell'*Avv. Prof. Guido Scorza (Presidente Istituto per le politiche dell'innovazione)*, potranno meglio chiarire questi aspetti. Gli articoli in questione e sotto riportati, pubblicati su Punto Informatico, hanno licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 2.5 Italia.

I social network e l'auto-censura

Online non ci si sente più liberi di esprimere la propria opinione. Anzi, esprimendo un'opinione condivisa, si cerca sempre l'appoggio del proprio gruppo sociale

28 agosto 2014, fonte: http://punto-informatico.it/4129312/PI/News/social-network-auto-censura.aspx

Roma - L'ultima indagine condotta dal *PEW Research Center* ha mostrato come i social network non contribuiscano a creare nuovi forum di discussione liberi ed utili per individuare nuovi punti di vista, ma anzi facciano sentire i propri utenti costantemente sotto la lente del giudizio della maggioranza.

Lo studio ha coinvolto 1.801 adulti e ha osservato le discussioni legate alle rivelazioni di Edward Snowden sulle intercettazioni illegali da parte dello spionaggio a stelle e strisce. Su tale argomento un precedente sondaggio basato sull'anonimato avevano mostrato come il pubblico avesse voglia di parlare dal vivo di questo argomento, e come si distinguesse quasi perfettamente tra i sostenitori delle azioni di Snowden e quelli che le consideravano dannose per l'interesse pubblico.

Sui social media, invece, gli utenti sono molto meno propensi a parlare di questi argomenti (dal vivo ne parlano l'86 per cento delle persone, su Facebook solo il 43 e su Twitter solo il 41) ed in generale la tendenza è quella di condividere opinioni solo qualora si ritengano che possano essere diffusamente condivise. Gli studi sociologici pre-Internet chiamavano questa tendenza "spirale del silenzio", intendendo definire con questo termine quella tendenza a non parlare in pubblico di politica se non si ha la convinzione che il proprio punto di vista venga condiviso dalla maggior parte dei presenti.Inoltre, gli utenti dei social network si dimostrano in percentuale meno propensi a parlare di determinati argomenti dal vivo di coloro che non sono attivi online: il tipico utente di Facebook (individuato in una persona che si connette almeno due volte al giorno) è propenso la metà rispetto agli altri, mentre un tipico utente del tecnofringuello tende a parlare dal vivo di determinati argomenti solo nello 0,24 per cento dei casi.

Claudio Tamburrino

Facebook e l'illusione della libertà

di Guido Scorza - Una piazza dalla quale far sentire la propria voce. Una piazza presentata come uno spazio libero da partecipare. Che però è governato da regole insondabili, che possono mettere a tacere

13 settembre 2010, fonte: http://punto-informatico.it/2988584/PI/Commenti/facebook-illusione-della-liberta.aspx

(Nota: sebbene l'articolo sia vecchio di quattro anni, dovrebbe comunque far riflettere su cosa sia realmente Facebook, in quanto riporta fatti accaduti che non dovrebbero essere dimenticati. E' importante tenere a mente che Facebook fa sempre ciò che gli pare e piace dei contenuti inseriti dagli utenti, si veda anche il mio articolo "Una questione fondamentale: la proprietà dei dati in rete". Per notizie più recenti da parte dello stesso autore, si veda il blog guidoscorza.it)

Roma - "È gratis e lo sarà per sempre!". È il messaggio di benvenuto con il quale Facebook, il gigante del social network, accoglie, ogni giorno, centinaia di migliaia di utenti in tutto il mondo, promettendo loro l'accesso alla più grande piazza virtuale della storia dell'uomo per condividervi idee ed opinioni, per intrecciare relazioni personali e professionali o, piuttosto per combattere campagne e battaglie anche politiche.
Liberi di esprimersi e gratuitamente: è il sogno che il colosso che sta riscrivendo le regole della comunicazione e della politica ma, forse, più in generale, quelle della convivenza tra gli uomini, promette di trasformare in realtà.
Ma è un sogno che diviene realtà o, piuttosto, solo una straordinaria illusione?

Negli ultimi mesi si sono già spesi fiumi di bit per raccontare il lato oscuro del social network firmato Mark Zuckerberg.
Si è parlato di Facebook come dell'antiprivacy e si è contestato - ed a ragione - che possa definirsi gratuita l'erogazione di un servizio, quando pur non chiedendo agli utenti di pagare alcunché, si chiede loro qualcosa di molto più prezioso, ovvero il consenso all'utilizzo di una quantità importante di dati personali e la cessione di diritti di proprietà intellettuale sulle loro idee e sulla loro creatività, che la piattaforma bianca e blu fagocita, fa propri, riutilizza e trasforma - in modo assolutamente legittimo - in moneta sonante per milioni e milioni di dollari ogni mese.
Tutto vero, incontestabile, ma la rinuncia a frammenti più o meno importanti della nostra privacy e qualche bit di proprietà intellettuale - talvolta, in effetti, milioni di milioni - è un prezzo che milioni di persone, forse, sono disponibili a pagare per sentirsi per la prima volta davvero liberi di comunicare, condividere idee ed opinioni e, in un'accezione moderna e semplicistica, potremmo persino dire vivere.

Mark Zuckerberg, d'altra parte, non ha mai raccontato al mondo di essere un benefattore, né un messia sceso in Rete per guidare la comunità globale verso la terra promessa. Zuckerberg è il rampante manager ragazzino - e così si presenta - di una delle più grandi e profittevoli realtà imprenditoriali della Silicon Valley a stelle e strisce.
È naturale, quindi, che il suo obiettivo sia quello di macinare quanti più dollari possibile ed è perfettamente legittimo che lo faccia all'unica condizione di garantire trasparenza e consapevolezza ai suoi clienti circa il prezzo da pagare per entrare e vivere nella sua enorme e rivoluzionaria piazza virtuale.
Quella dell'accesso gratuito alla piazza virtuale è quindi solo un'illusione o, meglio, un espediente di marketing di straordinaria efficacia, forse commercialmente poco corretto, ma certamente non basta a fare di Zuckerberg il diavolo, né di Facebook uno strumento del male.C'è, invece, un'altra illusione che si nasconde dietro allo scintillio bianco e blu del gigante del social network e, questa volta, è un'illusione che il mondo non credo possa permettersi il lusso di vivere: si tratta dell'illusione di essere liberi di comunicare, condividere idee ed opinioni e, persino di utilizzare Facebook come strumento di democrazia elettronica.

Il gigante di Zuckerberg nelle condizioni generali relative all'utilizzo delle sue pagine, al punto 1, racconta che le pagine sono uno strumento per promuovere organizzazioni e campagne anche politiche ma, poi, al punto 4, aggiunge "Quando l'utente pubblica contenuti o informazioni su una Pagina, noi non siamo obbligati a distribuire tali contenuti o informazioni agli altri utenti".
"Noi non siamo obbligati". Non c'è criterio, non c'è regola, non c'è un elenco di divieti, non c'è nulla di nulla che limiti la discrezionalità del "padrone di casa" - e non già, semplicemente, del portiere della piazza virtuale - di decidere quali organizzazioni - anche politiche - hanno diritto di cittadinanza e parola nella comunità globale che amministra e quali campagne, poco importa se ideologiche, sociali o politiche, possano esservi combattute e quali no, né sino a quando ciò sia possibile.

È accaduto così, in modo apparentemente, normale, naturale e silenzioso che nei giorni scorsi gli amministratori di alcune pagine "su" Facebook - ma, mi piacerebbe poter dire non "di" Facebook - sono stati

privati del diritto di pubblicare sulle loro pagine qualsivoglia genere di contenuto.
"La tua pubblicazione è stata bloccata a causa di una violazione delle Condizioni d'uso delle pagine". È questo il lapidario annuncio con il quale mi è stato comunicato ed è stato comunicato agli altri amministratori della pagina "Libertà è partecipazione" - una pagina da quasi 90 mila iscritti creata per dire di no al DDL intercettazioni - che avevo perso la cittadinanza almeno in quell'angolo della piazza, che non potevo più parlare, che dovevo tacere e rinunciare ad una campagna - credo non conti se giusta o sbagliata, condivisibile o non condivisibile - che avevo scelto di combattere per esprimere una parte importante della mia personalità e per dar corpo ad un frammento della mia identità di uomo e di cittadino.

La stessa cosa, nelle stesse ore, è accaduta ad Arianna Ciccone, amministratrice ed animatrice della pagina "Ridateci la democrazia" (oltre 200mila iscritti) e del movimento "la valigia blu" che, negli ultimi mesi, ha lanciato e gestito decine di campagne - anche in questo caso non credo conti se giuste o sbagliate - per la libertà di informazione.
Anche lei - e chissà quanti altri - privati dei loro diritti di cittadinanza nella comunità virtuale. Anche a lei il passaporto è stato ritirato, senza una riga di spiegazione come avviene nei regimi dittatoriali, senza un perché ma, soprattutto, senza un processo, un contraddittorio, un giudizio, fosse anche emesso da un giudice di parte.

A scorrere i laconici ed ermetici 1816 caratteri, spazi inclusi, attraverso i quali si snodano i 10 punti delle condizioni generali di utilizzo delle pagine di Facebook è pressoché impossibile comprendere in cosa si sia peccato, come si siano violate le regole imposte dal padrone di casa, perché si sia risultati maleducati, offensivi e, quindi, sgraditi.
Come sia potuto accadere che da cittadini esemplari cui donare le chiavi della città perché, tra l'altro, animatori di comunità da centinaia di migliaia di utenti, tutti clienti paganti - nel senso di cui sopra - sulle pagine del social network, ci si sia potuti trasformare in apolidi al confino ed in pericolosi rivoluzionari cui togliere la parola, nello spazio di pochi bit, quanti ne occorrono per mettere un flag, su un server attraverso il quale si governa, in silenzio, la più grande comunità globale, attraverso regole occulte e processi nei quali la Sentenza vien scritta senza neppure contestare all'imputato il suo crimine.
E pensare che il padrone di casa mostra di avere tanto a cuore la libertà, per tutti, di poter manifestare il proprio pensiero da vietare severamente agli amministratori di una pagina di limitare, in qualsivoglia modo o maniera, il diritto degli utenti di pubblicare contenuti nel proprio angolo di piazza.

Il punto 9 delle condizioni di uso delle pagine, infatti, recita così "Non è consentito stabilire delle condizioni aggiuntive a quelle indicate nella presente Dichiarazione per gestire la pubblicazione di contenuti da parte degli utenti su una Pagina di cui si è amministratori. L'unica eccezione è che è consentito indicare i tipi di contenuti che verranno rimossi da una Pagina e i motivi per cui potrebbe venire impedito agli utenti di accedere alla Pagina".
Non è consentito a nessuno salvo che, appunto, al Monarca bianco e blu, il quale ha diritto di vita e di morte sulle mie parole, i miei pensieri e le mie battaglie.
È questa l'illusione di Facebook che fa più paura. Il suo presentarsi come uno spazio libero, dissimulando una realtà completamente diversa.

Una realtà che racconta di una comunità organizzata a scopo di profitto e governata attraverso regole non scritte applicate da giudici che rispondono direttamente al potere del marketing e pronunciano sentenze di condanna al di fuori di ogni processo e senza alcun contraddittorio.
Occorre, però, riconoscere che non è colpa di Facebook o, almeno, non è colpa solo di Facebook.
Come sempre le regole e la politica dell'innovazione, contano ed orientano le scelte degli imprenditori.

Certamente, la questione irrisolta della responsabilità degli intermediari della comunicazione e il processo di criminalizzazione di questi ultimi, specie se ricchi ed americani, che si sta celebrando nel vecchio continente

ha inciso ed incide sulle policy attraverso le quali Mr. Facebook ha deciso di governare il suo regno.
Basta una segnalazione - non importa se e quanto fondata - una richiesta di rimozione, di adozione di provvedimenti che - specie se il contenuto del quale "si chiede la testa" è suscettibile di urtare la sensibilità di un potente - il gigante decide di immolare la libertà di parola del singolo o di centinaia di migliaia di singoli sull'altare del suo profitto e della serena prosecuzione della propria attività commerciale.

In un certo senso, questo Facebook - e non solo Facebook - l'abbiamo voluto noi, con le nostre leggi, le nostre Sentenze, le nostre regole e le nostre paure e, soprattutto, con l'incapacità di lasciare affidata la libertà di parola, nella più grande comunità globale della storia dell'uomo, ad un principio antico ma insuperato ed insuperabile: quello sancito all'art. 11 della Dichiarazione dei diritti dell'uomo e del cittadino secondo il quale "La libera comunicazione dei pensieri e delle opinioni è uno dei diritti più preziosi dell'uomo; ogni cittadino può dunque parlare, scrivere, stampare liberamente, salvo a rispondere dell'abuso di questa libertà nei casi determinati dalla Legge".

Se non avremo il coraggio di cambiare direzione, dovremo accettare l'idea che Facebook e quella enorme parte della Rete in mano ai Giganti di argilla concorrenti di Zuckerberg, possono solo regalarci l'illusione di quella libertà che, in molti, desidereremmo fosse reale e dovremmo prepararci a raccontare ai nostri figli che la Rete - o almeno una parte quantitativamente importante di essa - si è trasformata, negli anni, in un enorme parco giochi.

Guido Scorza
Presidente Istituto per le politiche dell'innovazione
www.guidoscorza.it

Gli algoritmi di Internet ci stanno danneggiando con la "personalizzazione su misura"

Ultimo aggiornamento: 14 Ottobre 2015

Nel loro tentativo di fornire servizi su misura *(insieme a notizie e risultati di ricerca)*, le web companies *(con riferimento non solo a Google e Facebook, ma praticamente ad ogni social network e sito web che applichi tecniche di personalizzazione)* ci fanno correre il rischio più che mai concreto di rimanere intrappolati in una "gabbia di filtri", in una "bolla" che ci separa del resto del mondo (*filter bubble*), impedendoci l'accesso a informazioni che potrebbero stimolarci o allargare la nostra visione del mondo. Eli Pariser argomenta in modo convincente come questo rischio sia negativo per noi e per la democrazia.

Il video seguente, della durata di 9 min, in inglese e con i sottotitoli in italiano, è liberamente scaricabile da questo link e distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione, Non commerciale, Non opere derivate. Fonte: Eli Pariser: Attenti alle "gabbie di filtri" in rete

Eli Pariser: Attenti alle "gabbie di filtri" (filter bubble) in rete

Il 5G è agente cancerogeno? Molto probabilmente sì

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2018

Articolo tratto da: http://www.libreidee.org/2018/10/tumori-le-citta-usa-contro-il-wireless-5g-in-arrivo-in-italia/

Tumori: le città Usa contro il wireless 5G, in arrivo in Italia

America dei controsensi: dal 1° ottobre il sistema 5G è regolarmente in funzione a Houston, Indianapolis, Los Angeles e Sacramento, ma c'è pure chi s'è sfilato e ha detto "no". Se a Doylestown (Pennsylvania) da più d'un anno i funzionari rimbalzano tra le aule dei tribunali statali e federali per opporsi alla massiccia invasione di mini-antenne di quinta generazione, dopo le città di San Anselmo e Ross, anche il Comune di Mill Valley (sempre in California) ha deciso di fermare il 5G: «Troppo inquinamento elettromagnetico, esiste un fondato pericolo per la salute pubblica». Ricevute le protesta dei cittadini, scrive "Terra Nuova", i municipi hanno infatti bloccato l'installazione del wireless del 5G per salvaguardare «la salute e la sicurezza della comunità». Lo stesso è accaduto a Palm Beach, in Florida, perché – sostengono i maligni – vi risiede nientemeno che il presidente Donald Trump, che pare non gradisca vivere in un groviglio di radiofrequenze. «Fatto sta che, numeri alla mano, solo in fase sperimentale oltre l'Atlantico sono già quattro le città che faranno (volentieri) a meno dei 20 Gigabit al secondo in download». Come ricorda anche l'Agcom, aderire al 5G significa garantire infrastrutture in grado di sostenere fino un milione di dispositivi connessi contemporaneamente per chilometro quadrato.

Tradotto: irradiazioni di microonde millimetriche ovunque, non più solo dalle stazioni radio sui tetti dei palazzi (in Italia già 60.000) ma anche dai vecchi pali della luce «riconvertiti in ubiquitari Wi-Fi, uno ogni poche decine di metri, ovunque». Enel X, aggiunge "Terra Nuova", ne ha annunciati poco meno di 2 milioni, distribuiti nei su 3.300 Comuni italiani. Con quali effetti per la salute? «Le prime evidenze che stanno venendo fuori dalla sperimentazione del 5G sono abbastanza preoccupanti», sostiene Agostino Di Ciaula, presidente di Isde-Italia (Servizio per le informazioni e la sicurezza democratica, che ha già chiesto al governo Conte – inutilmente – una moratoria, per il nostro paese». Secondo Di Ciaula, «sono state segnalate alterazione dell'espressione genica, effetti sulla cute, effetti sulla proliferazione cellulare, sulla sintesi di proteine, sui processi infiammatori». Dati di fatto «ormai consolidati», secondo Di Ciaula: «Le onde elettromagnetiche ad alta frequenza causano effetti biologici soprattutto in termini di plesso ossidativo, che è alla base di numerose patologie croniche e dello stesso cancro». L'esposizione a onde come quelle fel 5G può danneggiare l'estensione del genoma e causare rischi in termini di fertilità, oltre che conseguenze neurologiche.

«Ci sono numerosissime evidenze che documentano danni nello sviluppo, comportamentali, persino danni metabolici», aggiunge Di Ciaula. Sull'ipotesi di revisione da parte dell'Oms sulla "cancerogenesi da elettrosmog", lo stesso Isde puntualizza: «Il cancro è una evenienza che sembra molto probabile, ma è soltanto la vetta dell'iceberg». Secondo "Terra Nuova", sono troppe le cose non dette, in materia: «Tra l'imbarazzante silenzio di amministratori locali, istituzioni regionali, politica e governo nazionale – non a caso anche mainstream e stampa faticano a informare l'opinione pubblica sullo scontro (titanico) in atto tra i massimi organismi di controllo sanitari del mondo – l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dovrà esprimersi sulla richiesta di revisione nella classificazione della radiofrequenze tra gli agenti cancerogeni». Secondo il newsmagazine ecologista, sarà un "terremoto" per il business 5G se la connessione elettrosmog-salute passerà dall'attuale livello (Classe 2B) alla Classe 2A o addirittura alla Classe 1, venendo cioè elevata da "possibile" a "probabile", se non addirittura "certo" agente cancerogeno.

La partita, aggiunge "Terra Nuova", s'è riaperta proprio in questi giorni, con i risultati degli studi americani del National Toxicology Program e dell'Istituto Ramazzini di Bologna, bollati però come «non convincenti» dalla Commissione Internazionale per la Tutela dalle Radiazioni non Ionizzanti (Icnirp), che li ha definiti «studi che non forniscono un corpus di prove coerenti, attendibili e generalizzabili che possano essere utilizzate come base per la revisione delle attuali linee guida sull'esposizione umana». Sono davvero necessarie ulteriori ricerche? Non s'è fatta attendere la risposta degli scienziati chiamati in causa, «spartiacque in un'invisibile lotta tra negazionisti e precauzionisti che già in passato s'è macchiata di anomalie, scandali e conflitti d'interesse». Un'ombra che, secondo "Terra Nuova", ancora oggi grava sulla tesi di quanti – anche davanti l'evidenza negli aggiornamenti e del numero degli "elettrosensibili" in crescita – si ostinano a considerare solo gli effetti termici (escludendo danni biologici da elettrosmog).

«I nostri studi sono stati ben eseguiti e senza pregiudizi sui risultati», assicura Fiorella Belpoggi, direttrice della ricerca condotta per il Ramazzini: si tratta dell'indagine attualmente più importante al mondo, non finanziata dalle lobby del wireless né da privati, ma da enti pubblici. Dieci lunghi anni di studi e test, condotti su cavie "uomo-equivalenti", che hanno permesso di riscontrare «gravi tumori maligni al cervello», oltre che l'insorgenza di infarti cardiaci. Ora, certo, la sanità pubblica dovrà valutare lo studio e trarne le conclusioni: il ruolo degli scienziati "finisce" nel momento in cui alle autorità si forniscono i dati accertati, che in questo caso rivelano la presenza di un rischio concreto e allarmante. «La sottostima delle prove dei biotest sui cancerogeni e i ritardi nella regolamentazione – osserva la dottoressa Belpoggi – hanno già dimostrato molte volte di avere gravi conseguenze, come nel caso dell'amianto, del fumo e del cloruro di vinile». La posizione ultra-prudente dell'Icnirp? Per Fiorella Belpoggi si commenta da sé, visto che sottovaluta gli evidentissimi rischi per la salute dei cittadini.

Il futuro della televisione? Cambiare modello comunicativo o perire

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

«Il futuro della televisione? Cambiare modello comunicativo o perire»: con queste semplici parole, sintetizzo il mio pensiero.

A tal proposito, segnalo l'intervento del Rettore di Uninettuno Prof.ssa Maria Amata Garito, per il convegno "La convenzione RAI 2016: un nuovo patto con gli italiani". Il Convegno che si è recentemente svolto nel Salone degli Arazzi della sede RAI di Viale Mazzini a Roma, è stato coordinato dal Prof. Gianpiero Gamaleri e ha visto anche la partecipazione tra gli altri del Presidente RAI Anna Maria Tarantola, il Prof. Beniamino Caravita di Toritto ed il Prof. Antonio Catricalà:

Un equilibrio delicato - Videodocumentario

Io penso che la Prof.ssa Garito abbia fatto benissimo a inviare un messaggio chiaro e diretto ai dirigenti Rai: molti aspetti del suo discorso concordano con una mia concezione del problema della televisione italiana che, secondo me, (forse) riesce ancora a soddisfare un target d'utenza dai cinquant'anni in su, ma si dimostra del tutto inadeguata per sia per la mia generazione (io ho 31 anni) sia per i più giovani. Nel fare questo discorso, non mi sto basando su statistiche precise come quelle che la Prof.ssa Garito ha citato, però non credo di sbagliarmi troppo.

A conferma dei dati riportati nell'intervento, vorrei sottolineare la dinamica con la quale la mia famiglia l'ha seguito con attenzione: nel canale Facebook di Uninettuno, un paio di giorni fa, è stato segnalato il video in questione, pochi minuti dopo ho letto tale segnalazione nella community studentesca (in cui la pagina Facebook dell'università è integrata), ho scaricato il video da Youtube, l'ho messo in una chiavina usb e l'ho guardato con la mia famiglia su un maxischermo che ho in casa. *Questa è l'unica maniera intelligente con cui attualmente riesco a concepire l'uso del televisore, ovvero con la visione di contenuti scelti con attenzione e senza pubblicità, mentre quanto è attualmente propinato sia dalla Rai sia dagli altri canali solitamente ha la mia disapprovazione sia nei contenuti sia nel modo in cui gli stessi vengono veicolati. La mia opinione è che vengono spese ingenti e vistosamente eccessive risorse per trasmissioni di poco o nullo valore, per poi lasciare le briciole per tutto ciò che riguarda la cultura, l'educazione e lo sviluppo di cittadini consapevoli e realmente informati.*

La mia posizione con la televisione è chiara e netta da anni: se dipendesse solo da me, a casa mia starebbe sempre spenta. Quando ho vissuto da solo e lontano dalla mia famiglia, per due anni in casa non avevo nemmeno il televisore, successivamente ne acquistai uno solo ed esclusivamente per collegarlo al computer e per vedere film su DVD.

Ad ogni modo, diversamente sia dai miei coetanei sia dai più giovani, non sono mai stato un grande frequentatore di Youtube e, diversamente dalla massa della gente, ho preso consapevolezza di tutta una serie di problematiche connesse ai social network più popolari, frutto anche di studio e di ricerche che ho documentato nella mia tesi di laurea, tali per cui già da molto tempo ho scelto di non avere un account né su Facebook né su Twitter. La mia è una posizione molto critica e radicale, che ho già argomentato in altri post.

Francesco Galgani,

22 maggio 2014

Il tuo account è hackerato! (Che palle!!!)

Ultimo aggiornamento: 19 Ottobre 2018

Da circa un paio di settimane sto ricevendo messaggi di questo tipo a tutti i miei account e-mail:

> *Salve!*
> *Come avrai gia indovinato, il tuo account francesco@galgani.it e stato hackerato, perche e da li che ho inviato questo messaggio. :(*
>
> *Io rappresento un gruppo internazionale famoso di hacker.*
> *Nel periodo dal 22.07.2018 al 14.09.2018, su uno dei siti per adulti che hai visitato, hai preso un virus che avevamo creato noi.*
> *In questo momento noi abbiamo accesso a tutta la tua corrispondenza, reti sociali, messenger.*
> *Anzi, abbiamo i dump completi di questo tipo di informazioni.*
>
> *Siamo al corrente di tutti i tuoi "piccoli e grossi segreti", si si... Sembra che tu abbia tutta una vita segreta.*
> *Abbiamo visto e registrato come ti sei divertito visitando siti per adulti... Dio mio, che gusti, che passioni tu hai... :)*
>
> *Ma la cosa ancora piu interessante e che periodicamente ti abbiamo registrato con la web cam del tuo dispositivo, sincronizzando la registrazione con quello che stavi guardando!*
> *Non credo che tu voglia che tutti i tuoi segreti vedano i tuoi amici, la tua famiglia e soprattutto la tua persona piu vicina.*
>
> *Trasferischi 300$ sul nostro portafoglio di criptovaluta*
> *Bitcoin_1DvtPpWyTurqCD7h5WhxJdF6kRvwxTX6KP*
> *Garantisco che subito dopo provvederemo a eliminare tutti i tuoi segreti!*
> *Dal momento in cui hai letto questo messaggio partira un timer.*
> *Avrai 48 ore per trasferire la somma indicata sopra.*
>
> *Appena l'importo viene versato sul nostro conto tutti i tuoi dati saranno eliminati!*
> *Se invece il pagamento non arriva, tutta la tua corrispondenza e i video che abbiamo registrato automaticamente saranno inviati a tutti i contatti che erano presenti sul tuo dispositivo nel momento di contagio!*
>
> *Mi dispiace, ma bisogna pensare alla propria sicurezza!*
> *Speriamo che questa storia ti insegni a nascondere i tuoi segreti in una maniera adeguata!*
> *Stammi bene!*

Per rendere il tutto ancora più credibile, in alcune di queste e-mail che ho ricevuto era indicata anche una delle mie password.

La risposta più adeguata a questo tentativo di ricatto è fregarsene, per tante buone ragioni:

1. Si tratta di una e-mail inviata a casaccio a tantissime persone, nella speranza che qualcuno "abbocchi" e

paghi *(ammesso ma non concesso che chi riceve questa email sappia cosa sono i bitcoin e come funzionano).*

2. Si tratta di una e-mail tradotta (male) da un'altra analoga che sta circolando in inglese e forse in altre lingue. Da notare infatti l'assenza di vocali accentate (forse fatta apposta per evitare problemi di codifica nella visualizzazione in computer con lingue diverse dall'inglese, o forse dovuta al fatto che chi ha scritto il messaggio non aveva una tastiera italiana a disposizione) e altri errori ortografici (tipo "trasferischi").
3. L'email è scritta per tentare di mettere paura facendo leva su debolezze umane, ma dobbiamo solo farci due risate.
4. Gli hacker non fanno queste cose. Queste cose le fanno i criminali. Gli hacker invece sono brave persone che cercano di sfruttare la propria intelligenza per aiutare il prossimo (se volete un esempio di vero hacker, pensate a Richard Stallman). Qui, ovviamente, sto facendo riferimento ad una etica hacker sconosciuta ai mass-media, ma descritta su Wikipedia alla voce "Etica hacker", in cui mi riconosco.

Entriamo invece nelle questioni tecniche:

1. La miglior protezione antivirus che esista è usare GNU/Linux e avere cognizione di come si usa un computer e di come funziona. In 18 anni che uso Linux, quasi 19, non ho mai preso un virus, e presumo che assai difficilmente ne prenderò negli anni che verranno: non dico che è impossibile, è semplicemente assai poco probabile. Per chi vuole approfondire la questione, rimando a questo articolo: https://www.linux.com/learn/myth-busting-linux-immune-viruses
2. L'email in questione asserisce di essere stata inviata dal mio indirizzo email. Questo è falso e soprattutto tecnicamente non ha senso: **chiunque può spedire un'email specificando un qualsiasi indirizzo come mittente**, ammesso che il server SMTP (cioè quello deputato all'invio dell'email) lo accetti. È infatti possibile (e relativamente semplice) spedire email con un qualsiasi indirizzo come mittente (compreso l'indirizzo del ricevente, come in questo caso). Per paragone, è come spedire una lettera cartacea scrivendola a nome di un'altra persona e indicando il suo indirizzo: è possibile. Nel caso delle email, i cybercriminali da sempre spediscono email con mittenti falsi. Auspicabilmente, le email con indirizzi fasulli dovrebbero essere bloccate o almeno segnalate dai filtri antispam.
3. Ho analizzato il codice sorgente dell'email sopra riportata (mi riferisco al messaggio così com'è, con tutti gli header e altre informazioni solitamente non visualizzate dal client di posta): ho visto che l'IP del mittente si trova in Russia. Un altro messaggio analogo mi era stato spedito dalla Gran Bretagna. Probabilmente il criminale di turno che spedisce queste email usa qualche VPN per nascondere la propria vera posizione nel mondo.
4. Per quanto riguarda il fatto che venga riportata una mia password (non in questo caso, ma in altri messaggi analoghi), è verosimile che tale password sia stata "rubata da" o "venduta da" qualche sito delle migliaia di siti in cui mi sono loggato, oppure che sia stata intercettata e registrata quando ho usato uno dei tanti servizi di fake email (sono servizi che forniscono email di durata molto breve, ad es. che durano poche ore), oppure che sia stata "sniffata" quando ho usato un Internet Point o comunque un computer non mio, o ancora che sia stata "sniffata" in qualche nodo della rete Internet in cui vengono catturate tutte le password che viaggiano "in chiaro" (cioè non protette tramite https). Ci sarebbero anche altre possibilità, questi sono soltanto esempi. *In questo caso, la miglior protezione è quella di non usare la stessa password per tutti i siti, o meglio: almeno per i siti "importanti", quelli in cui un furto d'identità ci causerebbe problemi, è meglio usare una password non semplice da indovinare e non riutilizzata altrove.*

E questo è quanto. Pensare che qualcuno stia controllando tutte le mie attività online per ricattarmi in questo modo grottesco è un pensiero quantomeno paranoico. Purtroppo sono accaduti casi "reali" in cui qualcuno è stato spiato tramite la webcam e il microfono, ma di certo non è questo il caso. Quando qualcuno cerca di impaurirci, facciamoci una risata. Per chi ha dubbi in proposito, invece di fidarsi delle mie parole, può rivolgersi direttamente alla Polizia Postale.

Ah... dimenticavo... un'ultima cosa: per chi ha paura di essere spiato mentre fruisce di contenuti di alto livello intellettuale sui siti porno *(visto che l'email in questione parla di questo)*, basta seguire l'esempio di un uomo "illuminato" come Mark Zuckerberg (il fondatore di Facebook), cioè di colui la cui creatura tutti spia ma che da nessuno vuole essere spiato: Mark Zuckerberg copre webcam e microfono con il nastro adesivo per non essere spiato ;-)

Il lato positivo di queste e-mail farlocche, secondo me, è che possono essere di stimolo per cercare di capire come funziona tecnicamente Internet, come funzionano i nostri dispositivi e magari come funziona qualche aspetto della nostra psiche.

Francesco Galgani,
19 ottobre 2018

In Rete siamo tutti nudi...

Ultimo aggiornamento: 21 Agosto 2015

Gli italiani sono un popolo di 007 fai-da-te. Pronti ad alleggerire il portafogli e a mettere da parte scrupoli e sensi di colpa pur di spiare un dipendente, un socio d'affari, i figli o, piu' spesso, il partner. E' un profilo inedito degli italiani quello che emerge dalla crescente domanda di software-spia per smartphone e pc... (leggi tutto). Comunque, con o senza software spia, siamo già tutti controllati: ogni dato immesso in Rete, sfugge subito al controllo di chi lo immette...

Seguono tre video su cui riflettere...

PRENDI IL CONTROLLO DEI TUOI DATI PERSONALI

DATI SENSIBILI...

CIAO, SONO FACEBOOK

In quali pagine web è pubblicata una specifica fotografia?

Ultimo aggiornamento: 11 Giugno 2014

Ricerca di un'immagine nel web - Reverse Image Search

Ci sono vari motivi per i quali sarebbe importante sapere in quali pagine web è stata pubblicata una specifica fotografia, immagine o disegno, ad esempio:

- vorremmo poter risalire ad autore e titolo di una specifica opera;
- verificarne la licenza d'uso;
- sapere su quanti siti web si trova una certa fotografia;
- trovare la stessa immagine con una risoluzione maggiore.

Qualunque sia il motivo, il mio consiglio è quello di usare il motore di ricerca seguente, con il quale è possibile ricercare un'immagine caricandola dal proprio computer o specificandone l'indirizzo:

Una caso specifico: la ricerca di foto di persone

In questo caso, posso suggerire la lettura di:
http://www.navigaweb.net/2009/06/cercare-persone-dal-volto-in-foto.html

Francesco Galgani,
11 giugno 2014

Infanzia rubata... dai mostri tecnologici d'un mondo iperconnesso

Ultimo aggiornamento: 22 Ottobre 2014

Prima di scandalizzarsi o di giudicare quanto segue, ne consiglio un'attenta lettura. E' un articolo apparso su Repubblica, versione cartacea, di giovedì 27 gennaio 2000, scritto dal giornalista Michele Smargiassi, e intitolato *«Bimbi precoci e stressati "E' colpa della scuola"»* (fonte).

Ne riporto solo una parte, che credo sia sufficiente per centrare la questione. Sono passati 14 anni da allora: cosa ne pensate?

«Depressione. Autismo. Iperattivismo. Aumento delle allergie, "asma triplicata negli ultimi dieci anni". Con la calma implacabile di un pubblico ministero Joan Almon elenca le prove del delitto. Capo d'accusa: infanzia rubata. Americana in questo caso, ma anche italiana: "Conosco un po' il vostro sistema scolastico: potete ancora salvare i vostri bambini, ma fate presto". Una specie di Amnesty International per bambini, nata appena un anno fa tra Europa e usa, Alliance for children, di cui la signora Almon è fondatrice e portavoce, è pronta a fare anche da noi la sua battaglia contro lo stress da educazione e contro i suoi mostri. Il primo dei quali non è più la televisione ma il computer, seducente e pieno di lusinghe e perciò infido: "Non fatelo usare ai bambini prima dei 16-18 anni, evitate le scuole che lo sbandierano nel curriculum. Un bambino deve parlare con i suoi coetanei, non con una macchina che dà risposte fredde e meccaniche, deve giocare con un pallone, non con un mouse che a dosi massicce rischia di produrre disabili precoci con tendini dell'avambraccio logorati al punto da non lasciar più usare nemmeno la matita.". Specchietto per allodole-genitori troppo ansiosi per il futuro dei loro piccoli, il computer che invade le scuole materne ed elementari è il simbolo stesso della "precocizzazione". Che è il grande nemico evocato in questi giorni a Bologna tra i dibattiti, gli spettacoli e i giochi del meeting europeo delle scuole steineriane; quelle curiose scuole senza esami, senza programmi da rispettare, senza "obiettivi" da raggiungere, senza libri di testo, dove al posto dei voti i maestri scrivono racconti e poesie, dove le tabelline si imparano danzando e il linguaggio con la musica e il disegno, dove "dimenticare è importante quanto imparare". "Le vostre scuole elementari, pubbliche o private è lo stesso, sono troppo intellettuali, sono piccole università", dice bruno Sandkuhler, che dirige il Bund delle scuole steineriane d'Europa. Curioso, per un sistema scolastico che gode della pessima reputazione popolare di non insegnare nulla, sentirsi tacciato di pericoloso accademismo. "Ma è proprio perché tenta di fabbricare dei piccoli professori che la vostra scuola fallisce". Può essere che gli steineriani drammatizzino un tantino, per far risaltare la diversità delle loro scuole. Ma ci sarà pure una ragione se qualcuno ha consigliato persino a Silvio Berlusconi di iscrivere i suoi figli non alle solite scuole "da ricchi" ma proprio a una scuola Steineriana, dove oltretutto la televisione è di fatto vietata fino ai dodici anni.»

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
22 ottobre 2014

Internet e privacy: prospettiva funzionale dell'interazione in rete

Ultimo aggiornamento: 14 Luglio 2014

Ho già espresso, chiarito, argomentato e documentato quel che penso dell'interazione online tramite i social network, ragion per cui non intendo ripetermi, rinviando piuttosto a un paio di articoli:

- Riflessioni su Facebook
- Solitudine e Internet: uno studio ne radiografa la relazione

Oggi vorrei soffermarmi su un aspetto specifico dell'interazione in rete, ovvero su quella infinità di problemi legati alla *privacy*, alla *data retention permanente* e al *diritto all'oblio*, ponendomi alcune domande di tipo funzionale, ovvero: *"Qual è lo scopo per il quale una parte consistente dell'umanità riversa ogni giorno informazioni riservate, intime, confidenziali e sensibili nella rete, e in particolare nei social network, incurante delle conseguenze nel lungo periodo? Qual è la funzione di questo continuo "denudarsi" in rete, con conseguenze potenzialmente devastanti per gli individui stessi?"*. E inoltre: *"Qual è il motivo, la funzione, per cui i grandi dell'ICT (Google, Facebook e Twitter in testa) eseguono questa continua raccolta di dati?"*. Infine: *"Esistono strade diverse percorribili?"*.

Prima di tentare una risposta il più possibile sintetica, che vada al cuore delle questioni, e che pertanto non vuole porsi né come esaustiva né come conclusiva, vorrei sottolineare il fatto che la *data retention*, ovvero la conservazione per un tempo indefinitamente lungo di tutte le informazioni raccolte sulle persone, e il loro utilizzo per "schedare" in maniera assolutamente precisa ogni persona, ogni cittadino, non è un problema esclusivo dei social network, ma riguarda tutta la comunicazione tecnomediata, comprese telefonate, sms ed email. Il recente scandalo datagate lo dimostra: in questo contesto le leggi servono a poco o a nulla, perché quando la tecnologia è in mano di terzi che possono fare quel che a loro pare e piace, non c'è possibilità di avere tutele "vere". Nessun utente può sapere cosa succede lungo i canali (in mano a terzi) su cui viaggino le proprie comunicazioni, né cosa fanno i programmi *(non liberi, cioè che non sono software libero)* installati sul proprio computer o sul proprio smartphone. Per chi vuole soffermarsi sugli aspetti legali dell'obbligo di conservazione dei dati relativi alle comunicazioni dei cittadini europei, segnalo che il parere dell'Avvocato Generale della Corte di Giustizia dell'Unione Europea Cruz Villalón, emesso nel mese di dicembre 2013, condannava la Direttiva 2006/24/CE come uno strumento di controllo del cittadino: http://punto-informatico.it/4026659/PI/News/ue-data-retention-non-valida.aspx

E' evidente che c'è una volontà precisa di controllare e schedare ogni singolo cittadino e le relazioni tra i cittadini, e quel che fanno i social network e molti altri servizi online è rendere possibile tale mostruosa sorveglianza di massa nella maniera più precisa e sofisticata possibile e, al contempo, geniale, ovvero con l'esplicito consenso dei diretti interessati e con la forza di un contratto legalmente vincolante accettato dagli stessi nel momento in cui usufruiscono di determinati servizi *(si veda l'articolo "Una questione fondamentale: la proprietà dei dati in rete")*. Ad esempio: quante persone si sono lette il contratto che l'utente deve accettare per usare Facebook o Gmail? In entrambi i casi, l'utente rinuncia alla proprietà su ciò che scrive o pubblica (cedendola nel primo caso a Facebook e nel secondo a Google). All'atto pratico, ciò implica che nessun dato immesso su Google o su Facebook può essere cancellato dall'utente, né che l'utente può sapere a chi saranno rivenduti i suoi dati: anche svuotando la propria pagina Facebook da tutti i post o la propria casella Gmail da tutte le email, ciò che ormai è stato scritto o pubblicato (foto o video) rimarrà per sempre nei database, anche se l'utente non potrà più accedervi.

Qualcuno potrebbe obiettare che i dati raccolti non permettono di risalire alle persone fisiche, che potrebbero

aver usato un nome e cognome fittizi. Purtroppo non è così: ormai ogni account Facebook e Google sono collegati a un numero di cellulare, dal quale è sempre possibile risalire al proprietario. Facebook richiede esplicitamente di fornire il proprio numero di cellulare (e di comprovarlo), Google lascia tale richiesta come facoltativa, ma in entrambi i casi basta usarli come app sul proprio smartphone per avere identificazione e tracciamento completo della persona (spostamenti compresi). Tra l'altro, ci tengo a precisare che *Facebook è in grado di identificare in maniera precisa le reti di persone, comprensive delle persone che non hanno un account Facebook*: a titolo di esempio, quando nel 2010 (anno più, anno meno, non ricordo esattamente) mi iscrissi per la prima volta in Facebook, mi comparvero automaticamente e immediatamente gli amici "suggeriti" da Facebook che – incredibile ma vero – corrispondevano a persone che realmente frequentavo a quel tempo, con tanto di nome, cognome e foto. Ero appena arrivato, non avevo ancora scritto neanche un post, ma Facebook già aveva una serie di informazioni su di me e sulle mie relazioni. Non sono più iscritto su Facebook già da tanto tempo, ma in qualche maniera continuo ad essere seguito: Google conosce le mie ricerche, i miei interessi e soprattutto la mia corrispondenza privata. Siamo tutti sorvegliati.

Torno alle mie domande iniziali, proponendo le mie risposte.

"Qual è lo scopo per il quale una parte consistente dell'umanità riversa ogni giorno informazioni riservate, intime, confidenziali e sensibili nella rete, e in particolare nei social network, incurante delle conseguenze nel lungo periodo? Qual è la funzione di questo continuo "denudarsi" in rete, con conseguenze potenzialmente devastanti per gli individui stessi?"

L'errore di fondo è quello di equiparare il reale con la sua rappresentazione, il dialogo vero e gli incontri veri con la comunicazione tecnomediata, i principi di funzionamento del mondo reale con quelli dei vari cyber-luoghi della rete: non sono la stessa cosa. Se faccio una battuta con un amico e ridiamo gioiosamente e spontaneamente, l'effetto temporale è limitato al momento presente; la stessa cosa, trasportata su Internet, ha un effetto temporale potenzialmente illimitato e va sempre, sistematicamente, oltre le intenzioni iniziali, in quanto le parole, foto o video scambiati, o anche un semplice "mi piace", diventeranno proprietà di terzi, che li useranno per scopi diversi da quelli per cui l'interazione ha avuto luogo. E con questo arriviamo alla seconda domanda:

"Qual è il motivo, la funzione, per cui i grandi dell'ICT (Google, Facebook e Twitter in testa) eseguono questa continua raccolta di dati?"

1. Per soldi, tanti soldi, miliardi di dollari ogni anno, che derivano sia dalla pubblicità venduta sia dalla vendita dei dati degli utenti. Non entro nella discussione sul social media marketing, il discorso sarebbe troppo vasto e tecnico: in sintesi, i nostri dati vengono aggregati, studiati, analizzati, rivenduti.
2. Per la sorveglianza globale: la CIA ci spia, Microsoft, Apple, Google e Facebook l'aiutano. Suggerisco la lettura del seguente articolo: http://mazzetta.wordpress.com/2013/06/07/la-cia-ti-spia-microsoft-apple-google-e-facebook-laiutano/

A questo punto viene spontanea la terza domanda che ho posto, ovvero:

"Esistono strade diverse percorribili?"

Sì, quella suggerita da Richard Stallman...
https://www.informatica-libera.net/richard-stallman-sorveglianza-globale
... e soprattutto ritrovare la realtà delle cose. Sui concetti di reale e virtuale sono stati spesi fiumi di parole, spesso però dimenticando che è proprio nella percezione e non nella rappresentazione o simulazione della realtà la differenza totale tra reale e virtuale. Dal punto di vista della percezione, il contatto fisico affettivo vale molto di più del suo surrogato virtuale, così come una passeggiata lungo il mare ha un valore infinitamente più grande di qualunque spostamento immaginato dentro un'isola virtuale: un incontro vero

con un amico vero vale più di un milione di “mi piace” su Facebook.

Francesco Galgani,
15 maggio 2014

Inviare con semplicità, da pc e smartphone, email private e crittografate (grazie al progetto del CERN di Ginevra ProtonMail)

Ultimo aggiornamento: 28 Aprile 2016

Sito ufficiale di riferimento: https://protonmail.com/

Creato da una discussione fra dottorandi del CERN, ProtonMail è un servizio e-mail che promette estrema sicurezza e privacy, proteggendo i nostri dati dalle pervasive e globali attività di sorveglianza elettronica della NSA (National Security Agency degli Stati Uniti) e dallo sguardo dei giganti dell'ICT, sempre pronti ad appropriarsi delle nostre informazioni confidenziali in cambio di servizi pseudo-gratuiti. I problemi di privacy nelle comunicazioni online riguardano tutti, le rilevazioni uscite dallo scandalo Datagate anche, e i mezzi che comunemente sono usati nella vita online *(Gmail, Skype, Facebook, gli smartphone, ecc.)* sono mezzi a privacy zero *(a titolo di esempio, è dal 2014 che Google ha aggiornato i propri termini del servizio, esplicitando che ogni email ricevuta, inviata o conservata tramite Gmail viene letta e analizzata)*.

> “ ***In sintesi***: *servizio e-mail gratuito creato dai ricercatori del CERN di Ginevra (finanziati tramite donazioni e abbonamenti), interfaccia carina e facilmente usabile, completa assenza di pubblicità, crittografia end-to-end (ciò implica che le email scambiate tra gli utenti di Protonmail non sono visibili nemmeno a Protonmail stesso), uso di librerie di crittografia a codice aperto (il codice sorgente del front-end è scaricabile), collocazione in Svizzera, che è il paese più sicuro al mondo in merito alla tutela della privacy. La password per decriptare i propri messaggi non viene mai inviata al server di Protonmail (se l'utente la perde, perde anche le proprie email). Termini legali di privacy riportati sul sito estremamente rigorosi... e lontani anni luce da quanto fanno Google, Yahoo, Facebook e gli altri giganti (che invece leggono le email degli utenti, collaborano con le agenzie di sorveglianza e le conservano per un tempo indeterminato anche dopo la loro cancellazione da parte dell'utente). Per il momento, Protonmail è solo in inglese e francese ed è usabile tramite browser, oppure tramite app per Android e iOS.* ”

Rispetto a quanto avevo proposto nel mio precedente articolo "Inviare email realmente "private" (sottraendole allo spionaggio di Google & company)", ProntonMail è molto più semplice, permettendo di risolvere con intelligenza le difficoltà di un sistema che - normalmente - pretenderebbe dagli utenti un’estrema attenzione e una buona dose di conoscenze tecniche.
ProtonMail occulta i dati del messaggio sul browser dell’utente, e accetta i dati crittografati spediti. Anche se le autorità arrivassero a requisire i server di ProtonMail, non troverebbero nulla di utile: **neppure i proprietari del servizio possono leggere il contenuto delle mail, perché la chiave di decifratura non è in loro possesso** *(maggiori dettagli sono chiariti nel proseguo di questo articolo)*.
L’utente ha bisogno comunque di fare uno step in più per usare ProtonMail: ha bisogno di due password, una

per accedere al servizio, la seconda per decifrare i suoi dati, e questa deve essere inserita nel browser.

Il 29 maggio 2014, Repubblica.it aveva pubblicato: "Zero accesso: c'è ProtonMail. La posta a prova di spia e NSA", nel quale è scritto:

«Dietro l'idea c'è lo zampino del Datagate. Raccontano: "Dopo le rivelazioni di Snowden, e lo scandalo NSA, abbiamo iniziato a preoccuparci della privacy su Internet. Lavoravamo insieme e potevamo unire le nostre competenze per offrire a noi stessi e agli altri una sicurezza migliore, tutta la privacy che ci spetta. Dobbiamo fare qualcosa: è stato il nostro pensiero". Il primo agosto del 2013 hanno organizzato una cena in un ristorante dell'Organizzazione europea per la ricerca nucleare e hanno deciso di mettere in piedi ProtonMail.
Chiamata così per "ricordarci e ricordare le nostre origini al CERN", dove i protoni sono guidati per scontrarsi di testa nell'acceleratore di particelle più grande e più potente realizzato fino a oggi: il Large Hadron Collider (LHC). È stata dura: una riunione quasi quotidiana, la sera, in un'aula per seminari. Poi, finalmente, dopo otto mesi di duro lavoro il primo risultato è stato pubblicato online ed è subito diventato mainstream. "Il nostro punto di forza è sicuramente il supporto che fin dall'inizio abbiamo ricevuto dalla comunità di esperti: ci hanno contattato da tutto il mondo per inviarci consigli e aiutarci a costruire un servizio più sicuro. ProtonMail è ormai diventato un progetto globale e lo stiamo realizzando perché siamo davvero convinti che possa rendere migliore il mondo digitale".»

Per ulteriori dettagli o dubbi, si veda il sito ufficiale: https://protonmail.com/
Una descrizione di come funziona la sicurezza in ProtonMail, e gli obiettivi per il quale è stato creato, si trova in: https://protonmail.com/blog/protonmail-threat-model/

Ho chiesto al security team di ProtonMail di chiarirmi alcuni dettagli importanti, ponendo queste domande:
«1. When a non-ProtonMail user sends an e-mail to me, that e-mail is stored encrypted in your server and I am the only one that can decrypt it: is it right? I don't understand which encryption is used: if my (second) password is necessary to decrypt all my e-mails and that password is never sent to your server, which password is used by your server to encrypt incoming e-mails?
2. The e-mails between ProtonMail users are protected by GPG: is it right? If it's so, where are my public and private keys? Are they stored in your server?!»
Queste sono state le risposte:
«1. Yes correct. We encrypt with your public key, which is public. This is how PGP works.
2. We store your public key and encrypted private key, which is encrypted with your mailbox password - which we never see.»

Un'analisi critica di ProtonMail, che evidenzia i punti di forza, ma anche le possibili debolezze, si trova in "Mr. Robot Uses ProtonMail, But It Still Isn't Fully Secure". Secondo me, una stranezza rispetto al dichiarato anonimato degli utenti è stata la richiesta del mio numero di cellulare in fase di registrazione, di cui ho chiesto spiegazioni a ProtonMail. Ho ricevuto questa risposta, che reputo convincente: *«At this moment we are trying to protect ProtonMail from spammers. If you try to create more than one account from the same IP, it will ask you for phone number as a proof that you are a human and also not a spammer»*. È quindi normale che chi, come me, usa una VPN condivisa con un numero imprecisato di altre persone, possa far scattare questo meccanismo di protezione anti-spammer.

Da oggi ho scelto di usare Protonmail *(si veda la mia pagina dei contatti): chi vuol comunicare con me in maniera ragionevolmente più sicura rispetto agli altri servizi di posta, può registrarsi a sua volta su ProtonMail.* Ovviamente è possibile scambiare email da utenti Protonmail a non-Protonmail e viceversa, ma in questo caso i vantaggi in termini di privacy risultano vanificati, a meno che l'utente Protonmail non invii un'email criptata (che però ha una scadenza e richiede l'apertura di un link da parte dell'utente non-

Protonmail).

Ovviamente la sicurezza informatica al 100% non esiste, anche se questo servizio offre assai di più, in termini di tutele, di Gmail o simili. Non protegge però se l'utente è già compromesso (con virus o keylogger nel proprio dispositivo) oppure se qualcuno è così abile da raggirare le consistenti difese di Prontonmail.

«Le persone – concludono gli scienziati del CERN – sono state costrette a fidarsi di Google perché non hanno altra scelta. Ci abbiamo messo un anno per costruirla. Non crediamo che dal giorno alla notte tutti gli internauti inizino a usare ProtonMail e, del resto, i nostri server non sarebbero capaci di far fronte a una richiesta del genere. Ma abbiamo capito che la cosa più importante nella vita è battersi e la privacy è qualcosa per cui vale la pena lottare, perché va spesso a braccetto con la libertà»

Concludo citando che proprio in questi giorni, in Svizzera, è stato lanciato un referendum contro le leggi sulla sorveglianza *(si veda un articolo del Corriere del Ticino)*, Come riportato in "Swiss Surveillance Laws headed for nationwide referendum!", la comunità degli utenti svizzeri di ProtonMail ha contribuito significativamente nella raccolta firme: questa è un'ulteriore dimostrazione della differenza tra ProtonMail e gli altri servizi puramente commerciali.

Francesco Galgani,
28 aprile 2016

Inviare email realmente "private" (sottraendole allo spionaggio di Google & company)

Ultimo aggiornamento: 24 Aprile 2016

Aggiornamento importante,
si veda: **Inviare con semplicità, da pc e smartphone, email private e crittografate (grazie al progetto del CERN di Ginevra ProtonMail)**

Art. 15 della Costituzione Italiana:

> *La libertà e la segretezza della corrispondenza e di ogni altra forma di comunicazione sono inviolabili.*
> *La loro limitazione può avvenire soltanto per atto motivato dell'Autorità giudiziaria con le garanzie stabilite dalla legge.*

La realtà è ben diversa, tutte le email (e le comunicazioni elettroniche in generale) vengono sistematicamente intercettate e valutate. Cito una fonte autorevole:

> *People sending email to any of Google's 425 million Gmail users have no "reasonable expectation" that their communications are confidential, the internet giant has said in a court filing. (tratto da **The Guardian**, 15 agosto 2013, art. "Google: don't expect privacy when sending to Gmail")*

Il discorso sarebbe molto più ampio, rimando ad alcuni miei articoli:

- DATAGATE - Per non dimenticare
- Rendere il web un posto più pulito, senza pubblicità né tracciamento online: Firefox + Disconnect + Adblock
- Rifugiati dentro TOR? E' possibile sfuggire allo spionaggio globale?

Cosa fare allora per proteggere la segretezza della corrispondenza privata via e-mail?! La risposta è usare **GPG**, che è uno standard condiviso di crittografia dei messaggi, tale da permettere la lettura dei messaggi inviati solo ai legittimi destinatari.

L'articolo seguente, di Michele Nasi, intitolato "**Crittografare email da web con Mailvelope**" e tratto da ilsoftware.it, spiega uno dei possibili metodi da adottare, utile per esempio per chi usa Gmail.

Per chi desidera comunicare in maniera privata con me, nella mia pagina Contatti trova la mia chiave GPG pubblica.

Segue l'articolo,
buona crittografia,
Francesco Galgani

Fonte: http://www.ilsoftware.it/articoli.asp?tag=Crittografare-email-da-web-con-Mailvelope_11040

Crittografare email da web con Mailvelope

di *Michele Nasi* (09/06/2014)

I protocolli **SSL/TLS** vengono comunemente utilizzati per consentire una comunicazione sicura fra mittente e destinatario (**end-to-end**) permettendo lo scambio di informazioni su una rete TCP/IP intrinsecamente insicura qual è Internet.
Diverse versioni dei protocolli sono impiegate dai browser e server web, per lo scambio di messaggi di posta elettronica (e-mail), per la messaggistica istantanea, per le comunicazioni VoIP e così via.
L'obiettivo è quello di evitare la manomissione, la falsificazione e l'intercettazione dei dati in transito.

Nel caso della posta elettronica, protocolli come POP3, IMAP ed SMTP non permettono, di default, di **crittografare le email**. Per come sono stati concepiti (negli anni '80), i tre protocolli consentono di **inviare e ricevere le email in forma non cifrata**. I dati, che viaggiano in chiaro, possono essere quindi agevolmente esaminati da parte di un malintenzionato posto fra mittente e destinatario.

> Oggi la maggior parte dei fornitori dei servizi di posta elettronica offrono la possibilità di utilizzare connessioni SSL/TLS per collegarsi ai server e-mail via POP3, IMAP ed SMTP.

Ove possibile, quindi, quando ci si collega al proprio account di posta utilizzando un normale client e-mail, è sempre bene verificare di utilizzare il protocollo SSL/TLS. In questo modo, tutte le informazioni scambiate fra il sistema client ed il server di posta viaggeranno in Rete in forma cifrata, senza possibilità che i dati possano essere letti da persone non autorizzate.

Presentando un'anteprima della funzionalità per **crittografare la posta di Gmail**, via web (**End-to-end, per inviare e-mail cifrate con Google Gmail**), **Google ha spiegato che, nonostante la maggior parte dei provider offra agli utenti la possibilità di utilizzare i protocolli SSL/TLS per la connessione ai loro server di posta, nella maggior parte dei casi i dati viaggiano in chiaro, sulla Rete, quando "a parlarsi" sono server e-mail gestiti da provider differenti**.
Così, se **le e-mail transitano su link cifrati nell'ultimo tratto del loro viaggio, la parte precedente del tragitto resta spesso vulnerabile agli attacchi dei malintenzionati**.

Presentando la nuova sezione "**Crittografia di email in transito**" sul suo sito "*Rapporto sulla trasparenza*", Google ha voluto offrire una visione d'insieme sul problema consentendo a tutti gli utenti di stabilire **quali provider non provvedono a cifrare le email in transito** scambiate coi server del colosso statunitense (vedere **questa pagina**).
Per rendersi conto della situazione, è possibile inserire - nella casella *Esplora i dati* a metà **di questa pagina** - i nomi a dominio dei principali provider italiani.

Crittografare email con S/MIME e OpenPGP

Per **crittografare le email** in modo da renderne illeggibile il contenuto da parte delle persone non autorizzate, è possibile ricorrere ai protocolli **S/MIME** ed **OpenPGP**, due facce della stessa medaglia.

Sviluppato da RSA Data Security, **S/MIME** fornisce la possibilità di autenticare, verificare l'integrità, garantire il non ripudio (utilizzando la firma digitale) e proteggere il messaggio (utilizzando la crittografia) trasmesso in Rete.
S/MIME è direttamente supportato, senza la necessità di ricorrere a particolari estensioni, da parte di tutti i più noti client di posta elettronica ed è stato oggetto di un articolo, di taglio "pratico", che pubblicammo tempo fa: **Posta elettronica in sicurezza con il certificato digitale in regalo per i nostri lettori**.

Un ulteriore approfondimento è stato sviluppato nell'articolo **Posta elettronica certificata e certificati S/MIME: differenze e funzionamento**.

Il certificato digitale S/MIME, attraverso il quale si potranno crittografare le email, viene emesso da un'autorità di certificazione, una volta ultimati una serie di controlli sull'identità dell'utente che ne fa richiesta.
Certificati S/MIME gratuiti per cifrare le email (oltre che per firmarle digitalmente) possono essere richiesti, ad esempio, facendo riferimento all'italiana **Globaltrust** oppure a **Comodo InstantSSL**.

Il protocollo **OpenPGP** è sostanzialmente simile a S/MIME con la differenza che, in questo caso, non viene fatto affidamento su alcuna autorità di certificazione. Le **chiavi pubbliche e private dell'utente, infatti, sono generate in proprio**.
Nel caso di S/MIME le chiavi crittografiche vengono certificate da un'autorità di certificazione (CA) mentre con OpenPGP da parte degli altri interlocutori (colleghi, conoscenti, amici,...).

S/MIME, OpenPGP e la crittografia asimmetrica

Sia S/MIME che OpenPGP sono protocolli che consentono di **proteggere i messaggi attraverso l'uso della crittografia asimmetrica**.

Ogni messaggio crittografato con una certa chiave pubblica può essere decifrato solo da chi possiede la relativa chiave privata (questo approccio si chiama appunto **cifratura asimmetrica o cifratura a chiave pubblica**).

Se siamo sicuri che la chiave pubblica appartiene ad una determinato soggetto od organizzazione, allora siamo anche sicuri che **solo il destinatario del messaggio potrà leggere le email crittografate con quella chiave pubblica in quanto detentore della rispettiva chiave privata**. Ovviamente vale anche l'inverso ossia se possiamo decifrare un messaggio usando la stessa chiave pubblica, allora saremo sicuri che quel messaggio è stato precedentemente crittografato dallo stesso soggetto/organizzazione.

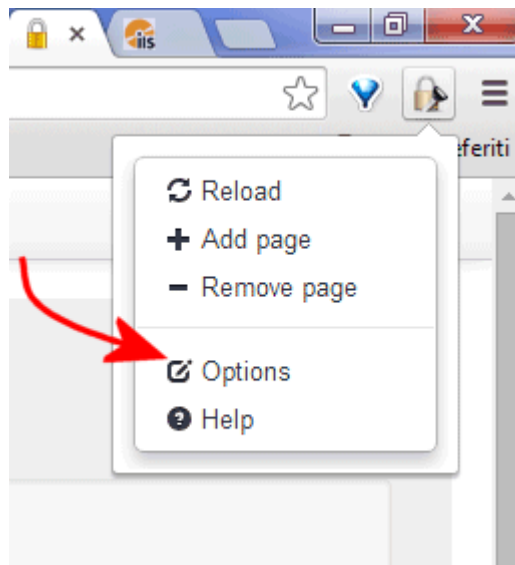
Queste considerazioni non valgono solo nel caso della cifratura dei messaggi di posta elettronica ma sono applicabili, ad esempio, anche a tutte le comunicazioni tra client e server web che utilizzano HTTPS: **Certificati digitali SSL gratuiti: a cosa servono e come ottenerne uno in pochi minuti**.

Per utilizzare **OpenPGP** per **crittografare email e per firmarle digitalmente**, è possibile ricorrere all'ottima estensione **Enigmail per Mozilla Thunderbird** (**Crittografare la posta elettronica con Thunderbird ed Enigmail**), presentata ormai molto tempo fa ma ancor'oggi perfettamente funzionante e costantemente aggiornata (**questo il sito ufficiale**).

Crittografare email su Gmail e sulle altre webmail

Per **cifrare le email con OpenPGP da web**, utilizzando quindi una **webmail come Gmail o Outlook.com**, è possibile installare la comoda estensione **Mailvelope** disponibile nelle versioni per Chrome e Firefox:

- **Mailvelope per Google Chrome**
- **Mailvelope per Mozilla Firefox**

Dopo aver installato l'estensione Mailvelope, si dovrà fare clic sulla sua icona – aggiunta nella barra degli strumenti del browser – quindi scegliere *Options*:

Dal menù posto sulla sinistra, si dovrà quindi selezionare *Generate key* in modo tale da richiedere la **generazione della propria coppia di chiavi crittografiche**.

Le varie caselle dovranno poi essere completate specificando il proprio nome e cognome, e-mail, lunghezza della chiave RSA in bit e parola chiave a protezione della stessa (*passphrase*).
Suggeriamo di porre particolare attenzione nella scelta della lunghezza della chiave (scegliere sempre 2048 o 4096 bits; a tal proposito, vedere anche l'articolo **Scandalo NSA, la sicurezza in Rete è morta? No di certo**) e nell'impostazione di una *passphrase* sufficientemente lunga e complessa (contenente lettere maiuscole, minuscole, numeri e simboli).

Generate Key

Name: Michele Nasi

Full name of key owner

Email: @gmail.com

<< Advanced

Algorithm: RSA/RSA

Key size: 4096 bits

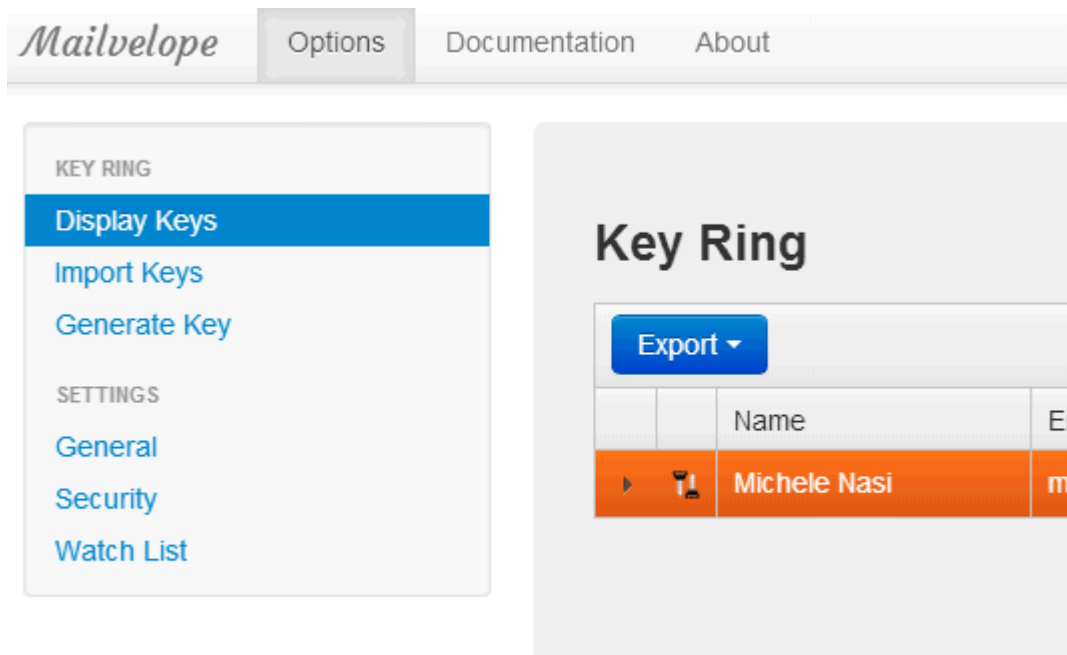
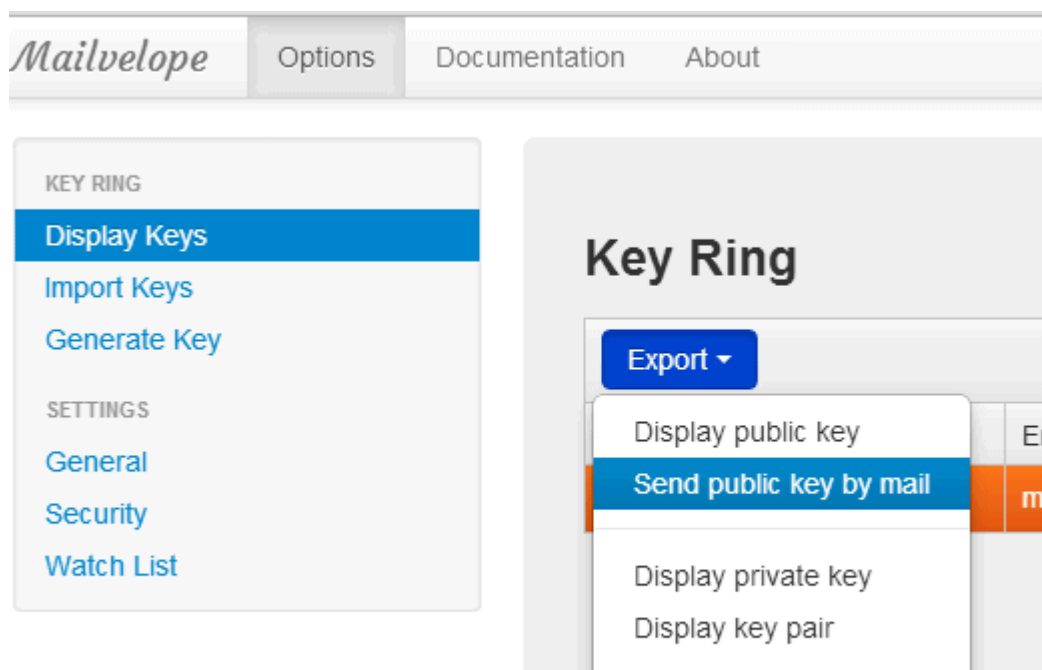
Expiration: 0 never

Enter Passphrase: ••••••••••

Re-enter Passphrase: •••••••••• Passwords match

Submit Clear

Una volta fatto clic sul pulsante *Submit*, Mailvelope provvederà – nel giro di alcuni minuti – a generare la propria coppia di chiavi crittografiche.

La coppia di chiavi appena creata sarà visibile nella sezione *Display keys* di Mailvelope:

Da qui, selezionando la chiave dall'elenco quindi scegliendo *Export*, *Send public key via mail*, si potrà inviare via e-mail la propria **chiave pubblica** ai contatti coi quali si desidera scambiare messaggi cifrati.

La chiave privata, viceversa, deve essere sempre mantenuta segreta!

L'utente che riceverà la chiave pubblica, una volta aperto il messaggio, potrà inserire la chiave pubblica dell'altra persona nel proprio portachiavi personale (*key ring*) cliccando sull'icona visualizzata nell'area centrale.

chiave pubblica

Michele Nasi
a me

-----BEGIN PGP PUBLIC KEY BLOCK-----
Version: Mailvelope v0.8.2
Comment: Email security by Mailvelope - http://www.mailvelope.com

xsFNBFOVpJEBD/99hPJGRuPbj/rnocE9xe2Gk+Pt6LmdbFjDxHycZ2C51PSb
xWk/a4gkas5SqF4U0XltGOOsH6p5sMMzyq6+56YTP0Zy3uev+G+K04TP/4D7
vztZrUB+KyvjbSlPQnoSbDfJGmcqyjEi/flro6zsR4HC68l1Jvr+ExnFkIK3
kFmdarRIGSANjZYOB6HK0CmWEKQOcAVK/W0EIy/BSqG1TB/5olEb3jw7NZ3B
NdI5kaghd/grwv7q2slPuY2MibXzVZLfjRlLZCCZQ5u3gy7sBEwKlkre+XXC
lSL/ZVZWEnE3ivU0Y+6LP/RNHfMoyZ90sOUrNCiZrRX4Gso50VKj9J2OqJBj
rEUFtuFo2nRI+zKDIuJpi3zR/ZNJs4h+ClPlDxM2GJg8ngN9KpKo0SJ/vK2r
HGhznQ6vzXg+kGawSewnpLegEfxoG3ywt16j10oB/sN7q7urCu30RNx1LTDO
r16LzfZmp92lPILWkHp2tC6eHThhNMsYaxFqRxZVPmhiM9VGkBFZO2uwNEsa
Pyg8zznMBPZTCaOTZA7K1TtGT1+uRljoa+qRvcQQhlNc/o3fmcBg71i+gG+O
pFNN0i6gw5tA3pr2xEdgWR3okUTBhWY1Tw9TceLPa4RQXl/w7u5MSZHCM7vp
9mh5nDrSE5k728qy/k3m7isKwDvmr3SlDT7/1QARAQABzSRNaWNoZWxlIE5h
c2kgPG1pY2hlbGVuYXNpQGdtYWlsLmNvbT7CwXIEEAEIACYFAlOVpgMGCwkI
BwMCCRCBoRdjuNfsHgQVCAIKAxYCAQIbAwIeAQAAcqkP/Rw68MGpcy/M4LYo

Mailvelope confermerà l'aggiunta della chiave dell'altro utente.

Import Keys

Paste key text here:

To import multiple keys, simply paste them all here. Extra text around the keys is ignored.

-----BEGIN PGP PUBLIC KEY BLOCK-----
Version: Mailvelope v0.8.2
Comment: Email security by Mailvelope - http://www.mailvelope.com

xsFNBFOVpJEBD/99hPJGRuPbj/rnocE9xe2Gk+Pt6LmdbFjDxHycZ2C51PSb
xWk/a4gkas5SqF4U0XltGOOsH6p5sMMzyq6+56YTP0Zy3uev+G+K04TP/4D7
vztZrUB+KyvjbSlPQnoSbDfJGmcqyjEi/flro6zsR4HC68l1Jvr+ExnFkIK3
kFmdarRIGSANjZYOB6HK0CmWEKQOcAVK/W0EIy/BSqG1TB/5olEb3jw7NZ3B
NdI5kaghd/grwv7q2slPuY2MibXzVZLfjRlLZCCZQ5u3gy7sBEwKlkre+XXC
lSL/ZVZWEnE3ivU0Y+6LP/RNHfMoyZ90sOUrNCiZrRX4Gso50VKj9J2OqJBj
rEUFtuFo2nRI+zKDIuJpi3zR/ZNJs4h+ClPlDxM2GJg8ngN9KpKo0SJ/vK2r
HGhznQ6vzXg+kGawSewnpLegEfxoG3ywt16j10oB/sN7q7urCu30RNx1LTDO
r16LzfZmp92lPILWkHp2tC6eHThhNMsYaxFqRxZVPmhiM9VGkBFZO2uwNEsa

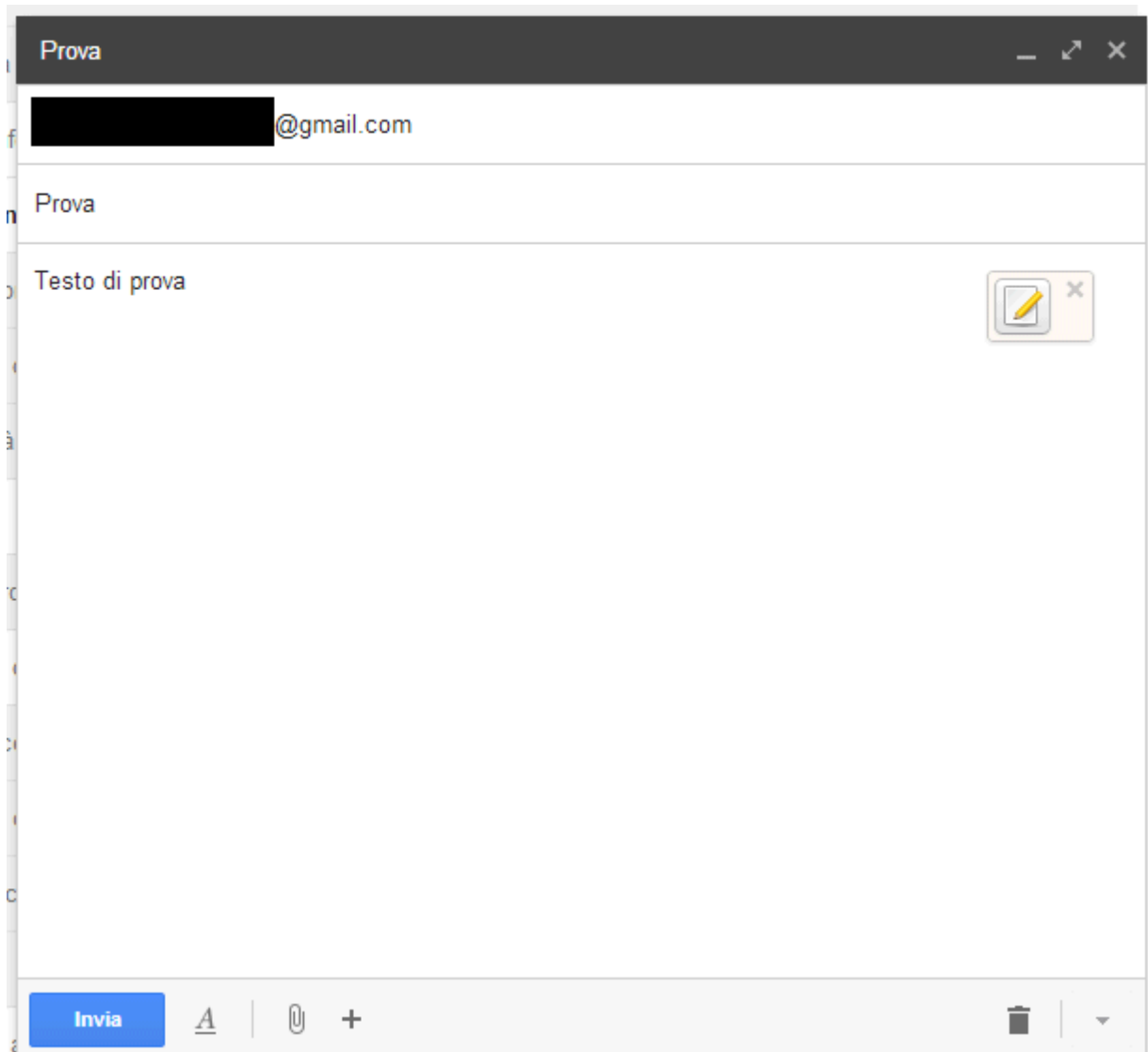
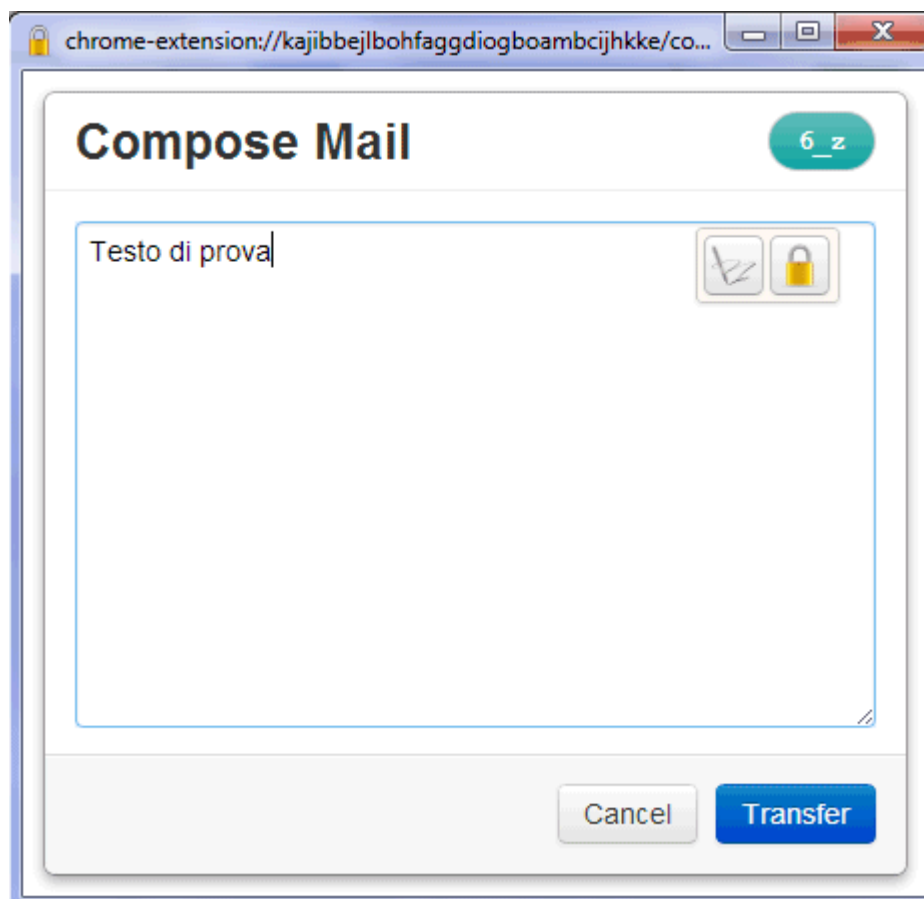
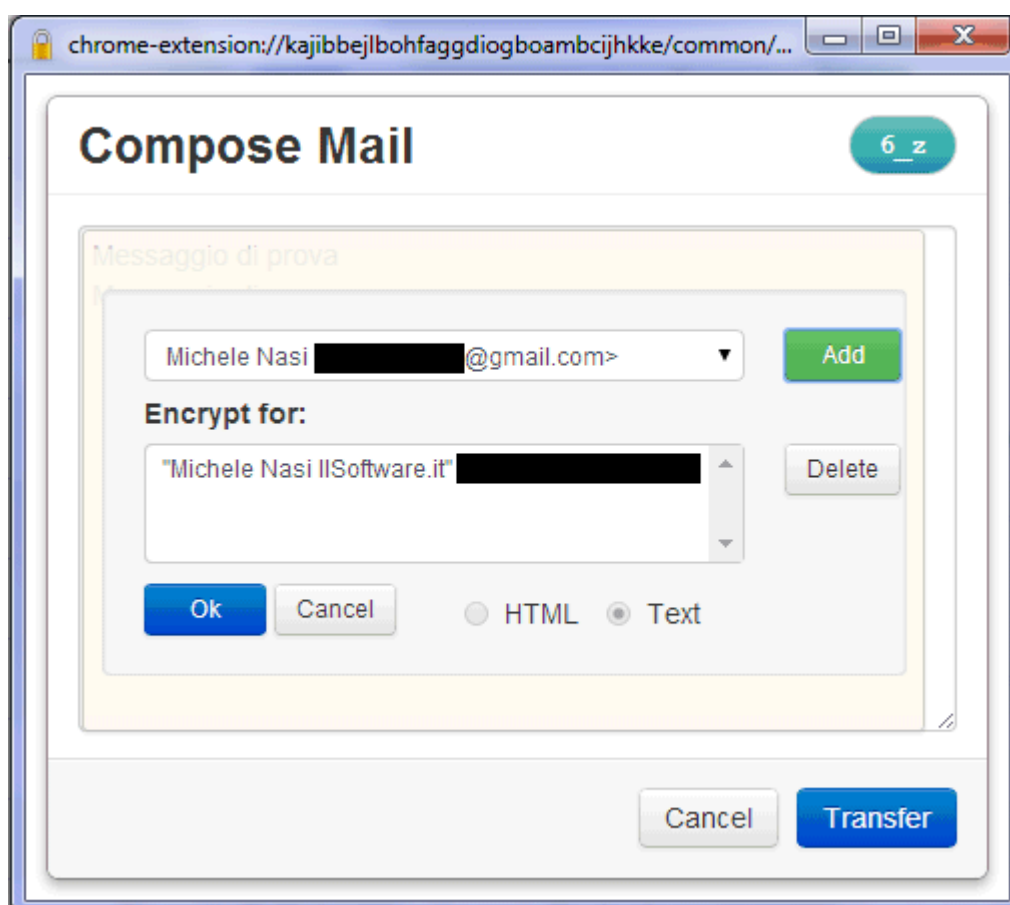
Select a key text file to import

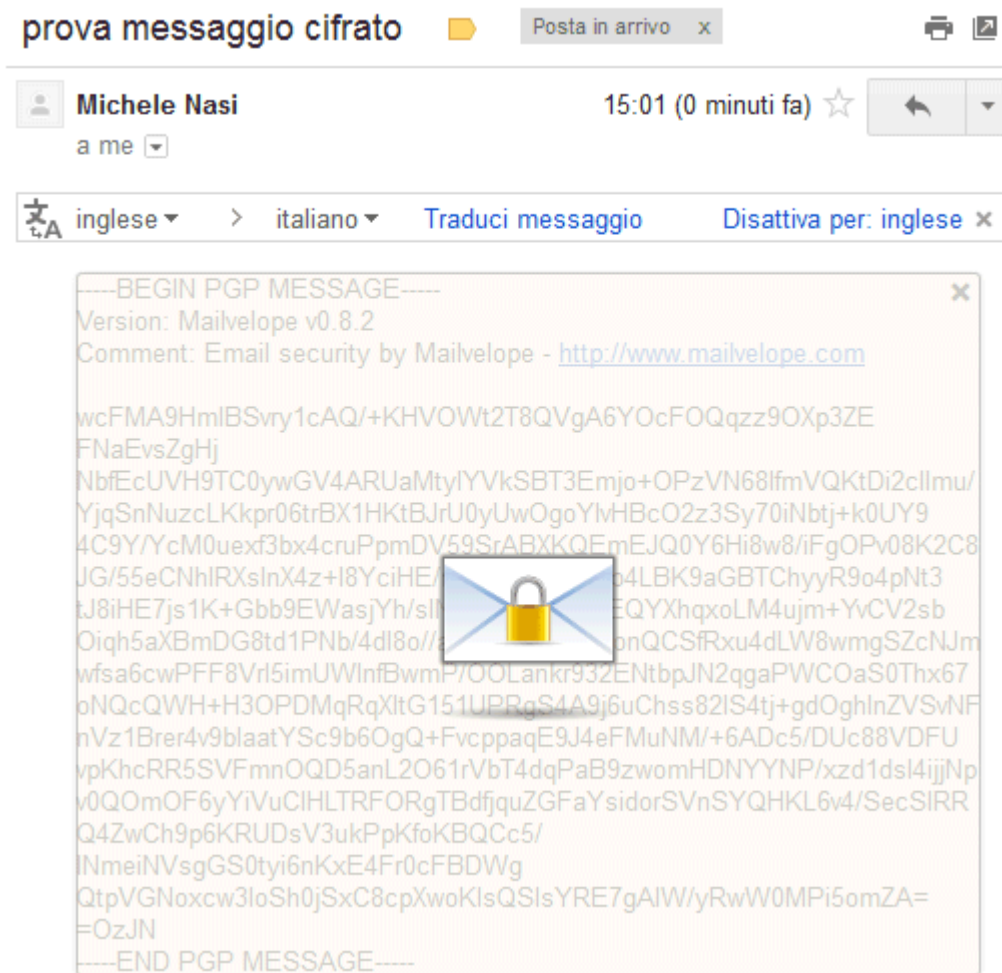
Sfoglia... Nessun file selezionato.

Success! Public key 81A11763B8D7EC1E of user Michele Nasi @gmail.com>

Submit Clear Import another...

Dopo che i due utenti si saranno scambiati le rispettive chiavi pubbliche, lo scambio di e-mail cifrate potrà avere inizio.

L'email cifrata può essere composta direttamente, ad esempio, dall'interfaccia web di Gmail (pulsante rosso "*Scrivi*").
Dopo aver impostato l'indirizzo email del destinatario e l'oggetto della mail, si dovrà fare clic sul pulsante che raffigura un bloc notes (sulla destra):

Si accederà così all'interfaccia di Mailvelope per la preparazione del testo da inviare.
I pulsanti posti nella parte destra del riquadro di composizione del messaggio consentono, rispettivamente, di **firmare digitalmente l'email e di crittografarne il contenuto**:

Per limitarsi a firmare il messaggio, basterà cliccare sulla prima icona e digitare la passphrase impostata in fase di generazione della coppia di chiavi.
Per crittografare l'email, invece, è necessario cliccare sulla seconda icona, scegliere il destinatario (bisognerà che la sua chiave pubblica sia presente nel proprio portachiavi) e cliccare su *Add*:

A questo punto, si potrà fare clic sul pulsante OK quindi su *Transfer*.

Il destinatario dell'email riceverà così un messaggio cifrato simile al seguente:

Per decodificarne il contenuto dovrà cliccare sull'apposita icona ed inserire la propria passphrase. Il contenuto del messaggio di posta apparirà immediatamente in chiaro.

La delusione di una tecnologia che dignità ci porta via...

Ultimo aggiornamento: 19 Agosto 2017

Per prima cosa, ringrazio i miei lettori per la stima e per l'affetto che da voi ho ricevuto: quando mi scrivete, cerco sempre di rispondervi, con l'auspicio che nessuna e-mail finisca per disperdersi nella confusione che in Internet (e nel nostro povero pianeta) regna sovrana. Mi state aiutando a scoprire che non solo l'unico ad avere serissime perplessità nel rapporto con le novità tecnologiche del nostro tempo. Chi mi conosce e segue il mio blog, sa che ho scritto molto a tal riguardo, dalle mie due tesi di laurea "Solitudine e Contesti Virtuali" e "L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia", all'e-book "L'era della simulazione ovvero l'oscuro desiderio di essere sempre connessi", scritto a quattro mani con il carissimo e saggio amico Giulio Ripa, a tante poesie e articoli su questo tema. Forse quei pochi che si sono veramente avventurati fino in fondo nei miei scritti hanno compreso le difficoltà e le preoccupazioni che ho provato ad esprimere a tutela del bene di tutti e del futuro della società, sviluppando un pensiero apparentemente semplice, ma al contempo articolato e complesso, come quello del maestro Richard Stallman, integrandolo con mie considerazioni e studi di carattere psicologico e sociale, anche avvalendomi delle opere e delle ricerche di altri pensatori e studiosi. Altre persone che mi conoscono, che sanno che uso pochissimo il cellulare *(su cui non sono reperibile, è quasi sempre spento)* o che conoscono la mia avversione per i social, si limitano a vedermi come un anti-tecnologico, come un estremista, o peggio ancora... fraintendendo completamente quello che io sono e persino accusandomi (ingiustamente) di giudicare quello che non conosco.
Ho lo stesso rispetto per la libera condivisione della conoscenza e per interazioni umane libere come ce l'ho per la forza di gravità: tutto ciò è "secondo Natura". *Ma, ahinoi, non è questa la direzione presa dalla Cultura e dall'attuale sviluppo tecnologico, che uccide la libertà, l'ambiente e le persone nel momento stesso in cui si offre come presunto veicolo di libertà, di comunicazione, di intrattenimento.* Non so quanti dei miei lettori hanno compreso pienamente quest'ultima mia frase, che nelle mie intenzioni non è un'iperbole, ma solo un'onesta constatazione, frutto di anni di studi di ciò che si cela "oltre le apparenze". Ancora una volta, rimando a ciò che già ho scritto, in particolare alle tesi di laurea e all'e-book sopra linkati, per chi voglia tentare l'avventura di leggerseli con la stessa calma con cui una volta, tanto tempo fa, si leggevano i libri finché tv e social non ci hanno regalato modi meno riflessivi e più vacui di riempire il tempo.

Se sei arrivata, o arrivato, a leggere fin qui senza cambiare pagina e senza esprimere giudizi affrettati, semplificati e illusori del tipo *"la tecnologia è neutrale, dipende solo da come si usa"*, oppure *"non siamo tutti uguali, a me whatsapp piace e non ci trova nulla di male"*, o simili altre considerazioni, è buon segno: io non sto giudicando chi fa (o è forzato a fare) certe scelte piuttosto che altre, io sto solo cercando di mettere in luce ciò che di importante è rimasto e continua a rimanere in ombra. Ad esempio, siamo tutti vittime di un attacco continuo, ripetuto, offensivo e sistematico attuato mediante la Rete, a danno nostro, dalle grandi multinazionali che giocano nel mondo dell'ICT *(non mi riferisco soltanto a Facebook o Google, ma anche a tante altre realtà)*; queste corporations spiano, assalgono, molestano e danneggiano in modo continuato e sempre più invasivo, con la loro tecnologia, gli utenti sprovveduti e persino desiderosi di diventare oggetti inconsapevoli del loro profitto. Ma questo è solo un aspetto del problema, che ne sarebbero altri da considerare, ma ancora una volta rimando a ciò che già ho scritto.

Troppo potere in mano a pochi ha sempre portato abusi... ma andiamo oltre... manca ancora qualcosa. *Ciò che forse non ho mai espresso finora è la mia delusione per come siamo arrivati al punto di rinunciare alla nostra stessa dignità pur di stare al passo con la tecnologia (pilotata da un potere economico-dittatoriale mascherato da altro).* "Dignità" è una parola grossa, ma l'unica che mi è venuta in mente dopo aver visto il video qui sotto riportato. La scienza e i suoi prodotti non sono nati per questi scopi, Internet nemmeno, l'Informatica e l'Elettronica neanche: tutto ciò è solo un'aberrazione... come del resto sono stati

un’aberrazione e un’attentato alla dignità umana l’invenzione e l’uso della bomba atomica. Ovviamente con differenze significative: la tecnologia di oggi distrugge senza farsi sentire, senza farsi vedere, rimanendo dietro le quinte e senza mai atteggiarsi come minacciosa, ma casomai come (falsa) amica.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

P.S.: Vorrei soltanto precisare, per coloro a cui il paragone con la bomba atomica risultasse fuori luogo o eccessivo, che la produzione delle attuali tecnologie hi-tech, che già pongono intrinsecamente seri problemi di dignità per ciò per cui sono progettate, ha già comportato più di 11 milioni di morti (per il coltan, dato aggiornato al 2013), oltre a continuo sfruttamento di vite umane (per lo più bambini, bambine e adolescenti) e a incalcolabili disastri ambientali (ad es., per produrre un singolo smartphone servono quasi 13 tonnellate d’acqua e 18 metri quadrati di suolo). Tutto questo è documento in "L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia" (buona lettura). Cos'altro aggiungere? La dignità è l'ultimo sussulto che ha l'essere umano per prendere un'altra strada che non sia quella attuale.

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
14 ottobre 2016

La mia solitudine (di Salvatore Armando Santoro)

Ultimo aggiornamento: 7 Settembre 2014

Ringrazio il caro amico Salvatore Armando Santoro per la condivisione della seguente poesia, che è con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia. Sullo stesso tema, si veda anche la mia poesia Vita vera, che ha in calce alcuni link per approfondimenti.

LA MIA SOLITUDINE

La mia solitudine sei te
infernale aggeggio che mi stai davanti
che mi illudi
mi fai sentire allegro con amici
rido ai fantasmi
a immagini irreali
foto di bimbi avanti già negli anni,
finte allegrie e visi semi seri,
paesaggi e scritte irrazionali.
E rido anch'io,
a volte socializzo,
altre mi sfogo da pensieri torvi,
da ansie,
da remote fantasie,
scarico le tensioni, ma sempre rido solo
convinto ch'io lo faccia in compagnia.
E mentre continuo ad andar solo
schizzano le parole sullo schermo,
qualche ahahahahah alquanto demenziale
un eheheheheh tanto per differenziare
e questa solitudine ancestrale,
questo silenzio che fa stare male.

Salvatore Armando Santoro
(Boccheggiano 7.9.2014 – 10,12)
www.poetare.it/santoro3.html
www.circoloculturaleluzi.net

La foto è tratta dal blog:
http://www.jackventura.com/wp-content/scheletro_al_computer-1.jpg

La morte del prossimo grazie a Internet (intervista a Luigi Zoja)

Ultimo aggiornamento: 13 Settembre 2019

La televisione, i computer e i social network ci stanno uccidendo.

«I social network sono passati dall'essere concepiti come una sorta di facilitatori relazionali – in particolare per quelle persone che hanno più difficoltà a entrare in contatto con gli altri nella vita reale – al rappresentare uno dei principali ostacoli alla relazione» *(come ha scritto Antonio Salvati, nell'articolo "Social e solitudine: una correlazione?").*

Notizie recenti eclatanti riguardano il suicidio di una ragazza motivato dal fatto di non aver ricevuto nessun like ad una sua foto *(fonte: "Posta foto senza ricevere like, ragazza si uccide")*, sia il suicidio di un'altra ragazza motivato dal fatto che ad un suo sondaggio su Instagram, in cui lei chiedeva se si dovesse togliere la vita o no, la maggioranza dei votanti ha risposto sì *(fonte: "«Devo morire?». Sedicenne lancia sondaggio su Instagram, vince il sì e lei si uccide").*

Qualcuno ricorda il video "**La società dei like**" di Mauro Scardovelli? L'ho riportato nell'articolo "Facebook è patologia degli affetti, patologia delle emozioni, patologia delle relazioni... e quindi patologia del pensiero".

Dal mio punto di vista, televisione e social network sono sia la grande rappresentazione di una malattia mentale grave e generalizzata, sia causa essi stessi di malattia personale e sociale in coloro che da questi mezzi si lasciano risucchiare. Da entrambi questi medium ne deriva sia una deformazione patologica e deviante della percezione della realtà, sia una sorta di drogaggio collettivo comunemente accettato come "normale". Se oggi una persona si coltiva nel giardino di casa una pianta di marijuana viene additata e messa alla gogna pubblica, se invece passa ore davanti alla televisione o attaccata ai social del telefonino *(l'effetto drogante è simile, anzi peggio)* nessuno dice niente. Non sto parlando in senso eufemistico, ma tremendamente concreto: a dimostrazione delle gravi implicazioni sia psicologiche che neurologiche, uno studio ha dimostrato che la "dipendenza da Internet" *(che oggi è la "normalità", proviamo a vedere quante persone sono disposte a star fuori da Whatsapp, Facebook, Instagram, Twitter e app analoghe)* provoca modificazioni cerebrali simili a quelle che si ottengono in caso di alcolismo o dipendenza da droghe quali eroina, cocaina, marijuana, metanfetamina e ketamina *(fonti: "Internet addiction changes brain similar to cocaine: Study" e "Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study").*

La violenza in contesti virtuali *(nient'altro che parole e/o immagini sullo schermo)* può avere effetti tragici, fino a spingere al suicidio reale, come nel caso del cyberbullismo, che spaventa i ragazzi più della droga e delle

molestie perché è percepito al pari di aggressioni reali *(secondo l'Ordine degli Psicologi del Piemonte, fonte: "Il cyber-bullismo spaventa i ragazzi, allarme degli psicologi: in Rete troppe aggressioni").*

Su questi temi, rimando alla mia tesi di laurea "Solitudine e Contesti Virtuali", che tratta estesamente queste problematiche, con tutti gli opportuni riferimenti scientifici.

Qualcuno ricorda cosa disse Chamath Palihapitiya, ex vicepresidente Facebook, in una famosa intervista pubblica in cui invitò calorosamente tutti a non usare più Facebook, definendolo una merda? *«[...] Letteralmente siamo arrivati ad un punto, oggi, dove credo che abbiamo creato strumenti che stanno disintegrando il tessuto sociale su cui è basata la Società. E io vorrei incoraggiare voi tutti, quali futuri leader del mondo, a prendere veramente coscienza di quanto questo sia importante. Se tu nutri la bestia, quella bestia ti distruggerà! Se invece la respingi, abbiamo la possibilità di controllarla e rimetterla al suo posto. [...]» (trascrizione integrale dell'intervista nell'articolo "Posso controllare le mie decisioni (cioè non usare quella merda di Facebook) - Chamath Palihapitiya, ex vicepresidente di Facebook").*

Anche Linus Torvalds, uomo assai noto perlomeno tra coloro che amano Linux, è stato molto diretto, ne ho riportato un'intervista nell'articolo: *"Linus Torvalds: i social media sono il regno della mediocrità, spazzatura che non aiuta".*

Si è molto più soli nell'era social. Ma la felicità è nella relazione. Anzi, la vita è nella relazione. A proposito: *«Complessivamente la condizione prevalente è la solitudine: una realtà sociale rivelatrice dell'assenza di comunità, come avviene per gli anziani, una porzione così importante della nostra società. L'allungamento della vita realizza un sogno antico dell'umanità: frutto del miglioramento delle condizioni di vita. Il dramma è però la solitudine degli anziani, perché non solo – con gli anni - si rarefà il tessuto sociale e familiare, ma perché, per continuare a vivere nel proprio ambiente o casa propria, si ha necessità vitale di prossimo. E' difficile, impossibile, vivere soli da vecchi: dice il proverbio "anche la regina ha bisogno della vicina". Insisto sulla condizione di vita degli anziani perché, per me, si tratta un elemento rivelatore della qualità di una società o di una civiltà. Mostra un processo contraddittorio: la conquista della longevità è un sogno realizzato, ma anche una fragilità.» (Andrea Riccardi, fondatore della Comunità di Sant'Egidio, citato in: "Social e solitudine: una correlazione?")*

Qui di seguito lascio la parola a Luigi Zoja, psicoanalista jungiano (biografia) e autore del libro "**La morte del prossimo**", che inizia così: *«Ama Dio e ama il prossimo, diceva il comandamento. Ma già per Nietzsche Dio era morto. E il prossimo? Nel mondo pre-tecnologico la vicinanza era fondamentale. Ora domina la lontananza, il rapporto mediato e mediatico. Il comandamento si svuota. Perché non abbiamo più nessuno da amare».*

Buon ascolto dell'intervista,
buone riflessioni,
Francesco Galgani,
13 settembre 2019

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

La protezione della sicurezza di PayPal è "scadente", dicono i ricercatori

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

Il 2014 è stato finora un buon anno per i criminali informatici. Nel momento in cui scrivo (30 luglio 2014) ci sono state 431 importanti violazioni di dati esponendo più di 11 milioni di record, a cui aggiungere Heartbleed, un errore nel software di sicurezza utilizzato dalla maggior parte dei Web (incluse banche, e-mail e social network), che è stato considerato il problema di sicurezza più grave nella storia di Internet: *sono stati trafugati milioni di nomi utente e relative password, dati personali e sensibili, contenuti delle comunicazioni*.

E Paypal? Quanto è sicuro?

Segnalo alcuni articoli recenti:

- PayPal security protection is 'shoddy', say researchers - The Guardian, 25 giugno 2014
- A rare security breach at PayPal - The Washington Post, 26 giugno 2014
- Duo Security Researchers Uncover Bypass of PayPal's Two-Factor Authentication - Duo Security, 25 giugno 2014

Francesco Galgani,
30 luglio 2014

Le APP, strumento di dominio per uccidere l'ecosistema della Rete e le nostre libertà

Ultimo aggiornamento: 20 Gennaio 2015

CLICCA QUI PER ASCOLTARE E/O SCARICARE L'MP3
"**IL WEB È MORTO**", durata 15 min, fonte Wired

Abbiamo due mondi: quello di chi lotta per la libertà e quello di chi fa di tutto per reprimerla. Il movimento per il software libero è un grande gruppo di persone, di cui faccio parte anch'io, che difende le proprie libertà essenziali in maniera non violenta, con grande impegno quotidiano, con scelte di vita, e con un alto senso morale che cerca il più possibile di diffondere certe idee e certe pratiche di libertà tra i familiari, gli amici, le istituzioni e le scuole. E' una guerra non violenta, quotidiana e soprattutto difficile in un mondo in cui le grandi multinazionali dell'ICT (Apple, Google, Facebook, Microsoft e altre) sono entrate profondamente persino nella testa dei lattanti (con gli smartphone e le app), condizionandone la visione del mondo e il modo di vivere. Una scelta coerente con la difesa delle libertà fondamentali è il rifiuto di usare qualsiasi software proprietario... e, di conseguenza, il rifiuto di usare le app su smartphone, tablet o qualunque altro dispositivo, perché stanno uccidendo la Rete e le nostre libertà. *Più l'accesso alla Rete è mediato da apps, maggiore è la chiusura del proprio mondo e il controllo di esso da parte di altri.*

> ***Libertà = Software libero = Condivisione delle conoscenze = Sviluppo collaborativo = Idee promosse da Richard Stallman***
> ***Dipendenza da smartphone = Uso di software proprietario = Servilismo a poche multinazionali = Rinunciare alle libertà fondamentali = Problema sociale***
> *vedi slides "La libertà a partire dal software"*

Ecco le parole di un dirigente scolastico che crede nell'importanza del software libero:

> *«Il software libero è in realtà parte di un'idea più grande e generale: l'idea, cioè, che la rete sia un luogo di libertà organizzata, in cui le intelligenze, più che legittimarsi attraverso lo scudo delle proprietà intellettuali, si esaltino nella condivisione e nell'apertura dei formati. Il software libero, così come le licenze creative commons, le risorse educative e i formati aperti, vanno a costruire quella sorta di **"ecologia della rete"** che dovremmo far transitare soprattutto sui banchi di scuola. Ed è proprio a scuola che più potente dovrebbe arrivare il **messaggio di libertà e condivisione contenuto nella logica dell'open source**».*
> *(David Nadery, fonte "Libertà digitale e software libero, se ne parla a Gubbio")*

La morte del Web, vaticanata da **Chris Anderson** su Wired, non è ancora avvenuta, ma il Web (come lo conosciamo) è seriamente minacciato dalla moda delle web apps su dispositivi mobili, oltre che dai social media (i giardini recitanti di Facebook e Twitter), come ha già detto il padre del Web, **Tim Barners-Lee**: *«Le oligarchie in cui si sta suddividendo la Rete stanno minando alle fondamenta della sua libertà»* (fonte).

In calce segue è un articolo intitolato "**Il lato oscuro degli app store**" (fonte), di libera ripubblicazione.

Buona lettura e buone riflessioni,
Francesco Galgani,
20 gennaio 2015

Il lato oscuro degli app store

Qualcosa di grande è accaduto il 10 luglio 2008, nasceva l'App Store di Apple. Solo sei anni dopo sono state scaricate più di 60 miliardi di app attraverso questa piattaforma, rendendola uno dei rivenditori più grandi della storia.

Adesso che Apple e Google stanno per lanciare gli app store per gli schermi più grandi delle nostre case, vale la pena fermarci un momento per renderci conto del loro lato oscuro e per comprendere la portata del loro impatto sulle nostre vite.

Apple è la Corte Suprema delle nostre vite digitali?

Secondo la Nielsen, l'89% del tempo dedicato ai media viene speso attraverso l'uso di app. Mentre le app occupano una parte enorme delle nostre vite digitali, siamo indifferenti al fatto che una parte così grande delle nostre attività online sia interamente controllata da due compagnie: Apple e Google. Due aziende decidono cosa facciamo online, dove spendiamo il nostro tempo e chi ci fornirà i contenuti che cerchiamo.

Come scritto nelle loro linea guida Apple per l'App Store, Apple "rifiuterà le App con contenuti e funzionamenti che riteniamo oltrepassare i limiti. Quali limiti, vi chiederete? Come disse una volta un giudice della Corte Suprema 'Lo saprò quando lo vedrò'. E crediamo che anche tu lo saprai quando li oltrepasserai."

Dove si trova esattamente questo limite e quali comportamenti, secondo Apple, si trovano al di là di questo? Attualmente sembra che Apple abbia reclamato un posto nella Corte Suprema delle nostre vite digitali.

Entrambi gli app store di Apple e Google controllano il flusso di informazioni, ogni giorno che passa serrano sempre più la presa sul contenuto e sull'accesso all'informazione. Se questa realtà al momento sembra innocua a molti, tra un paio d'anni potrebbe diventare una minaccia reale alla nostra libertà di parola ed alla nostra libertà di creare.

Questo sta già accadendo: prendete ad esempio quello che è successo a Tawkon, una società che ha creato un'app che segnala quando il telefono sta emettendo un alto livello di radiazioni per la sicurezza dell'utente. Apple ha rifiutato quest'app. Quando i fondatori di Tawkon hanno chiesto spiegazioni a Steve Jobs, questi ha risposto semplicemente "non ci interessa". Perché Apple dovrebbe bloccare qualcosa di buono per noi? Ho come l'impressione che con la scarsa copertura della rete mobile negli USA di 4-5 anni fa, Steve non voleva che i suoi clienti smettessero di usare il cellulare perché tecnicamente emettono sempre un alto livello di radiazioni! Quest'app potrebbe potenzialmente danneggiare gli operatori che tanto guadagnano collaborando con Apple.

Un altro esempio interessante è il blocco delle app per i pagamenti in bitcoin, una politica che è stata solo recentemente rivista, troppo tardi per i bitcoin. L'utente medio preferisce di gran lunga usare ApplePay. Il blocco dei portafogli in bitcoin ha impedito che questi potessero diffondersi mentre Apple costruisce la sua strategia ApplePay, garantendosi un vantaggio in modo scorretto. L'ecosistema sopravvive e noi rimaniamo intrappolati.

Ancora, Apple rifiuta le app non sulla base di attività malevole, ma sulla base del puro profitto.

Siamo disposti a dare ad Apple e Google pieno controllo sulle nostre vite digitali

Gli app store sono divertenti, sconfinati, sempre aggiornati e davvero sorprendenti. Adoro scoprire nuove app ogni giovedì quando la pagina "Primo piano" viene aggiornata. La cosa più bella è che la semplicità con cui

funziona l'app store consente agli utenti di scoprire, acquistare ed istallare nuove app, basta che metti il pollice sullo schermo ed è fatto.
Apple e Google hanno concentrato le loro strategie per creare una popolazione di utenti abituali di app store. Dopo tutto, qualunque cosa ti serve, "c'è un app per quello!". Renderci schiavi di questa esperienza è esattamente ciò che vogliono, dal momento che su ogni acquisto che facciamo nei loro store, trattengono un'impressionante commissione del 30%.

Una commissione del 30% è uno scandalo (parla ora o taci per sempre)

All'inizio di questo post, ho scritto che 60 miliardi di app sono state scaricate ad oggi (e questo è solo su iOS). Mentre la maggior parte sono gratis, è comunque un mercato enorme su cui raccogliere il 30% di commissione.

Naturalmente, Apple e Google mirano soltanto ad ingrandire questo mercato e le loro quote al suo interno. Infatti, preferirebbero di gran lunga che smettessimo di usare il Web del tutto in favore delle app. Loro ricevono il 30%, serrano ancora di più la presa sulla nostra libertà digitale ed in cambio noi ci adagiamo. Quello di cui molti non si rendono conto è che queste facilitazioni alle quali ci siamo così assuefatti sono disponibili anche in un formato libero che non è così pesantemente controllato dai nostri signori digitali.

La TV sta cambiando

Dobbiamo tenere gli occhi aperti sulla strategia a lungo termine di Apple sull'app store.
Un giorno in un futuro prossimo, Apple terrà un evento per annunciare l'apertura di AppleTV agli sviluppatori. Probabilmente porteranno qualche sviluppatore sul palco per parlare di quanto sia meraviglioso portare giochi ed app di successo per iPhone sul teleschermo. Glorificheranno Apple e proveranno a convincere i compagni sviluppatori che questa è una grandissima opportunità e che dovrebbero tutti lavorarci su. Probabilmente questo è anche vero, in fin dei conti stiamo parlando dell'ultimo schermo senza uno store. Nonostante questa rappresenti una grande opportunità per gli sviluppatori, dobbiamo essere attenti alla strategia che Apple nasconde nell'app store.

Apple è sul punto di controllare la TV. Spero che la nuova AppleTV avrà un browser pienamente funzionante così potremo ancora utilizzare la Rete liberamente ed integralmente. Sfortunatamente non sono così ottimista, dopo tutto, Apple ci ha messo quattro anni per fare un browser decente per l'iPhone. Probabilmente potete indovinare il perché.

La Rete dovrebbe essere libera ed accessibile per chiunque.

A differenza degli app store dei nostri padroni digitali, la Rete non filtra né limita i nostri contenuti. Nessuna singola entità controlla cosa va online e cosa no. Chiunque può prendere un computer, collegarlo alla presa nel muro e usarlo come server. Senza l'atto di un magistrato, nessuno può impedircelo.

È implicito che le politiche di rifiuto delle app da parte di Apple e Google dovrebbe essere trasparente. Sebbene sia pienamente nel diritto di queste compagnie cercare di massimizzare il proprio profitto senza il bisogno di motivazioni moralmente più elevate, è importante ricordare che anche noi, in quanto consumatori, abbiamo il diritto ed il potere di scegliere. Dovremmo continuare a combattere per un app store libero e non accettare il loro regime come se fosse inevitabile.

A marzo, James Robinson ha scritto "il 2013 è stato è stato il primo anno in cui gli americani hanno speso più tempo online con dispositivi mobile che con il computer, e mentre i dispositivi mobile diventano il nostro primo strumento di interazione, essere online significa sempre più usare un'app. È proprio come Internet, ma reinventato come un prodotto di consumo e con delle nuove, e meno democratiche, strutture come Apple,

Google e Facebook che hanno il controllo assoluto dell’informazione, come se fossero gli Chevron, gli Exxon e i BP del web.”

Un app store libero ed incentrato sul Web potrebbe essere il rimedio per tutto questo.

Roy Pessis – cofondatore e CTO di Wibki e All My Faves
Fonte: www.wibki.com
Traduzione per www.comedonchisciotte.org a cura di LELLOMAN

Le trappole della tecnologia: alcune proposte e riflessioni

Ultimo aggiornamento: 9 Giugno 2020

Questo documento è disponibile anche in inglese

La tecnologia odierna nasconde molte trappole, molte insidie. Alcune di queste, e forse le principali, sono il pressoché totale controllo operato da Google e da Apple nel mondo delle applicazioni mobili, da Google nella pubblicazione dei video e nella visibilità dei contenuti presenti nel web, da Facebook e Twitter per quanto riguarda ciò di cui le persone possono discutere. Questa è una semplificazione, ci sono altri problemi, ma già questi sono molto gravi. Oggi non c'è contenuto pubblicato su Internet che non sia mediato da soggetti terzi, ovvero da corporations, che agiscono con il loro libero arbitrio, spesso al di sopra di qualsiasi legge. Se i mezzi attraverso cui viaggiano i nostri pensieri e i contenuti con cui essi si esprimono sono incatenati e sottoposti al capriccio dei potenti, allora i nostri pensieri non sono liberi. Se la tecnologia che noi usiamo non è libera, allora noi siamo schiavi.

Possiamo fare qualcosa? Direi di sì, se siamo disposti a cambiare le nostre abitudini.

1. Le applicazioni mobili

Quasi tutte le applicazioni mobili sono nelle mani di Google e di Apple, tutto passa attraverso i loro store, i loro contratti, i loro balzelli. Se un'app permette al suo sviluppatore di guadagnare soldi, Google e Apple si prendono il 30%. Se un'app a loro non piace, non la pubblicano. Se tu sviluppi un'app, non sei padrone neanche del tuo codice, perché non sai se Google o Apple modificano il tuo codice quando pubblichi la tua app. Non solo: queste corporations ti obbligano a rispettare contratti che sono sotto la giurisdizione statunitense anche se tu abiti in qualunque altro posto del mondo. Se Google e Apple abusano del loro potere contro di te, quasi certamente nessun giudice del tuo paese potrà aiutarti, se abiti fuori dagli Stati Uniti. Se nel tuo paese il software non è brevettabile e se non hai vincoli sugli algoritmi che puoi usare, Google e Apple ti imporrano di rispettare tutti i vincoli e i brevetti che sono in vigore negli Stati Uniti.

Una possibile soluzione è quella di non affidarsi agli standard di Google e di Apple, ma agli standard del web: invece di scrivere un'app destinata a finire negli store, scrivi una web-app basata su html5 e javascript, in modo che funzioni in qualsiasi browser moderno di qualsiasi dispositivo, e pubblicala su un server che si trovi all'interno della tua nazione. In questo modo, la giurisdizione vigente sarà quella della tua nazione e non dovrai prostituirti a Google o ad Apple. Di contro, coloro che useranno la tua web-app dovranno essere così intelligenti, informati e consapevoli da capire che stare lontano dagli store di Google e di Apple è una questione di libertà.

In certi casi e in base ai tuoi obiettivi, può essere utile decentrare il più possibile l'esecuzione del codice: potresti permettere a chiunque di scaricare il tuo codice e di eseguirlo su un proprio server, in modo che gli eventuali abusi dei governi per bloccarti si scontrino con tale decentramento. Tecnicamente queste app si

chiamano “DApp” (Decentralized Application). Un esempio è DTube, piattaforma decentrata per la pubblicazione di video, “resistant to censorship” e “ads free”. E’ simile a YouTube, ma totalmente decentralizzata e quindi libera da un potere centrale e autoritario. Inoltre, diversamente da YouTube, rispetta pienamente di standard del web e non applica strani algoritmi per impedirti di scaricare i video, anzi, il download dei video è molto semplice.

Conseguenze logiche – 1

Per tutte queste ragioni, anche l’uso di servizi popolari per la condivisione di codice, come Github, ha seri limiti in materia di libertà. Microsoft (proprietaria di Github) ha imposto limiti agli sviluppatori che abitano in paesi del mondo che agli Stati Uniti non piacciono. Una soluzione alternativa è scaricarsi il codice di GitLab, rilasciato con MIT license, e installarselo su un proprio server: io ho fatto così. Anche l’uso di servizi popolari di file sharing come Dropbox o Google Drive ha gli stessi problemi di privacy e di possibilità di banning in qualsiasi momento: in questo caso, mi sono scaricato il codice sorgente di OwnCloud, rilasciato con licenza GNU Affero General Public License v.3, e l’ho installato su un mio server.

Conseguenze logiche – 2

Il fatto che i sorgenti di un software siano distribuiti con licenza GNU GPL o altra licenza libera, in realtà non offre alcuna garanzia se per usare l’app devi obbligatoriamente scaricarla da uno store. L’app disponibile negli store, infatti, potrebbe essere stata alterata rispetto ai sorgenti. L’unica garanzia è che tu possa compilarti autonomamente il codice e installarti l’app da te compilata, ma questo è fortemente ostacolato da Apple e da Google. Se l’app usa un server, dovresti avere anche il codice del server per poterlo installare su un server tuo. Inoltre noi non sappiamo cosa realmente fanno i sistemi operativi degli smartphone (iOS e Android), visto che non possiamo scaricarci i sorgenti, studiarli, modificarli e utilizzarli con le nostre modifiche. Da questo punto di vista, una web-app è indipendente da qualsiasi sistema operativo e da qualsiasi store: ciò non risolve tutti i problemi che ho elencato, ma almeno una parte di essi.

Obiezione 1: La presenza della mia app negli store di Google e di Apple è essenziale per il mio business.

Risposta: Saresti ancora convinto di ciò se Google e Apple ti chiedessero commissioni del 90% invece che del 30%? Saresti ancora convinto di ciò se Google e Apple ti chiedessero di fare importanti modifiche alla tua app che per te sarebbero troppo costose? Saresti ancora convinto di ciò se Google e Apple rimuovessero la tua app dagli store o, in maniera più subdola, ne limitassero fortemente la visibilità?
Ogni volta che storicamente un potere dispotico e antidemocratico si è imposto, le persone hanno creduto che collaborare col quel potere fosse l’unica opzione. Se ciò fosse stato vero, allora Hitler sarebbe diventato il padrone del mondo.
Questo è innanzitutto un problema politico ed economico. Oggi valgono le regole che se tu non sei su Google allora non esisti, se non sei dentro Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn e altri social popolari, allora non esisti, se la tua app non è negli store di Google e di Apple allora non esiste, e così via. Eppure le alternative esistono, io non vivo dentro Facebook eppure esisto, giusto per fare un esempio.
Ricorda che Google, Apple, Microsoft, Amazon, Facebook, Twitter e altri social, in poche parole tutte le grandi corporations di Internet, in qualunque momento possono bannarti e annientarti.
Sarebbe cosa buona e giusta sensibilizzare le persone agli standard del web e ai motivi per cui Tim Berners-Lee ha inventato l’Html.

Obiezione 2: la segretezza del codice è essenziale per il mio business

Nessuno ti obbliga a pubblicare il tuo codice e a condividerlo con gli altri, fai ciò che vuoi. Sappi però che esistono app popolari e persino raccomandate dalla Commissione Europea al suo staff, come Signal, che sono

rilasciate con licenza GNU GPL v.3. Il codice sorgente di Signal è disponibile su Github. L'organizzazione che c'è dietro a tale app, nel momento in cui sto scrivendo, ha alcuni "open roles", cioè sta cercando sviluppatori ed è disposta ad assumerli con uno stipendio decente e con contratti full time. Questo è solo un esempio che dimostra che la segretezza del codice non è l'unico business possibile nel mondo delle app.

Vorrei farti un altro esempio. Nel 2001, Microsoft paragonò il software libero, nel senso intenso da Richard Matthew Stallman, a un cancro. Più precisamente, queste furono le parole: «Linux is a cancer that attaches itself in an intellectual property sense to everything it touches». L'accusa di Microsoft era rivolta nello specifico alla licenza GNU GPL. Nel 2019, Microsoft ha invitato Stallman in un suo campus per farsi dare consigli e spiegazioni. Nel 2020, Microsoft usa Ubuntu, che è una distribuzione GNU/Linux, per pubblicizzare il suo "Surface Book 3", all'interno di un spot che inizia con «Run Linux on Windows». Con il tempo anche i più ostinati nel difendere la segretezza del codice stanno scoprendo che il software libero è una seria alternativa da valutare.

Obiezione 3: ci ho messo anni per imparare a programmare per una specifica piattaforma (Android, iOS, Windows, MacOS, Linux o un'altra), devo reimparare tutto da capo per fare una web-app?

Sarebbe importante, sin dall'inizio, imparare strumenti e metodi di programmazione che siano il più possibile cross-platform. Secondo la mia personale opinione, l'ideale sarebbe scrivere un codice che funzioni più o meno ovunque. Io ottengo questo risultato con Codename One, che è un framework per lo sviluppo multipiattaforma al cui codice contribuisco anche io, ma questa è la mia scelta che hai i suoi "pro" e i suoi "contro", tu sei libero di cercare altri strumenti e di fare altre scelte.

Obiezione 4: le web-app sono tecnicamente più limitate rispetto alle app native

Ciò è in parte vero, dipende da cosa vuoi fare. I limiti sono imposti soprattutto da come sono implementati i browser e quindi, ancora una volta, dal modo in cui Google e Apple hanno realizzato i loro Chrome e Safari. Non cito altri browser perché, negli smartphone, questi sono quasi gli unici due browser utilizzati. Nei computer desktop, l'unico browser "libero" e indipendente, nel senso di non manipolato da una multinazionale, è Firefox. A questo proposito, considera che Apple vieta lo sviluppo di qualsiasi browser alternativo a Safari sui propri iPhone: il fatto che per iOS siano disponibili browser diversi da Safari è una messa in scena per ingannare gli utenti, gli sviluppatori sanno bene che Apple vieta loro di fare concorrenza a Safari.
Ad ogni modo, ciò che si può fare in maniera cross-platform e cross-browser con una web-app è molto ampio. Ancora una volta, però, gli utenti vanno educati a capire cosa c'è di sbagliato negli store.

2. I social

Come ho precedentemente scritto, oggi non c'è contenuto pubblicato su Internet che non sia mediato da soggetti terzi, ovvero da corporations, che agiscono con il loro libero arbitrio, spesso al di sopra di qualsiasi legge. Nel mio paese, in Italia, Facebook e Youtube sono molto usati come strumenti di comunicazione politica, il nostro capo del governo e i nostri sindaci comunicano con la popolazione tramite Facebook. I giornalisti dissidenti usano Youtube e a volte vengono censurati. Amici miei che hanno pubblicato miei messaggi su Facebook, copiati dal mio blog, sono stati più volte bannati, cioè Facebook ha chiuso il loro profilo. Questi sono solo piccoli esempi, in altre nazioni la situazione è peggiore di quella italiana. A ciò andrebbero aggiunti mille altri problemi legati agli uso di questi social.

Secondo me, l'unica vera soluzione è non usare questi social. Se due persone o comunque poche persone hanno bisogno di scambiarsi messaggi per mezzo della tecnologia, possono usare le email o altri strumenti di

messaggistica privata e crittografata, che non siano in mano a qualche multinazionale. Se tante persone hanno bisogno di comunicare tramite la tecnologia, possono pagarsi un server economico e installarci una piattaforma social basata su codice libero, in modo che tale social sia sotto il loro controllo. Se un politico, un'associazione o un capo di stato vuol comunicare con il resto del mondo, può usare gli standard del web, creandosi un proprio sito oppure un proprio blog, magari installato su un server che può controllare. Tutte queste soluzioni non proteggeranno completamente dagli abusi di potere e dalle violazioni dei diritti umani, ma potranno mitigare il problema.

Finché però le persone continueranno a usare Whatsapp, Facebook, Instagram e Youtube come mezzi principali di comunicazione, allora continueranno a prostituirsi a Mark Zuckerberg, a Sergey Brin e a Larry Page, e ai poteri occulti che tramite loro agiscono. Nella situazione attuale, secondo me, sarebbe meglio fare sforzi per incontrarsi di persona (dove non ci sono telecamere e microfoni) e non usare affatto la tecnologia per comunicare.

3. I motori di ricerca

Come ho precedentemente scritto, se una persona, un'associazione o un'azienda non compare nei primi risultati forniti da Google è come se non esistesse. Questo dà l'idea della tirannia di Google. Quello che noi comuni mortali possiamo fare è mitigare il problema, grazie alla decentralizzazione e alla ricerca tramite più fonti. Per mio uso personale e per le altre persone di lingua italiana, ho reso disponibile questo meta-motore di ricerca, che gira su un server che è sotto il mio controllo e che fornisce risultati estrapolati da molteplici fonti: https://ricercaalternativa.mydissent.net/
Questo motore di ricerca non spia gli utenti e non fa alcuna delle azioni malevole fatte da Google. Ho anche disabilitato i logs, in modo che io non sappia cosa le persone cercano né chi usa il mio motore. Il codice è con licenza "GNU Affero General Public License v3.0": tu puoi scaricartelo e usarlo su un tuo server.
Ciò non risolve i problemi della censura, ma li mitiga. Inoltre il fatto che i dati siano estrapolati da più fonti, e solitamente quelli presi da Wikipedia sono al primo posto, riduce gli effetti degli abusi di potere da parte di Google.
Il fatto che il codice sia scaricabile e utilizzabile su un proprio server è una garanzia contro i poteri centralizzati.
Di contro, ci sono ancora molti miglioramenti da fare.

4. I sistemi operativi

Windows, Android, iOS e MacOS ci spiano continuamente. Al momento, la maggioranza delle distribuzioni GNU/Linux sono l'unica vera alternativa per avere maggior controllo della tecnologia che utilizziamo. Il problema è che oggi la maggioranza del computing è fatta tramite smartphone e servizi cloud: sugli smartphone non possiamo cambiare il sistema operativo e metterci GNU/Linux (se non in rarissimi casi) e sui servizi cloud non abbiamo alcun controllo. Piuttosto che proporre soluzioni o alternative, qui mi limito a sottolineare che la questione più urgente è creare una consapevolezza del problema. L'IoT (Internet of Things) sarà completamente al di fuori del nostro controllo e violerà continuamente i nostri diritti e le nostre libertà. Il 5G è al servizio dell'Internet of Things. Non ho soluzioni né proposte, se non quella di spargere la voce e di aiutare a costruire una consapevolezza del problema.

Francesco Galgani,
9 giugno 2020

Liberi dal cellulare - Liberi di parlare

Ultimo aggiornamento: 5 Febbraio 2016

Teoria dell'obbligatorietà della connessione in mobilità (di Francesco Galgani)
https://www.informatica-libera.net/content/teoria-obbligatorieta-connessione-mobilita-di-francesco-galgani

Il nuovo lusso dei tempi di oggi è questo: vivere senza cellulare. Chi ci riesce? Chi può permetterselo?
http://www.corriere.it/cronache/11_marzo_08/uomo-senza-telefonino_6aa851c6-49d6-11e0-8210-720c80ef41f5.shtml

Udine ha dichiarato guerra ai telefonini: zone «cell free» in tutta la città, vietati in giunta. Il sindaco: «Nocivi alla salute e rovinano i rapporti sociali. In giunta stavano tutti a smanettare su Facebook e Twitter»
http://www.corriere.it/cronache/12_aprile_21/udine-cellulari-vietati-_b437a91c-8bb7-11e1-bdb0-bf9acf202da2.shtml

Come ha giustamente scritto Alessandro Cosimetti nel suo blog (si veda l'articolo), nelle nostre vite l'uso immerviso e invasivo degli smartphone sta portando a tre conseguenze:

1. Stiamo **creando e favorendo una cultura della distrazione** dove siamo sempre più scollegati dalla gente e gli eventi intorno a noi e sempre più incapaci di formulare pensieri a lungo termine.
2. **Stiamo perdendo alcune cose molto importanti**. Con la stimolazione digitale minacciamo la creatività e l'intuizione.
3. **Riduciamo le connessioni umane reali** quando diamo la priorità ai nostri telefoni a discapito delle persone davanti a noi.

Tutto ciò si ricollega al fatto di essere **"connessi, ma soli"**, come affermato da Sherry Turkle e documentato nella mia ricerca su "Solitudine e Contesti Virtuali". Ai punti sopra citati, ne aggiungerei un quarto, fondamentale:

4. **Stiamo seriamente e gravemente danneggiando la nostra salute**, sia a livello di significativo innalzamento della probabilità di tumori, sia a livello di disturbi di varia natura e comunque seri *(si veda la sezione "Gli effetti "tossici" della solitudine... e dei mondi virtuali", nella quale, pur non riferendomi nello specifico all'uso dei telefonini, analizzo comportamenti nei quali rientra anche il loro uso)*. In sintesi, come titola un articolo del 2011, l'uso prolungato del cellulare provoca tensione, mal di testa e tumore. A ciò si aggiungono nuove patologie dal nome quasi ironico ma in realtà serie e reali, come la whatsappite, che è una nuova malattia emergente.

Ci sarebbe un'ulteriore punto, che forse tendiamo a dimenticare o a ignorare:

5. **Siamo tutti sotto controllo, spiati, tracciati. Ogni gesto che compiamo, ogni passo che facciamo, viene monitorato a distanza, analizzato, soppesato**. Come ha correttamente affermato Richard Stallman: *«Ogni device portatile che hai con te traccia la tua posizione anche quando non c'è un software a richiederlo specificamente. [...] Intanto io mi guardo bene dall'avere un qualsiasi telefono cellulare. Se le altre persone vogliono farsi tracciare, non significa che vada bene anche per me»*.

L'ultimo punto si ricollega al tema della privacy, che ho già trattato estesamente nell'articolo "Internet e

privacy: prospettiva funzionale dell'interazione in rete".

Le conseguenze sono finite qui? No, ce ne sono almeno altre due:

6. **Il mondo della telefonia è molto costoso, è una spesa continua, sia per l'hardware sia per il servizio: le nostre chiacchiere sono il business di altri.**
7. **Chi non può o non vuole stare al passo con le novità tecnologiche, è emarginato.**

Ma allora... perché utilizziamo i cellulari? Sono come l'aria per respirare, senza cui si muore?

Un'amica che studia nella mia stessa università ha fatto un'osservazione va al cuore del problema, le sue parole sono state: ***«[...] è [un problema] legato più ad un fatto psicologico: siamo attaccati al suono del telefono cellulare per non perdere opportunità di... tante cose: lavoro, amicizia, ecc.»***

La mia amica ha ragione. Io però mi chiedo: **per non perdere le (presunte) opportunità dateci dagli smartphone, cos'altro stiamo perdendo o abbiamo già perso? Esiste veramente qualcosa con cui valga la pena di barattare la propria salute? E' meglio un mondo tecno-mediato o un mondo reale? Guardate questo video...**

Io ho già chiuso Facebook da anni e non sento alcun bisogno di riaprirlo, anzi. **Sto riflettendo se non sia arrivato anche il momento di concedere un lungo riposo ai miei telefoni cellulari**. Consiglio una lettura di: **30 Ways To Do The Things You Love Without Your Smartphone**.

Gli smartphone, i tablet e i cellulari non sono l'aria: *quando sono nato, nel 1982, non esistevano e non ne sentivo il bisogno*. Il bisogno che ne sento adesso e che ne ho sentito nell'ultimo decennio è stato indotto da vari fattori, è una dipendenza e una schiavitù, di cui voglio cominciare a liberarmi. Siamo finiti in un mondo ad alta accelerazione in cui le connessioni in mobilità risucchiano tantissime energie, sottraendole alle relazioni e alla naturalezza della vita: dovremmo darci una calmata.

Francesco Galgani,
8 giugno 2014

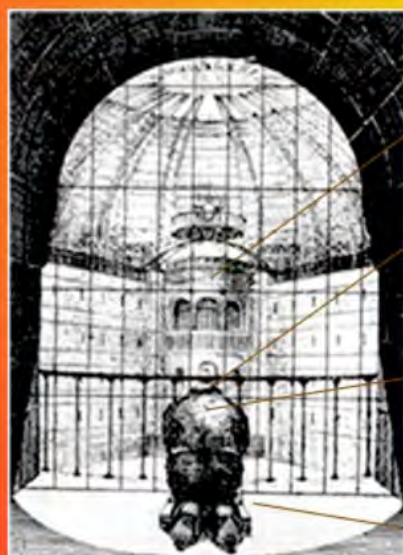
P.S.: Sono passati venti giorni da quando ho scritto questo articolo, nei quali il mio rapporto con il cellulare è drasticamente cambiato, dando seguito alle intenzioni che qui ho dichiarato. Nel frattempo è uscito un nuovo articolo, intitolato *Privacy, storica sentenza Usa: "Non controllate i telefonini, sono una parte del corpo"*, che inizia così: *«"Un marziano sbarcato sulla terra potrebbe pensare che il telefonino è un pezzo importante dell'anatomia umana". Non è una battuta, è il dispositivo di una storica sentenza della Corte suprema Usa. Che fa giurisprudenza sulla privacy degli americani. [...]»*

P.P.S.: Si veda anche il mio successivo articolo "Vivere senza cellulare: come essere più smart senza smartphone - Una scelta fattibile".

Libertà nella Tecnocrazia? (Linuxday 2014, resoconto dell'evento)

Ultimo aggiornamento: 5 Febbraio 2016

In 500 al Linux day: dieci anni di software libero e open source in Maremma
(news su giunco.net)

Al Linuxday 2014, a Grosseto (locandina con programma), sono intervenuto con un incontro dal titolo: **"Libertà nella Tecnocrazia?"**, a cui hanno partecipato ragazze e ragazzi di istituti superiori.

Di seguito il resoconto dell'evento, tutto il materiale è visionabile e scaricabile:

1. **Proiezione** **immagine iniziale**

Scambio di opinioni sul significato dell'immagine

2. **(Video)** **Burattini!** - 3 min

Scambio di opinioni sul significato del video

3.1 **(Poesia)** **Alle origini dell'Informatica**

Domanda: cos'è la libertà?

3.2 **(Video)** **Zero Privacy** - 9 min

3.3 **(Poesia)** **Patto con il diavolo**

3.4 **(Testo)** Frasi estratte da "**Perché Steve Jobs non lasciava usare l'iPad ai suoi figli?**"

Scambio di opinioni su quanto visto e ascoltato

4.1 **(Poesia)** **Always-On (Caduti nella Rete)**

4.2 **(Video)** **I Forgot My Phone** - 2 min

Scambio di opinioni su poesia e video, con attenzione al tema conclusivo della poesia (disconnettersi per ritrovare la realtà).

5.1 **(Poesia)** **Vita vera**

5.2 **(Video)** **Tecnostress** - 3 min

5.3 **(Poesia)** **Tecnocrazia**

5.4 **(Video)** **Dipendenze da Internet** - 5 min

Pausa. Scambio di opinioni sul senso delle poesie e dei video.

5.5 **(Video)** **Social Network: quando ti connetti, connetti anche la testa** - 3 min

Eventuali ulteriori riflessioni

6.1 **(Testo)** Frasi estratte da **"Infanzia rubata... dai mostri tecnologici d'un mondo iperconnesso"**

6.2 **(Video)** **Internet Baby Full Immersion** - 1 min

Scambio di opinioni.

7.1 **(Testo)** Frasi estratte da **"Dal web d'un passato non ancora annientato, al web presente che annebbia la mente"**

7.2 **(Video)** **Depression, Loneliness, and Personal Isolation - The Effects of Social Media** - 10 min

Scambio di opinioni.
Fine.

Francesco Galgani,
25 ottobre 2014

Linus Torvalds: i social media sono il regno della mediocrità, spazzatura che non aiuta

Ultimo aggiornamento: 21 Aprile 2019

Quanto segue è una mia traduzione, con note, di una piccola parte di un'intervista rivolta a Linus Torvalds, padre di Linux, pubblicata il 2 aprile 2019 alla pagina:

https://www.linuxjournal.com/content/25-years-later-interview-linus-torvalds

Per chi non lo conosce, Linus Torvalds è un programmatore, informatico e blogger finlandese, conosciuto soprattutto per essere stato l'autore della prima versione del kernel Linux e coordinatore, per 25 anni, del progetto di sviluppo dello stesso.

Per correttezza, riporto sia il testo originale (in rosso) sia una possibile traduzione (in blu); le note sono in nero.

«[...]

***Bob**: If you had to fix one thing about the networked world, what would it be?*

***Bod**: Se tu dovessi risolvere una cosa che riguarda il mondo di Internet, quale sarebbe?*

***Linus Torvalds**: Nothing technical. But, I absolutely detest modern "social media" — Twitter, Facebook, Instagram. It's a disease. It seems to encourage bad behavior.*

***Linus Torvalds:** Niente di tecnico. Ma, io detesto assolutamente i moderni "social media" — Twitter, Facebook, Instagram. Essi sono una malattia. Sembrano incoraggiare un cattivo comportamento. (N.d.t.: "social media" in inglese si può usare al singolare o al plurale a seconda dell'accezione, in questo caso Linus usa il singolare per indicare che si sta riferendo ai "social media" come a un fenomeno sociale, e non a uno specifico canale di comunicazione o a uno specifico social network).*

I think part of it is something that email shares too, and that I've said before: "On the internet, nobody can hear you being subtle". When you're not talking to somebody face to face, and you miss all the normal social cues, it's easy to miss humor and sarcasm, but it's also very easy to overlook the reaction of the recipient, so you get things like flame wars, etc., that might not happen as easily with face-to-face interaction.

Penso che anche l'email condivida parte di questo problema, e che come ho già detto: "Su Internet, nessuno può capire quando ti stai esprimendo in maniera acuta [cioè quando il senso di ciò che dici va oltre le parole]" (n.d.t.: questa non è una traduzione letterale di "On the internet, nobody can hear you being subtle", frase che Linus Torvalds ha detto in più interviste, ma una mia parafrasi per esplicitarne il significato). Quando non parli con qualcuno faccia a faccia e ti perdi tutti i normali segnali sociali, è facile non comprendere l'umorismo e il sarcasmo, ma è anche molto facile ignorare le reazioni altrui, scatenando guerre fatte di parole offensive o provocatorie (n.d.t., lett.: "flame wars"), ecc., che difficilmente accadrebbero con l'interazione faccia a faccia.

But email still works. You still have to put in the effort to write it, and there's generally some actual content (technical or otherwise). The whole "liking" and "sharing" model is just garbage. There is no effort and no quality control. In fact, it's all geared to the reverse of quality control, with lowest common denominator targets, and click-bait, and things designed to generate an emotional response, often one of moral outrage.

Ma l'email funziona ancora. Devi ancora metterci un po' di impegno per scriverla, e generalmente c'è un po' di contenuto reale (tecnico o di altro genere). L'intero modello fatto di "tocca su «mi piace»" e di "tocca su «condividi»" è solo spazzatura (n.d.t.: questa è una mia libera traduzione di «"liking" and "sharing" model», con cui ho voluto enfatizzare la superficialità del gesto: qui infatti lo "sharing model" a cui fa riferimento Linus riguarda esclusivamente i social network, mentre non c'entra nulla con il ben più impegnativo "modello di condivisione" su cui egli stesso ha basato la creazione e condivisione del suo progetto Linux, modello che richiede enormi sforzi, investimenti e spirito etico). Non ci sono né sforzo né controllo di qualità (n.d.t.: ancora una volta, il fatto che Linus enfatizzi la mancanza di sforzo e di controllo di qualità va a rimarcare la differenza sostanziale rispetto a un vero modello di condivisione, tipico della comunità di programmatori di cui lui fa parte e di cui lui è il leader e il capo, in cui sforzo e controllo della qualità sono alla base della collaborazione). In realtà, è tutto orientato sul modello opposto al controllo di qualità (n.d.t.: qui Linus si sta esprimendo in maniera eufemistica, sta dicendo che nei "social media" il modello prevalente è quello della mediocrità, dei fake, della superficialità, dell'emotività, dell'assenza di pensiero critico, della velocità), con obiettivi di minimo comun denominatore, e "cose che servono a richiamare click" (lett.: "esche di click", in inglese "click-bait" è al singolare perché "bait" è uncountable), e cose progettate per generare una risposta emotiva, che sovente consiste in un oltraggio morale.

Add in anonymity, and it's just disgusting. When you don't even put your real name on your garbage (or the garbage you share or like), it really doesn't help.

Aggiungici l'anonimato, ed è semplicemente disgustoso. Quando non metti nemmeno il tuo vero nome sulla tua spazzatura (o sulla spazzatura che condividi o che ti piace), davvero non aiuta [nessuno].

I'm actually one of those people who thinks that anonymity is overrated. Some people confuse privacy and anonymity and think they go hand in hand, and that protecting privacy means that you need to protect anonymity. I think that's wrong. Anonymity is important if you're a whistle-blower, but if you cannot prove your identity, your crazy rant on some social-media platform shouldn't be visible, and you shouldn't be able to share it or like it.

In realtà sono una di quelle persone che pensano che l'anonimato sia sopravvalutato. Alcune persone confondono la privacy con l'anonimato e pensano che vadano a braccetto, e che proteggere la privacy

significhi che è necessario proteggere l'anonimato. Penso che sia sbagliato. L'anonimato è importante se sei uno o una whistle-blower (n.d.t.: negli Stati Uniti, uno o una whistle-blower è una persona che denuncia pubblicamente o riferisce alle autorità attività illecite o fraudolente all'interno del governo, di un'organizzazione pubblica o privata o di un'azienda), ma se non riesci a dimostrare la tua identità, il tuo folle sbraitare contro qualcuno (n.d.t.: lett. "crazy rant") su qualche piattaforma social-media non dovrebbe essere visibile, e non dovresti essere in grado di condividerlo o di indicare che ti piace.

[...]»

traduzione di Francesco Galgani, 21 aprile 2019

Monopoli, ovvero imprese che pretendevano di fare il bene dell'umanità (Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft, ecc.)

Ultimo aggiornamento: 7 Ottobre 2017

Qualcuno dei miei lettori si ricorda i Cavalieri dell'Apocalisse, citati nella mia pagina "Riflessioni su Facebook"? *«Facebook: morte, la falce. Apple: pestilenza, l'arciere. Amazon: guerra, lo scudo. Twitter: carestia, la bilancia. E in chiusura l'apocalittica scena degli uccelli di Twitter come avvoltoi appollaiati sopra a dei resti umani»*. Questa scena risaliva al 2013.

Pochi giorni fa, sul Corriere della Sera, nell'articolo "Silicon Valley, se quelli del Big Tech diventano i «cattivi»", ho letto una serie di considerazioni a proposito dei Big Tech:

«[...]

*1) **«Fake news» e interferenza russa nelle elezioni presidenziali**. Questi due fenomeni e la loro amplificazione da parte dei social media hanno prodotto diffusa inquietudine e un improvviso risveglio dell'opinione pubblica Usa. E anche allarme in Parlamento dove a chiedere regole e indagini ora sono, oltre ai democratici, anche i repubblicani fin qui paladini della deregulation. Fari puntati su Twitter, in misura minore su Google, ma soprattutto su Facebook e in prima persona su Mark Zuckerberg. Per come la sua società veicola le informazioni, ma anche per la gestione «automatica» della pubblicità, soprattutto quella elettorale.*

*2) **Monopoli. Imprese che pretendevano di fare il bene dell'umanità**, ispirandosi alla filosofia libertaria di Stewart Brand, sono cresciute fino a diventare giganti arcigni e con tendenze monopolistiche, ora denunciate da Jonathan Taplin in «Move Fast and Break Things» (celebre invito a essere sbrigativi pronunciato da Zuckerberg) e anche nel saggio di Franklin Foer «World Without Mind», un altro atto d'accusa contro un gruppo d'imprese ormai spregiativamente denominato Big Tech, come Big Oil dei petrolieri o Big Tobacco. Gafa, l'acronimo creato in Europa per identificare la concentrazione di potere nelle mani di Google, Amazon, Facebook ed Apple, viene usato sempre più spesso anche negli Usa. Taplin accusa di essere monopoli di fatto Google (nei motori di ricerca), Facebook (nelle reti sociali), Amazon (nella distribuzione dei libri) e Microsoft (per alcuni settori del software), mentre «salva» Apple che compete con Samsung e altri per smartphone, computer e iPad. Non tutti sono convinti, ma le accuse ai monopoli si moltiplicano anche perché Peter Thiel, uno dei maggiori imprenditori della Silicon Valley, l'unico ad appoggiare fin dall'inizio Donald Trump, sostiene che nell'hi-tech la concorrenza fa sprecare risorse: meglio monopoli ben gestiti.*

*3) **Disuguaglianze**. Crescono ovunque nelle società avanzate, ma di più nei settori investiti dalla rivoluzione tecnologica dove le differenze tra chi beneficia dei processi e chi è escluso, è massima. Contrasti estremi che, come abbiamo raccontato ieri, stanno ridando fiato a sindacati che parevano ormai totalmente emarginati. Sono molti — analisti autorevoli come John Battelle ma anche imprenditori — a prevedere guai grossi per Silicon Valley se non saprà autoriformarsi promuovendo forme di capitalismo più inclusivo.*

*4) **Discriminazione sessuale e delle minoranze.** Poco spazio per donne, neri e ispanici in Silicon Valley. E il caso Google che ha dominato l'estate col licenziamento di James Damore, l'ingegnere che in un manifesto aveva tentato di spiegare con argomenti sociologici e scientifici (o pseudoscientifici) la ridotta presenza femminile. Un colpo all'immagine del gruppo di Mountain View col New York Times che è arrivato a chiedere col suo celebre columnist David Brooks il licenziamento del capoazienda Sundar Pichai.*

5) ***Una raffica di altri scandali****, da quelli di Uber che hanno portato all'estromissione del fondatore, Travis Kalnick, dal suo vertice, al sospetto di una tolleranza per la discriminazione razziale nelle sue strutture ricettive da parte di Airbnb.*

*Infine la sfida dell'****intelligenza artificiale****. Farà fare grandi passi avanti all'umanità, ma potrebbe anche rendere l'uomo schiavo della tecnologia secondo i moniti di Elon Musk e altri. E il pioniere dell'intelligenza, Yoshua Bengio, chiede il frazionamento dei gruppi di Big Tech anche per evitare concentrazione eccessive di potere tecnologico.*
[...] »

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
7 ottobre 2017

Multitasking: il declino dell'analisi, del pensiero critico e delle performance

Ultimo aggiornamento: 12 Ottobre 2014

Segnalo un articolo sul multitasking de "Il Sole 24 Ore": **Meno produttivi e più nervosi, il lato oscuro del multitasking** (30 luglio 2014), in cui si legge:

«Contrariamente a quanto suggerisce il senso comune e a quelle che ormai sono le richieste del mondo lavorativo, la ricerca scientifica è concorde (e questo non accade spesso): il multi-tasking non giova alla produttività. Ma non solo: a lungo termine le funzioni cerebrali possono addirittura essere danneggiate da un eccessivo multi-tasking. Gli psicologi che studiano i processi mentali che si verificano quando una persona cerca di realizzare più compiti contemporaneamente tendono a paragonare questa attività a una coreografia o al controllo del traffico aereo, sottolineando come in queste operazioni il sovraccarico mentale può portare alla catastrofe.»

Per chi vuol dedicarsi ad una lettura su questo argomento in una rivista scientifica, segnalo l'ottimo articolo **The effect of multitasking on the grade performance of business students** *(Research in Higher Education Journal, Ellis et al., 2009)*, che parte da alcune ipotesi di ricerca, per poi dimostrare in maniera chiara che gli studenti che fanno multitasking hanno voti inferiori rispetto agli studenti che non lo fanno.

Ma non è solo una questione di "performance" lavorativa e scolastica. C'è altro... come ha scritto la ricercatrice Patricia Greenfield, "**multi-tasking prevents people from getting a deeper understanding of information**" *(University of California - Los Angeles. "**Is Technology Producing A Decline In Critical Thinking And Analysis?**." ScienceDaily, 29 January 2009).*

Cos'altro aggiungere? Chi vuole approfondire la questione, ha già tre articoli seri su cui riflettere. Siete tra quelli che hanno sempre il cellulare in mano mentre fanno altre cose? Bravi, continuate così...

Francesco Galgani,
12 ottobre 2014

Nuovi media e libertà di espressione

Ultimo aggiornamento: 22 Febbraio 2016

«Esiste il diritto di avere una vita privata. Il diritto a una coscienza privata è stato oggetto di lotte, di guerre di religione monumentali, e la lotta per ottenerlo ha prodotto centinaia di milioni di morti. La tolleranza e il principio della tolleranza era quello di lasciare la pace agli individui per un pensiero privato, e libero. Questo pensiero privato l'abbiamo acquisito con il nostro sangue, in un certo modo, nel corso della storia. Non vedo la ragione per abbandonarlo!» (De Kerkhove)

Argomenti:

- ***L'11 settembre 2001 e il Patriot Act***
- ***L'attuale stato della libertà di espressione in rete negli Stati Uniti e in Italia***
- ***Il problema etico della privacy (tratto da un'intervista su Mediamente del 27 luglio 1998)***

L'11 settembre 2001 e il Patriot Act
L'11 settembre 2001: secondo me, per capire cosa questa data abbia comportato nella storia di Internet, sarebbe bene essere consapevoli dell'esistenza del “Patriot Act”, assolutamente decisivo sia da un punto di vista storico, sia attuale (in quanto è ancora in vigore). Per un'analisi precisa, si veda l'articolo *"**Cyber-sorveglianza e tutela della privacy dopo l'11 Settembre 2001**"*. Il Patrioct Act, concepito negli Stati Uniti dopo gli attentati dell'11 settembre 2001 e firmato dall'allora presidente Bush – che è una norma incostituzionale (come dichiarato dalla Corte Suprema nel 2007), ma ancora in vigore – ha limitato fortemente, per non dire cancellato, la privacy in tutte le telecomunicazioni, in deroga ai principi costituzionali di libertà. Nulla di ciò che transita tramite Internet è da considerarsi “privato” in quanto è sistematicamente intercettato e analizzato, tantopiù che i servizi forniti dai grandi dell'ICT (Google, Facebook, Twitter, Apple, ecc.) transitano attraverso gli Stati Uniti (dove le leggi garantiste europee non trovano applicazione). In poche parole: dopo l'11 settembre 2001 è iniziata un'intercettazione di massa a livello globale, denunciata nello scandalo Datagate. Per informazioni:
http://www.informatica-libera.net/content/datagate-non-dimenticare

L'attuale stato della libertà di espressione in rete negli Stati Uniti e in Italia
Ecco allora, in base a quanto scritto al punto precedente, che i social network sono un mezzo primario di controllo delle persone, che vedono fortemente limitarsi la libertà di espressione: nel dire ciò, mi riferisco soprattutto agli Stati Uniti, dove le comunicazioni private sono intercettate (senza mandato della magistratura) e utilizzate anche per la “prevenzione” di reati, con conseguenze a volte veramente molto discutibili, come gli arresti, le perquisizioni e i blits scattati su poveri cristi innocenti che avevano solo scritto qualche commento goliardico su Facebook.
Ad ogni modo, sempre rimanendo sul tema dei social network, anche in Italia, per altri motivi, non siamo messi molto bene, infatti basta un “mi piace”, solo un “mi piace”, per essere licenziati:
http://www.ilmessaggero.it/PRIMOPIANO/CRONACA/sardegna_dipendente_licenziato_like_facebook/notizie/1024152.shtml
E' evidente che esiste un problema di libertà di espressione e di manifestazione del pensiero... che secondo me andrebbe tenuto presente quando parliamo dei “nuovi media”.

Il problema etico della privacy (tratto da un'intervista su Mediamente del 27 luglio 1998)

> ***La privacy è un problema etico che va affrontato in questa società dell'informazione.***

> *(Levy) Da questo punto di vista non c'è nulla da temere visto che abbiamo già il peggio! In ogni caso, già esistono dei software che percorrono la rete senza tregua e che registrano tutto quello che succede nel Web o nei newsgroup. Tutto viene analizzato sistematicamente e riportato in immense banche dati dei servizi segreti americani. Mi chiedo cosa facciano di tutte queste informazioni! Bisogna anche sapere che un individuo medio generalmente esiste in più di duecento schede nominative. Oggi esistono metodi per recuperare queste diverse schede, anche se, ovviamente, le legislazioni nazionali cercano di impedirlo. Tutto ciò già esiste e mi chiedo cosa cambierà per noi. Solo con le carte di credito possiamo sapere tutto ciò che si compra registrando gli spostamenti dell'utente sul WWW e leggendo la posta elettronica. C'è un modo di rendere l'individuo completamente trasparente, molto più di prima, e di questo bisogna esserne veramente coscienti. Ecco perché, innanzi tutto, bisogna tenere duro sull'aspetto legale. Sul piano tecnico siamo completamente trasparenti e l'individuo deve essere assolutamente protetto legalmente. D'altra parte, ci sono delle possibilità tecniche per proteggere la vita privata come con i sistemi di criptaggio; io sono d'accordo per lo sviluppo e la libertà di utilizzo di questi sistemi che fanno, in qualche modo, da contrappeso allo straordinario potere di coloro che potrebbero avere tutta l'informazione disponibile di un individuo.*
>
> ***Invito alla stessa riflessione De Kerkchove: il diritto alla privacy è un problema etico importante nella nostra società dell'informazione...***
> *(De Kerckohove) Esiste il diritto di avere una vita privata. Il diritto a una coscienza privata è stato oggetto di lotte, di guerre di religione monumentali, e la lotta per ottenerlo ha prodotto centinaia di milioni di morti. La tolleranza e il principio della tolleranza era quello di lasciare la pace agli individui per un pensiero privato, e libero. Questo pensiero privato l'abbiamo acquisito con il nostro sangue, in un certo modo, nel corso della storia. Non vedo la ragione per abbandonarlo! Conosciamo bene la collettività e l'individualità ma ciò che conosciamo meno bene è la connettività: esiste un essere connettivo e una possibilità di essere se stessi e altre persone in un determinato tempo. Penso che la vita privata e la sua problematica appaiano come vecchie questioni che riguardano particolarmente una 'forma' dell'essere. La religione medievale ha dovuto fronteggiare e proteggersi contro l'apparizione dell'individuo privato creando monasteri - luoghi nei quali la vecchia immagine dell'uomo collettivo poteva ancora essere coltivata, in lotta molto dura contro l'individuo privato -; l'Inquisizione cos'è stata? Il Papa lascia entrare l'immagine collettiva di salvezza del destino dell'uomo e il pensiero totalmente individuale del povero diavolo si torturava facendo uscire dalla sua testa quello che gli apparteneva.* ”

Francesco Galgani,
16 dicembre 2014

Occhio ai selfie, il web non perdona - Gli scudi per difendere i segreti

Ultimo aggiornamento: 5 Febbraio 2016

Un articolo molto sintetico, da diffondere, per cominciare a riflettere su temi già trattati in questo blog in maniera più approfondita,
comparso su La Nazione del 2 settembre 2014

*Si veda anche "**Canale Youtube del Garante dei Dati Personali**"*

Articolo correlato:
*«**Sesso, Selfie, Internet, Calo dell'Autostima, Problemi di Coppia e altri disastri**»*

Clicca sull'articolo per aprirne una versione stampabile ad alta risoluzione, in PDF

Occhio ai selfie, il web non perdona
Gli scudi per difendere i segreti

Evitare password semplici, cautela nelle chat. Memorie da cancellare

Smartphone sicuro
Per un cellulare a prova di hacker, bisogna inserire pin di accesso e di sblocco tastiera, disattivare la pubblicazione automatica di foto e video sul web, ma anche il posizionamento automatico tramite Gps che consente di seguire i nostri spostamenti. Esistono poi siti per bloccare il cellulare o cancellarne i contenuti

Cronologia e mail
Il sistema di posta Gmail si è reso protagonista del primo arresto per pedopornografia, grazie a un software che individua foto illecite nelle mail dei suoi utenti. Le conversazioni dovrebbero essere al sicuro, ma varie piattaforme di fatto utilizzano già le conversazioni per scopi pubblicitari

Facebook e i social
È possibile modificare il livello di privacy attraverso le impostazioni del proprio account, fino a renderlo invisibile per i motori di ricerca. Non tutti sanno, però, che Facebook è di fatto proprietario di tutto ciò che viene pubblicato dai suoi utenti e può utilizzare foto e scritti a suo piacimento, anche senza interpellare l'utente.

ROMA

NON C'È porta che non si possa aprire, anche quelle virtuali. In un mondo sempre più connesso, proteggere la nostra vita on line è sempre più difficile. Tutte le maggiori piattaforme di archiviazione dati e di messaggistica, oltre ai social network, utilizzano ormai protocolli di sicurezza complessi e sofisticati. Ma l'anello debole, il tallone d'Achille di questa fortezza virtuale, è proprio in mano all'utente e spesso è rappresentata da un'unica parola: la password. Stiamo molto attenti all'affidabilità delle serrature di casa nostra, ma non siamo altrettanto accorti con le parole di accesso ai nostri account. Qualsiasi codice che si rifà alla nostra vita è facilmente individuabile attraverso il *social engineering*, la ricostruzione delle nostre generalità attraverso semplici ricerche o mail fasulle con richieste di dati apparentemente innocue. È meglio usarecombinazioni di lettere e numeri difficili da ricostruire, meglio ancora se non sono di senso compiuto. Gli hacker, infatti, usano spesso una tecnica chiamata *dictionary attack*: un sistema automatizzato mette in atto continui tentativi di inserimento basati su uno o più dizionari.

INUTILE specificare che le password non andrebbero mai salvate sul proprio *smartphone*: in caso di furto sarebbe come regalare al ladro l'intero mazzo di chiavi della nostra vita digitale. Per fortuna esistono siti e applicazioni attraverso i quali è possibile bloccare in remoto l'accesso al cellulare rubato o cancellarne i contenuti: tra questi, CM security, AndroidLost, Wheres my Droid o Lookout. Per l'appunto, lo smartphone: molti dei nostri dati e delle nostre foto passano proprio per questo dispositivo, inviati via mail, via messaggio, o caricati su social network e piattaforme on line. Un buon modo per proteggere la propria privacy è innanzitutto verificare le impostazioni del proprio dispositivo, evitando la pubblicazione automatica di foto e contenuti su social o piattaforme come Google Plus o iCloud. È meglio evitare di accedere ai nostri account o inviare informazioni da reti Wifi pubbliche, più a rischio di intercettazione. Per quanto riguarda le chat e le app di messaggistica, dopo recenti attacchi da parte di hacker alcune hanno aggiornato i propri sistemi di protezione, come WhatsApp.
Per tutto il resto resta valida la regola aurea: non diffondere con leggerezza ciò che potrebbe danneggiarci. E forse è proprio questa la parte più difficile.

Valeria Melloni

Protezione on line
Tra le più recenti falle ai protocolli di sicurezza dei siti c'è Heartbleed che l'anno scorso ha intaccato il sistema. Molti siti hanno 'tappato' e corretto la falla, ma non tutti. Per fortuna alcune piattaforme hanno messo a punto pagine e programmi in grado di verificare la protezione di un sito semplicemente inserendone l'url.
Tra questi, Heartbleedtest di McAfee, Chromebleed Checker per Chrome e ProactiveRisk per Firefox

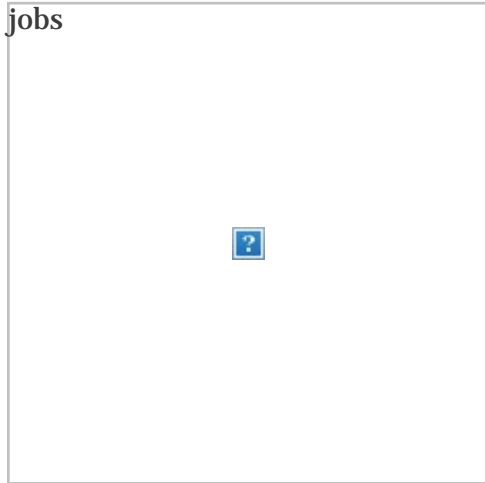
Messaggi personali
Le chat non offrono il massimo della sicurezza. Basti pensare che i messaggi inviati con WhatsApp fino a pochi mesi fa non erano criptati (ora l'app è stata aggiornata, ma resta sconosciuto l'uso che la società, acquistata da Facebook, farà delle conversazioni salvate).
E' comunque più prudente non inviare messaggi o accedere ai propri account da reti Wifi pubbliche, meno protette.

Francesco Galgani,
15 ottobre 2014

Perché Steve Jobs non lasciava usare l'iPad ai suoi figli?

Ultimo aggiornamento: 30 Settembre 2014

Quanto segue si basa su un **articolo del *New York Times*** del 10 settembre 2014, intitolato: "**Steve Jobs Was a Low-Tech Parent**", di Nick Bilton.

Articolo originale (in spagnolo, del 16 settembre 2014): ¿Por qué Steve Jobs no dejaba que sus hijos tocaran el iPad?
Traduzione di Luigi Fabozzi pubblicata (in italiano) alla pagina: Perché Steve Jobs non lasciava usare l'iPad ai suoi figli?

Un articolo pubblicato sul New York Times ha rivelato che il fondatore dell'Apple, Steve Jobs, insieme ad altri dirigenti di società tecnologiche, limitava ai propri figli l'utilizzo di dispositivi elettronici fino a proibirli.

Secondo il giornale, in una delle sue interviste, Jobs affermò che i suoi figli non avrebbero utilizzato una delle sue creazioni più popolari, l'iPad. "Cerchiamo di ridurre al limite la quantità di tecnologia che i nostri figli possono usare a casa", ha detto il fondatore del colosso informatico.

L'articolo rivela che un numero significativo di amministratori delegati di aziende tecnologiche, come Jobs, vivono secondo regole del tutto diverse da quelle suggerite alla popolazione americana dalle loro stesse aziende. Questo lascia intendere che quest'elite miliardaria sa qualcosa che il resto della società non deve sapere.

Anche, il CEO della 3D Robotics, azienda produttrice di droni, Chris Anderson, ha il controllo totale sull'utilizzo di qualsiasi "gadget" dei suoi figli. Spiega questa sua scelta educativa perché ha vissuto "in prima persona i pericoli della tecnologia". "Non voglio che i miei figli passino la stessa cosa" ha confessato.

I pericoli, secondo Anderson, deriverebbero dal libero accesso che gli smartphone, tablet e computer possono dare a contenuti dannosi come la pornografia, le molestie da parte di altri bambini e ciò che considera il peggiore di tutti, la dipendenza dal dispositivo.

Il fondatore di Twitter, Blogger e Medium, Evan Williams, e sua moglie, Sara Williams, per esempio, hanno regalato ai loro due bambini centinaia di libri che possono leggere quando vogliono invece che un iPad.

Secondo diversi studi clinici, l'utilizzo continuativo di dispositivi elettronici da parte dei bambini può portare a un aumento dei disturbi della vista e del sonno. Inoltre, i ricercatori ritengono che le frequenze wireless per la connessione a internet usate dall'iPad e da altri tablet possano rappresentare potenziali rischi per la salute

ed essere cancerogene.

Posso controllare le mie decisioni (cioè non usare quella merda di Facebook) - Chamath Palihapitiya, ex vicepresidente di Facebook

Ultimo aggiornamento: 16 Dicembre 2017

Chamath Palihapitiya, ex vicepresidente **Facebook**
Discorso tenuto all'inizio di novembre 2017 alla Stanford University

Fonte con video: http://www.byoblu.com/post/2017/12/15/vi-stanno-riprogrammando-chamath-palihapitiya-ex-vicepresidente-facebook.aspx#more-45887

Mi sento tremendamente in colpa. Penso che noi tutti sapessimo, nel profondo di noi stessi, anche se abbiamo finto di no. E ci eravamo convinti che probabilmente non ci sarebbero state conseguenze inattese, non davvero così gravi. Io penso che nei recessi profondi della nostra mente **sospettavamo che qualcosa di brutto sarebbe potuto accadere**, ma penso che il modo in cui noi lo lo immaginavamo, non fosse questo.

Letteralmente siamo arrivati ad un punto, oggi, dove credo che **abbiamo creato strumenti che stanno disintegrando il tessuto sociale su cui è basata la Società**. E io vorrei incoraggiare voi tutti, quali futuri leader del mondo, a prendere veramente coscienza di quanto questo sia importante. **Se tu nutri la bestia, quella bestia ti distruggerà!** Se invece la respingi, abbiamo la possibilità di controllarla e rimetterla al suo posto.

Questo è un momento nel quale le persone hanno bisogno di chiudere nettamente con alcuni di questi strumenti e con le cose su cui fanno affidamento. **Gli stimoli di feedback a breve termine, basati sulla dopamina, che abbiamo creato, stanno distruggendo il modo in cui la società funziona**: nessuna coscienza civile, nessun senso di cooperazione, disinformazione, falsità... E non si tratta di un problema americano, non si tratta delle pubblicità dei russi: questo è un problema globale. Quindi ci troviamo in una situazione davvero brutta, in questo momento che sta erodendo il nucleo fondamentale di come le persone si comportano tra di loro.

Io non ho una soluzione giusta: la mia soluzione è semplicemente: **non usate più questi strumenti!** Io non lo faccio da anni, hanno creato enormi tensioni con i miei amici, enormi tensioni nelle mie cerchie sociali. Se guardi la mia pagina Facebook, probabilmente avrò postato meno di dieci volte negli ultimi sette anni! Ed è strano: **immagino che più o meno, inconsciamente, io non volessi essere riprogrammato.** E quindi l'ho semplicemente spento, ma non l'ho affrontato e ora guardiamo quello che sta accedendo! Questo davvero mi fa arrabbiare! Prendiamo come esempio quella bufala su Whatsapp, dove in qualche villaggio in India la gente aveva paura che i suoi figli potessero venire rapiti. Il risultato è che abbiamo assistito a dei linciaggi! Le persone facevano i "*vigilantes*", andavano in giro pensando di aver trovato il colpevole... Insomma: siamo seri? Ecco, questo è ciò con cui abbiamo a che fare!

Immaginate di portare tutto questo alle sue estreme conseguenze, con attori malintenzionati che possono ora manipolare ampie frange della popolazione per fare qualunque cosa vogliano. È veramente una bruttissima situazione. E noi nascondiamo il problema, capite? Organizziamo le nostre vite attorno a questo senso di perfezione percepito, perché **siamo premiati da questi impulsi a breve termine: cuoricini, like, pollici in su... e confondiamo tutto questo con i valori, e confondiamo tutto questo con la verità.** E invece ciò di cui veramente si tratta è: **una falsa e fragile popolarità**. Ed è a breve termine e questo vi lascia ancora di più – ammettiamolo! – sospesi e vuoti, prima ancora di comprenderlo, perché poi vi

forza in questo circolo vizioso dove pensi: “*Qual è la prossima cosa che devo fare adesso? …perchè ne ho bisogno!*” Pensate a tutto ciò con **l’aggravante di 2 miliardi di persone** e poi pensate a come la gente reagisce alle sensibilità degli altri: è veramente una cosa brutta!

Io ho fatto un ottimo lavoro là (***ndr:*** *a Facebook*), e penso che quel business faccia molto bene in tutto il mondo. Il modo in cui ho deciso di spendere il mio tempo è di prendere il capitale con cui mi hanno premiato e concentrarmi ora sui cambiamenti strutturali che posso controllare. **Io non posso controllare tutto questo. Posso controllare le mie decisioni (cioè di non usare quella merda), posso controllare le decisioni dei miei figli, che non hanno il permesso di usare quella merda.** E poi posso concentrarmi su diabete, sull’educazione e sui cambiamenti climatici. È tutto ciò che posso fare. Tutti gli altri devono guardarsi dentro un po’ di più, considerando quello che sono disposti a fare, perché i vostri comportamenti… **voi non vi rendete conto che vi stanno riprogrammando**. Non era intenzionale, ma adesso dovete decidere a quanto siete disposti a rinunciare, a quanto della vostra indipendenza intellettuale. E non pensate: “*Oh, no, non io! Io sono un fottuto genio! Sono alla Stanford!*” Probabilmente voi siete quelli che hanno più possibilità di finirci dentro! Perché proprio voi avete spuntato caselle per tutta la vostra maledetta vita. Senza offesa, ragazzi!

Privacy in Rete: concetti di base per iniziare a comprenderla

Ultimo aggiornamento: 28 Settembre 2015

Se hai deciso di leggere questo articolo, probabilmente hai a cuore la tua vita “privata” e vorresti mantenerla tale: purtroppo non è così semplice, specialmente in quest'epoca in cui gran parte della vita di tutti noi è tecnomediata, e ancor più difficile sarà in futuro. Interrogarsi su quali siano le reali possibilità per difendere la propria privacy in Rete significa affrontare un tema caldo e mai conclusivo, sicuramente posto all'attenzione mondiale dalle rivelazioni di Edward Snowden. Quel che posso offrire in questo breve articolo, per meglio inquadrare il problema, sono alcuni concetti di base:

1. La sicurezza informatica non esiste.
2. Tutte le comunicazioni elettroniche sono intercettabili.
3. E' impossibile impedire (per sempre) la lettura/copia di dati.
4. Non esiste un metodo universale per difendere la propria privacy.
5. Non fidarti mai del software proprietario, usa solo software libero.

La sicurezza informatica non esiste
Questa asserzione è come un postulato: non è dimostrabile, eppure s'è sempre dimostrata vera. Neppure gli “esperti più esperti” di sicurezza informatica riescono a difendere la riservatezza delle proprie comunicazioni e del proprio lavoro: a titolo di esempio, si pensi **a quanto accaduto all'Hacking Team**.
La questione, comunque, può essere inquadrata da una prospettiva più ampia: più un sistema costituito di hardware e software è complesso *(e molti nostri dispositivi di uso comune sono terribilmente complessi, dagli smartphone ai più recenti modelli di automobile, dai computer personali ai più recenti modelli di televisori)*, maggiore è la probabilità che qualcosa sfugga al controllo sia dei progettisti, sia degli utenti, a volte a causa di veri e propri errori, altre volte per circostanze non volute o non previste in cui si trovano ad operare tali dispositivi, altre volte ancora per ragioni semplicemente ignote. **Persino la NASA, con i suoi Shuttle, ha commesso errori software che hanno comportato la distruzione dei suoi mezzi spaziali... Chi è incuriosito da questo tema, può leggersi la lista dei più famosi bug della storia dell'informatica (che hanno comportanto anche la morte di tante persone)**.
In concreto, gli errori sono parte imprenscindibile e inevitabile di ogni sistema informatico, quindi, in senso assoluto, non esiste sicurezza.

Tutte le comunicazioni elettroniche sono intercettabili
A livello teorico, è possibile immaginare un modello matematico di comunicazione semplicemente “perfetto” nel senso di non intercettabile, ma a livello pratico... le circostanze sono sempre più complesse di qualunque modello, e le variabili di cui tener conto sono anche quelle ambientali e psicologiche. A livello ambientale, può bastare una telecamera nascosta, un software-spia o una persona fisicamente vicina a chi sta usando un computer per scoprire attività riservate o svelare password; a livello psicologico, una persona può svelare informazioni riservate perché tratta in inganno *(si pensi al phishing)*, perché si fida senza conoscere le vere intenzioni altrui o perché indotta a comportamenti che sono potenzialmente lesivi per la propria privacy *(come ad esempio l'uso di una normalissima chiavina usb, in cui magari è presente un'applicazione-spia invisibile all'utente)*. **Per non parlare degli smartphone... a chi sa come fare, bastano cinque minuti per installare programmi-spia invisibili e pervasivi che svelano ogni attività e spostamento della vittima.**
In linea generale, a volte basta veramente poco, anche una banale distrazione, per svelare involontariamente le proprie password; per rubare le password altrui, inoltre, possono essere sufficienti procedimenti semplici o

anche solo l'intuito, senza ricorrere a metodi coercitivi come il ricatto o la tortura (che comunque esistono); altre volte le password sono semplicemente inutili, in quanto una persona tecnicamente competente può accedere a dati riservati bypassando del tutto qualunque password impostata.
Da questi esempi ne segue che qualunque informazione memorizzata in formato elettronico è potenzialmente accessibile a estranei: Wikileacks ne è un esempio.

E' impossibile impedire (per sempre) la lettura/copia di dati
DVD Jon è diventato famoso per essere riuscito a svelare al mondo intero come copiare i film acquistati su DVD: tutte le misure di protezione dalla copia adottate dalle case cinematografiche si sono improvvisamente rivelati inutili di fronte al talento di questo ragazzo.
Un principio generale, valido per la protezione dei dati digitali, è che qualunque tecnica venga adottata per impedirne la copia prima o poi si rivelerà inefficace: è solo questione di tempo. Se la protezione dalla copia è basata sulla segretezza dell'algoritmo che permette di accedere ai dati, prima o poi tale algoritmo potrebbe essere scoperto oppure ricostruito. Se invece la protezione è “assicurata” da algoritmi noti che non possono essere “rotti” dall'attuale potenza di calcolo delle macchine in un tempo ragionevole, allora potranno essere “rotti” dalle macchine del futuro, dai supercomputer già esistenti o tramite nuove tecniche non ancora conosciute. *Quanto tempo serve a un essere umano per scoprire una password tramite tentativi? E a un computer?*
Non dovremmo mai sottovalutare né l'ingegno umano, né la possibilità dei calcolatori di essere programmati per scoprire le chiavi di accesso a dati riservati.

Non esiste un metodo universale per difendere la propria privacy
Da quanto fin qui esposto, è evidente come sia difficile individuare una zona di reale riservatezza nel mondo virtuale, per questo gli accorgimenti e i problemi di cui tener conto sono molteplici. A questo va aggiunto che tutte le comunicazioni elettroniche via telefono e via Internet sono controllate dai governi.

Non fidarti mai del software proprietario, usa solo software libero
Un esempio concreto: «Stallman 3 - Automotive 0, ovvero: il SOFTWARE PROPRIETARIO è un danno per l'umanità, il SOFTWARE LIBERO la via da seguire».

Buone riflessioni e buoni approfondimenti,
nel mio blog ci sono altri articoli sullo stesso tema,
Francesco Galgani,
28 settembre 2015

Privacy: i motori di ricerca approvati dal Garante europeo per la protezione dei dati

Ultimo aggiornamento: 18 Luglio 2014

Startpage e Ixquick sono gli unici motori di ricerca approvati formalmente in Europa per quanto riguarda il rispetto della privacy degli utenti.

Il motore di ricerca "Ixquick" si caratterizza per la politica sulla privacy che, nel luglio 2008, ha ottenuto la certificazione **UE Privacy Seal**, un riconoscimento che nessun altro motore di ricerca può vantare, che garantisce la conformità dei prodotti e servizi ICT alla normativa europea riguardante la riservatezza e la sicurezza dei dati. La certificazione è rilasciata da EuroPriSe, un consorzio di nove organizzazioni specializzate nell'ambito della privacy e appoggiate dalla Commissione Europea.

Link alla notizia della certificazione:
https://www.european-privacy-seal.eu/ws/EPS-en/First-European-Privacy-Seal-Awarded

Io ho già detto addio a Google da un po' di tempo, praticamente da quando ho preso coscienza che la privacy su Internet è soggetta ad aggressioni sempre più frequenti, in quanto motori di ricerca e altri siti web registrano regolarmente le ricerche e le visite, creando profili personali e comportamentali degli utenti. Queste continue violazioni implicano una lesione alla dignità della persona e al suo diritto di controllare i suoi dati. Come ho già documentato in un altro articolo, siamo tutti controllati: sta a noi fare le scelte giuste per ridurre questa continua ingerenza nei nostri confronti.

Questo motore di ricerca alternativo, che in realtà è un metamotore, si presenta in due versioni:
https://ixquick.com/
https://startpage.com/

La seconda versione fornisce gli stessi risultati che darebbe Google, mentre la prima no... ed infatti con la prima versione ho scoperto dei link interessanti che Google non fornisce. Da notare che Startpage è il motore di ricerca predefinito di Tor Browser.

Suggerisco la lettura del seguente comunicato stampa del 2008:
https://startpage.com/ita/press/eu-privacy-seal.html

Per notizie invece più aggiornate e corrispondenti alla situazione attuale:

- https://startpage.com/ita/protect-privacy.html
- https://www.ixquick.com/ita/aboutixquick/

Buone ricerche in rete... e mi raccomando: adottate tutte le precauzioni che ho illustrato negli altri articoli.

Francesco Galgani,
18 luglio 2014

Problemi ADSL, rumore ADSL, fruscio telefono con ADSL, velocità ADSL ridotta [RISOLTO]

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

Il segreto: *assicuratevi che il vostro (vecchio) impianto non contenga **fusibili***. Se sì, toglieteli e sostituiteli con un ponticello fatto con normale filo di rame, ben saldo (nel mio caso il filo è stato avvitato). Questa operazione, fatta da un tecnico Telecom in casa mia, è stata risolutiva di un caso quasi disperato di rumori sulla linea (presenti solo con il router acceso) e di rallentamenti sulla velocità dell'ADSL. Da notare che tutti gli impianti Telecom più recenti non contengono fusibili. Inoltre, chi ha impianti vecchi deve assicurarsi di non avere prese nell'appartamento che contengano ***condensatori***: le prese vecchie andrebbero sostituite con prese nuove.

Le avevo provate tutte, compreso:

- escludere problemi nel mio impianto collegando filtro, telefono e router direttamente alla presa principale a cui arriva la linea Telecom;
- sostituire il filtro con altri filtri e splitter tutti nuovi (ne avevo provati diversi di diverse marche);
- cambiare router.

Addirittura mi accadeva che i router che a me causavano fruscio sulla linea telefonica presentassero questo problema esclusivamente sulla mia linea, mentre portati su un'altra utenza non davano alcun problema.

Quindi, occhio ai fusibili.

Un altro dettaglio: Telecom fa pagare (caro) il tecnico che viene a casa se il problema dipende dall'impianto domestico, mentre non fa pagare nulla se il problema dipende dalla linea Telecom. Nel mio caso i fusibili erano in una scatolina messa "prima" della presa principale, quindi non ho pagato nulla: per i problemi dalla centrale telefonica alla presa principale ne risponde Telecom, dalla presa principale al resto dell'impianto che l'utente ha in casa ne risponde l'utente.

Francesco Galgani,
23 giugno 2014

Profezia

Ultimo aggiornamento: 20 Gennaio 2021

Profezia

Senz’aria non può respirare,
senza Internet non può
neanche più pensare.

Tutto connesso a tutto,
in una grande intelligenza artificiale,
capace d’ogni cosa,
fuorché dell’essenziale.

E’ una grande macchinazione infernale.

La tecnologia è il suo credo e il suo affidamento,
frutto amaro d’una scienza senza orientamento,
che dell’etica ha perso discernimento,
triste schiava d’un neoliberismo fonte di pervertimento:

senza limiti la sua delusione,
quando accadrà
il grande fallimento.

Quel giorno s’accorgerà d’aver perso tutto,
dignità e libertà saranno parole senza senso,
i fallaci algoritmi non saranno più d’aiuto,
ma solo d’ostacolo al suo sostentamento.

Nutrito d’irrealtà incapace d’affetto,
non saprà più ciò che è vivo,
né ciò che è illusione
dell’ingannevole intelletto.

Poi un flusso basaltico,
per ripartire da capo.

(Francesco Galgani, profezia contenuta all'interno della "Religione dell'ultima lotta")

Psicologia della persuasione e tecnologie persuasive (persuasive technology)

Ultimo aggiornamento: 5 Febbraio 2016

Captologia: psicologia della persuasione e tecnologie persuasive per modificare i comportamenti delle persone... ovvero, come ti modificano la mente senza nemmeno che tu te ne accorga

La tecnologia non è mai neutrale, e in particolar modo non è la tecnologia usata per mediare le comunicazioni umane, in quanto ha la capacità di indurre un certo *modus cogitandi et operandi* che ha risvolti pervasivi sulla salute psicofisica, sulle relazioni, sulla vita quotidiana: emblematici, in senso negativo, sono Facebook e gli smartphone, su cui mi sono già espresso.

Prima di entrare nel merito delle tecnologie persuasive, vorrei fare una premessa su come funziona la mente umana: la mia esperienza mi ha portato a constatare come le persone, nella quasi totalità dei casi, non adeguano i propri pensieri e il proprio comportamento in base alle informazioni ricevute o, ancor meglio, alle informazioni che esse stesse potrebbero ottenere facendo un genuino bagno di realtà, bensì solitamente filtrano, selezionano, manipolano e interpretano le informazioni ricevute, o cercano nuove informazioni, in base a ciò che preferiscono "*credere*" in un dato momento e a ciò che meglio si adatta ai propri "*scopi*". Studiare, osservare e sperimentare i molteplici aspetti della vita per ciò che essi sono e non per ciò che fa comodo immaginare o credere che siano è una virtù rara.

Le credenze, in quanto tali, non implicano che l'oggetto della credenza aderisca a un principio di realtà, mentre gli scopi possono essere di qualunque genere e sono pesantemente influenzati e indirizzati dalle credenze.

L'intelligenza umana ha la capacità, se correttamente educata, allenata e nutrita fin dalla più giovane età, di affiancare alla "*mente che crede*" una "*mente che pensa*", in modo che le credenze siano sottoposte ad un'analisi di realtà e, se necessario, corrette: purtroppo, nella società contemporanea, il "*cogito ergo sum*" è stato sostituito dal "*communico ergo sum*" e dallo "*I share therefore I am*", declinato in chiave tecnologica (per approfondimenti su questo punto, si veda la mia ricerca su "Solitudine e Contesti Virtuali", sez. 2.3). Ne segue, in quest'ottica, che il controllo della tecnologia può conferire a chi la detiene una forte capacità di influenzare le menti di coloro che ne fanno uso: la politica, che ha ben appreso la lezione di machiavelliana memoria secondo cui "*governare è far credere*", usa la tecnologia per persuadere (e ogni canale di cui abbia il controllo, a cominciare dai mezzi di disinformazione di massa, come tv e giornali); stesso discorso per i persuasori del marketing, il cui scopo è entrare nella mente dei consumatori per modificarne i comportamenti facendo creder loro ciò che vogliono, nascondendo e invertendo la realtà.

Oggi la tecnologia può essere progettata per cambiare le attitudini o i comportamenti delle persone attraverso la persuasione e l'influenza sociale: questa è la "*persuasive technology*", che è normalmente utilizzata in molti settori (marketing e management, politica, religione, addestramento militare, ecc).

La captologia è lo studio delle tecnologie informatiche, sia a livello hardware che software, come tecnologie persuasive, ovvero create allo scopo di cambiare gli atteggiamenti o i comportamenti delle persone. B. J. Fogg, direttore del *Laboratorio di Tecnologia Persuasiva della Stanford University*, ha coniato il termine "Captologia" nel 1996, derivandolo dall'acronimo *Computers As Persuasive Technologies*. Nel 2005 è uscito in edizione italiana il volume "*Tecnologia della persuasione. Un'introduzione alla captologia, la disciplina*

che studia l'uso dei computer per influenzare idee e comportamenti". Fogg, nel suo sito web, si presenta così: *«My expertise is creating systems to change human behavior. I call this "Behavior Design."»*

Consiglio la lettura di un articolo del Sole 24 Ore del 24 settembre 2009, intitolato "Tecnologie Persuasive". Poiché il testo è piccolo, per renderne agevole la lettura, suggerisco di salvare il file nel proprio computer e aprirlo con un visualizzatore che permetta di zoomarlo.

In un'intervista realizzata da Gabriele De Palma nel 2009, integralmente disponibile online, Fogg ha asserito che: *«È dal 1993 che studio l'argomento e nel 1997 mi è sembrato chiaro il modo in cui i pc modificano il comportamento umano. Un cambiamento che a partire dai computer ha poi interessato le applicazioni e soprattutto i social network come* ***Facebook*** *e* ***Twitter****, che oggi sono dei* ***potenti mezzi di persuasione di massa****. La captologia si occupa di entrambi gli aspetti, sia della logica dei dispositivi e delle macchine che del modo in cui queste influenzano i contenuti. [...] Quel è il segreto per essere persuasivi e non noiosi o fastidiosi?* ***La miglior tecnica di persuasione è quella che non si fa sentire****, quella che non viene percepita dall'utente come persuasiva, mentre la peggiore in assoluto è quella che si nota e che induce l'utente a fare cose che non vorrebbe fare. Prendiamo due esempi: i banner e Facebook. I banner vogliono che l'utente faccia qualcosa che non vuole fare, ovvero cliccare il banner stesso. Facebook vuole che l'utente torni tutti i giorni sul sito e ne utilizzi gli strumenti e per farlo gli propone nuovi strumenti altamente persuasivi come la possibilità di aggiornare i messaggi, di etichettare foto, testi e amici. I banner sono generalmente detestati dagli utenti, Facebook invece riscuote un enorme successo perché consente alle persone di fare quello che vogliono, o almeno questa è la percezione che di Facebook hanno gli utenti. Ieri il social network ha annunciato la possibilità di etichettare tutti i contenuti pubblicati, questo è un ottimo esempio di captologia. [...] Tra le applicazioni create da Facebook, quella che ritengo più persuasiva di tutte è la possibilità – che diventa quasi una necessità – di pubblicare una propria foto, o una foto che ci rappresenti. L'appeal di tale feature è quasi irresistibile. Un altro potente mezzo di persuasione è la possibilità di etichettare (tagging) foto e video. La persuasione avviene tramite un alert che via email raggiunge chi è stato etichettato, il quale a quel punto diventa molto curioso di sapere quale foto è stata pubblicata e perché. [...]»*. Suggerisco una lettura di tutta l'intervista.

Rispetto a ciò che ha dichiarato Fogg, e che trovo corretto, aggiungo che gli utenti si lasciano "*persuadere*" *(per non dire "rimbecillire")* da Facebook perché non si soffermano a riflettere su cosa Facebook sia realmente.

Fogg inoltre asserisce che: *«Il telefonino ci dirà sempre di più cosa fare»*. Sono perfettamente d'accordo e, per questa stessa identica ragione (e non solo per questa), ho quasi smesso di usarlo, come ho dichiarato nella parte conclusiva del mio articolo "Liberi dal cellulare - Liberi di parlare".

In un video introduttivo *(con i sottotitoli in italiano attivabili cliccando su CC e scegliendo la lingua)*, Fogg spiega la sua area di ricerca e si sofferma sul "Modello Comportamentale Fogg", basilare per comprendere come attuare la persuasione, in quanto indica quali sono gli elementi necessari affinché un determinato comportamento venga agito *(ovvero "stimolo", "possibilità" e "motivazione")*. Nella parte conclusiva del video, risponde ad una domanda relativa all'applicazione del suo modello nel business, indicando come i suoi studenti e lui stesso siano diventati milionari applicando la persuasive technology *(a quanto pare, uno dei migliori modi per fare soldi e/o acquisire potere è riuscire a manipolare la mente altrui: nulla di nuovo, questo lo sapevano anche gli antichi)*.

Nell'articolo del 2009 "Creating Persuasive Technologies", Fogg indica la via migliore da seguire negli stadi iniziali dello sviluppo di tecnologie persuasive, suddividendola in otto passi:

1. definire l'obiettivo della persuasione, ovvero un comportamento (il più semplice possibile) da raggiungere;

2. individuare quali sono le persone da persuadere, qual è l'audience più appropriato;
3. capire cos'è che può impedire il comportamento desiderato;
4. scegliere il canale tecnologico più appropriato;
5. trovare esempi di tecnologia persuasiva che hanno avuto successo e che sono rilevanti in base a quanto definito nei punti precedenti;
6. imitare gli esempi di design persuasivo che hanno avuto successo;
7. fare una serie di test veloci e ripetitivi e misurare i risultati comportamentali;
8. partire dai piccoli successi ottenuti per ottenere successi ancora più grandi.

In questa mia esposizione preferisco non entrare in ulteriori dettagli del lavoro di Fogg: chi desidera approfondimenti sulle tecnologie persuasive, può leggersi gli articoli scientifici sul tema, nei quali si trovano aspetti anche legati all'etica e ad un uso socialmente positivo delle stesse, che qui non ho affrontato.

Capire in che modo la tecnologia viene utilizzata per indurci pensieri e comportamenti è il primo passo per provare a difenderci. Forse è il caso di tenere a mente le parole che lo scrittore britannico Aldous Huxley scrisse nel 1958 nel saggio sociologico "Ritorno al mondo nuovo": *«Un governo del terrore funziona nel complesso meno bene del governo che, con mezzi non-violenti, manipola l'ambiente e i pensieri e i sentimenti dei singoli, uomini donne e bambini»*.

Per concludere, consiglio una visione attenta del seguente video, tratto dall'archivio di Giulio Ripa: l'argomento è lo stesso.

Burattini - Elaborazione video di Giulio Ripa

Buone riflessioni e buoni approfondimenti,
Francesco Galgani,
15 giugno 2014

Qwant: un nuovo motore di ricerca che funziona bene e rispetta la privacy

Ultimo aggiornamento: 12 Ottobre 2017

tratto da: https://help.qwant.com/it/help/qwant-search/

«Disponibile su **Qwant.com**, Ricerca Qwant è il motore di ricerca localizzato in Europa più efficiente, che **protegge la tua privacy rifiutando qualsiasi meccanismo di tracciamento utenza e si impegna anche a garantire la neutralità dei suoi risultati**.

Con Ricerca Qwant ci prefiggiamo l'obiettivo di fornire un motore di ricerca gradevole, efficiente, indipendente, onnicomprensivo e facile da usare, che assicuri il pieno rispetto dei diritti e delle libertà degli utenti e che preservi l'ecosistema della rete Internet. **Ricerca Qwant unisce tutti i possibili risultati raccolti dal web su una singola pagina, incluse notizie, social network, immagini, video, shopping... Ma al contrario degli altri motori di ricerca, tutto ciò che cerchi con Qwant rimane assolutamente confidenziale.** Le tue ricerche sono criptate, Qwant non colloca sul tuo browser alcun cookie che possa servire a localizzarti, né alcun meccanismo di tracciamento che consenta di seguire le tue abitudini di navigazione sul web allo scopo di comprendere quali siano i tuoi interessi e venderle alle reti pubblicitarie. Non conserviamo neanche la cronologia delle tue ricerche passate. Se ti mostreremo pubblicità, essa si baserà unicamente sulle parole chiave che avrai appena digitato.

Crediamo che questa promessa sia essenziale, perché le domande che digiti ogni giorno rivelano molte cose su di te: opinioni politiche, tendenze sessuali, salute, interessi, stile e standard di vita... Chi raccoglie queste informazioni può usarle per farsi un'idea di chi tu sia, o per adattarvi le pubblicità. Un domani saranno anche usate per ritagliare agenti IA che prenderanno decisioni per conto tuo, o che ti spingeranno a intraprendere certe azioni.

Ricerca Qwant pone sullo stesso piano tutti i siti web e i servizi online. Essi hanno tutti le stesse possibilità, qualora lo meritino, di apparire nelle prime posizioni della ricerca. Non diamo la precedenza ai nostri servizi o a quelli dei nostri partner, né sviliamo artificialmente il posizionamento dei siti i cui interessi sono in contrasto coi nostri. Non alteriamo l'ordine dei risultati a seconda di chi sta effettuando la ricerca. Chiunque può avere a che fare con idee che non gli appartengono, e questo rende più sana la democrazia. Inoltre, tutte le compagnie hanno la possibilità di essere notate grazie ai propri meriti effettivi.»

Rendere il web un posto più pulito, senza pubblicità né tracciamento online: Firefox + Disconnect + Adblock

Ultimo aggiornamento: 5 Febbraio 2016

Si veda anche:

- ***Rifugiati dentro TOR? E' possibile sfuggire allo spionaggio globale?***
- ***Inviare email realmente "private" (sottraendole allo spionaggio di Google & company)***

«Lo Stato totalitario fa di tutto per controllare i pensieri e le emozioni dei propri sudditi in modo persino più completo di come ne controlla le azioni» (George Orwell)
USA ed Europa, e 'intercettateci tutti'. Verso lo Stato di Polizia

---

Ormai da tanti anni il web è diventato un **immondezzaio di pubblicità**...

Quel che è meno evidente è che il web è ormai anche un **luogo di tracciamento totale delle attività di ogni persona**. La maggior parte delle persone usano il computer senza nemmeno accorgersi che ogni loro attività viene tracciata e memorizzato su un loro profilo personale: in quali siti vanno, quanto ci stanno, cosa guardano, cosa fanno, cosa scrivono, ecc.. Chi vuole farsi un'idea di cosa sta accadendo, può leggersi questa notizia, relativa alla sorveglianza che la National Security Agency riesce a fare di ogni singola persona in accordo con Google *(per approfondimenti, si veda: NSA uses Google cookies to pinpoint targets for hacking, NSA Using Google Non-Advertising Cookie to Spy, NSA Turns Cookies (And More) Into Surveillance Beacons, NSA Spying)*.

Entrare nei particolari tecnici può rivelarsi un discorso lungo, magari può aiutare l'articolo "Spiati dalla rete" di Focus.it, che analizza un aspetto del problema. In sintesi, la maggior parte dei siti che visitiamo (oserei dire praticamente tutti) lascia delle traccie nel nostro computer per conto terzi (tipo Google o Facebook), i quali mettendo insieme queste traccie (e incrociandole con altri dati) ricostruiscono tutta la nostra attività online e creano profili molto dettagliati su chi siamo, su quali pensieri abbiamo e su come ci comportiamo. Questo serve non solo per riempirci di pubblicità mirate, ma anche per scopi di sorveglianza globale, come nella notizia sopra riportata. E' un problema più che mai reale: la CIA ci spia e Google, Facebook, Microsoft e Apple l'aiutano.

Cosa possiamo fare? Per prima cosa dovremmo **stare un po' più attenti a quello che immettiamo in rete e a quali servizi utilizziamo** (si veda questo articolo sulla reputazione online). Secondo punto: **usare il cellulare o smartphone il meno possibile**, meglio ancora tenerlo spento il più possibile (la qual cosa ha vantaggi significativi non solo in termini di privacy). Terzo punto: **dovremmo usare esclusivamente software libero** di qualità, come le più note distribuzioni GNU/Linux, e tenerci alla larga da Microsoft, da Apple e in generale dal mondo del software proprietario, perché le grandi multinazionali dell'informatica includono nei loro prodotti sistemi di tracciamento e violano la libertà e la privacy degli utenti (approfondimento). Quarto punto: ***navigare su Internet con Firefox in modalità anonima, con installate le estensioni Disconnect e AdBlockPlus*** (e nessun'altra estensione se non strettamente necessaria e sicura per la nostra privacy, meno estensioni sono caricate e meglio è).

Disconnect blocca il tracciamento online. AdBlockPlus blocca le pubblicità. Sono entrambi strumenti molto efficaci, configurabili e di libero utilizzo *(gli autori non chiedono di essere pagati, ma accettano donazioni per poter continuare il loro lavoro)*. Bisogna installare nell'ordine prima Disconnect e poi AdBlockPlus per una questione tecnica indicata dall'autore di Disconnect; se AdBlockPlus è già

installato, bisogna disinstallarlo, poi installare Disconnect e poi reinstallare AdBlockPlus. *Ovviamente serve un po' di tempo per capire come funzionano questi strumenti e per configurarli opportunamente. Di default AdBlockPlus lascia passare alcune pubblicità ritenute "non inopportune", ma tramite un'apposita opzione è possibile fargli rimuovere anche quelle.*

Per avere un'idea della potenza di questi strumenti, accedendo al sito di **Repubblica.it** vengono bloccate **35 attività di tracciamento** e rimosse le pubblicità, accedendo al sito di **Corriere.it** vengono bloccate **27 attività di tracciamento** e anche in questo caso rimosse le pubblicità, e così via... ci sono siti ancor peggiori a livello di privacy, come quello dell'**Ordine dei Giornalisti**, nel quale vengono rilevate e bloccate **73 attività di tracciamento**. Sono solo tre esempi scelti a caso.

Fin qui mi sono limitato a poche indicazioni di base, la cui attuazione già richiede una profonda presa di consapevolezza di certe problematiche e la volontà di attuare comportamenti diversi da quelli della maggioranza delle persone: come disse Gandhi, *«sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo»*. A ognuno le sue scelte.

Francesco Galgani,
24 giugno 2014

Note scritte successivamente:

- **Un'ulteriore estensione, per non permettere né a Google, né ad altri motori di ricerca, né al proprio ISP (Telecom o altro operatore telefonico) di tenere traccia delle nostre ricerche in rete è Disconnect Search**, per permettere di fare ricerche in rete tramite: https://search.disconnect.me/
- **Un motore di ricerca che permette non soltanto di fare ricerche anonime, ma anche di rendere anonima la navigazione nei siti forniti come risultato della ricerca (dando la possibilità di fare da proxy per essi) è: https://startpage.com/**
- Tra i motori di ricerca rispettosi per la privacy, segnalo anche DuckDuckGo, che è un motore di ricerca che prende seriamente in considerazione la privacy degli utenti (si legga nel dettaglio l'informativa di DuckDuckGo).
- Faccio notare che usa soluzione drastica, ma efficace, per impedire a Google di installare nel nostro computer i suoi cookies ad ogni sito che visitiamo è quella di impostare il browser per non accettare i cookies di terzi parti (istruzioni). Questa scelta, però, rende impossibile l'utilizzo di alcuni siti e di alcuni servizi di Google (tipo la visione delle anteprime dei libri su Google Books).
- **Una soluzione ancora più drastica ed efficace di quelle fin qui proposte, per non permettere a nessuno di avere un tracciamento delle proprie attività online, è usare Tor**, che è un sistema di comunicazione anonima su Internet (si veda l'articolo su Wikipedia). Attenzione che Tor è sicuro se vengono rispettate alcune condizioni indicate nel sito, in particolare non andrebbe usato per loggarsi su siti che non usano il **protocollo https**. Segnalo l'articolo: **Snowden at SXSW: We need better encryption to save us from the surveillance state**: *«When asked how to best protect ourselves right now, Snowden said to "use full disk encryption to protect your computer and devices," and to also use "network encryption" like SSL. He also suggested using the browser add-ons NoScript and Ghostery as well as using TOR. If you encrypt your hardware and your network, then you are "far, far more hardened than the average user," he said».*
- Aggiornamento 21 luglio 2014: **Un motivo in più per usare Tor: "*Tor browser è l'unico browser che protegge dal canvas fingerprinting*"**

Rete Padrona - Zero Privacy

Ultimo aggiornamento: 7 Dicembre 2014

Si vedano anche le poesie: "Psicoanalisi socio-culturale" e "Apocalisse"

Fonti sulla Rete Padrona, per approfondimenti:

- **LaEffe.tv - Rete Padrona**
- **Dossier su La Repubblica**

Seguono tre video:

Prima parte:

Seconda parte:

Terza parte:

Ricerca Alternativa (motore di ricerca)

Ultimo aggiornamento: 16 Marzo 2020

Segnalo ai miei lettori:

RICERCA ALTERNATIVA
https://ricercaalternativa.mydissent.net/

Si tratta di un piccolo motore di ricerca **etico**, **rispettoso della privacy**, da me messo online, che estrapola i dati da circa un'ottantina di fonti, tra cui i principali motori di ricerca (Bing, Google, Reddit, Wikipedia, Yahoo, Yandex). **L'utente è rispettato al massimo**: nessun tracciamento, nessuna raccolta dati, nessuna profilazione, nessuna pubblicità, nessun log. La ricerca di immagini è proxata, in modo che nessun dato dell'utente sia visibile a terzi.

Diversamente da Google e dagli altri motori di ricerca, ogni risultato fornisce un link diretto al sito di destinazione, piuttosto che un link di tracciamento. I link con l'indicazione "cache" reinviano alla WayBack Machine di archive.org, che in alcuni casi permette di vedere lo stesso sito in diversi intervalli temporali, e anche di vedere un sito così com'era prima che venisse cancellato.

Oltre alla ricerca generica, è possibile fare ricerche specifiche per documenti (cioè files), immagini, IT (Information Tecnology), mappe, musica, notizie, articoli scientifici, social media e video.

Il codice sorgente è un fork del progetto: https://github.com/asciimoo/searx.
Il costo del server è a mio carico, per questo ho inserito un link per le donazioni sulla base dei principi dell'economia del dono.

Tra tutte le fonti di informazione, quasi sempre Wikipedia ha un posto d'onore nella pagina dei risultati, nella scheda "Generale", in quanto viene messa al primo posto. Nella scheda "Scienza", invece, vengono favorite sia le riviste scientifiche, sia Wolfram|Alpha quando l'input dell'utente è da esso interpretabile. Per chi non lo conoscesse, Wolfram|Alpha è un motore di ricerca semantico (in inglese) in grado sia di rispondere a semplici quesiti (ad es. *Agropoli temperature*, oppure *Milano timezone*), sia di risolvere pressoché qualunque espressione matematica. Nella scheda Scienza è infatti possibili scrivere *x^2+log2(x)=9* per ottenerne il grafico e il risultato numerico.

La scheda "Documenti" fornisce quasi sempre "magnet link" per scaricare files dalla rete peer-to-peer BitTorrent. Chi usa Linux spesso non ha bisogno di installare nulla perché programmi per usare la rete BitTorrent sono solitamente forniti di default, mentre per gli altri sistemi operativi BitTorrent va scaricato.

La qualità dei risultati in alcuni casi è equiparabile a Google, in altri è pure migliore, grazie all'estrazione dei dati da molteplici fonti. In ogni caso, i risultati non sono mai filtrati secondo logiche parent-control o affini.

Come nel caso di Google, anche in questo caso inserire alcune parole di ricerca racchiudendole o non racchiudendole tra virgolette (doppi apici) farà cambiare i risultati. Gli errori di battitura vengono rilevati e sono proposte alternative di ricerca.

Non ho abilitato l'autocompletamento perché lo considero talvolta fuorviante e a me, personalmente, dà

fastidio: trovo non necessario il fatto di voler "predire" cosa l'utente sta cercando.

Infine, il motore di ricerca **Ricerca Alternativa** può essere automaticamente aggiunto tra i motori di ricerca di Firefox e impostato come predefinito. Stesso discorso per Google Chrome.

Spero di aver reso un utile servizio alla Rete,
buone ricerche,
Francesco Galgani, 15 marzo 2020

Ricordo d'innocenza: tra passato e presente (di Lucia Nicolardi)

Ultimo aggiornamento: 27 Maggio 2016

Quanto segue è un messaggio di Lucia Nicolardi in risposta agli articoli "La nuova religione tecno-capitalista: tutti connessi in Rete, ovunque e sempre" e "I social network sono il regno della non-comunicazione".
Sullo stesso tema, consiglio anche una lettura di: "Infanzia rubata... dai mostri tecnologici d'un mondo iperconnesso" e "Perché Steve Jobs non lasciava usare l'iPad ai suoi figli?".
Chi vuole approfondire, può leggersi anche: "L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia".

Buone riflessioni...

<< RICORDO D'INNOCENZA: "TRA PASSATO E PRESENTE" >>

Epoca di ragazzi felici e spensierati, giochi di bimbi innocenti,
scalzi per le strade sdrucciolate, seduti sui marciapiedi si intrecciavano
i nostri sguardi con antiche storielle raccontate dai nonni, si mescolavano
le giornate di estate tra fruscii di vecchie fontane, degustando dolci sapori
di spezie casarecce, adornate da delizie di stagione scambiandoli amorevolmente in una mensa di convivialità, vita nei nostri animi sereni di anni di incanto.

La quiete del dì era accaldata da un cocente sole che brillava nel cielo azzurro, senza indugio si camminava tra borghi, sentieri, fischiettando, cantando e intonando vecchi stornelli,
niente turbava l'enfasi giornaliero; le case ingombranti di frastuoni
di antichi mestieri, viandanti con voci di innocenza, spalancavano balconi e finestrelle che con il loro cigolio emanavano dolci melodie.

Eh si!, quella era innocenza, tempi di ricordi che vagano nella mente dei miei mitici anni di giovinezza, nostalgia che affiora nell'era dell'antico.
E oggi?

Dove sono quegli anni speciali?
Mi ritrovo fra il caos di un mondo spaziale,
inquinamento di meccanismi automatici, non più innocenza,
non più strilli di bimbi tutti eleganti per le strade asfaltate;
la metamorfosi ha invaso l'uomo, la scienza, la tecnologia ha preso l'animo della gioventù togliendo la spensieratezza e l'innocenza della vita.

Mistero sei tu innocenza, vecchia amica dei miei ricordi or chiusa nel cassetto
del mio cuore, non andar via, per me rimarrai sempre la mia vita d'innocenza.

(Lucia Nicolardi, 25 maggio 2016)

Riflessioni su Facebook

Ultimo aggiornamento: 12 Luglio 2016

«I social network sono più malefici del diavolo, anche perchè si presentono sotto forma di un angelo custode»
(Giulio Ripa, si veda il suo "Decalogo Slow Internet")

«Per i social network siamo tutti dei ragazzini da ammaestrare come dei cani»
(Matteo Scirè, "Il potere dei like")

Seguono tre riflessioni:

- *"**Riprendere il possesso della vita vera**" di Simona Marchetti...*
- *"**I Cavalieri dell'Apocalisse**" di Jonathan Franzen, con disegni di Alessandro "Shout" Gottardo...*
- *"**Piccoli esseri umani come animali in gabbia**" di Francesco Galgani, con disegni di Julian Wolkenstein...*
- *... e due immagini conclusive*

Per ulteriori approfondimenti, consiglio: ***Rete Padrona - Zero Privacy (tre video), I social network sono il regno della non-comunicazione, La nuova religione tecno-capitalista: tutti connessi in Rete, ovunque e sempre***

Riprendere il possesso della vita vera

«Aggiornare il proprio status su Facebook da postazioni quantomeno insolite (ad esempio, il bagno) o mentre si è in tutt'altre faccende affaccendati (pensando al sopracitato bagno, scegliete voi un'attività a piacere) sta diventando una consuetudine talmente frequente, che molti non fanno più nemmeno caso a dove sono o a cosa in realtà stanno facendo quando premono "invio" per informare amici e parenti delle ultime novità. ***E quando l'universo social prende il sopravvento fino a questo punto, non resta che staccare la connessione per riprendere possesso della vita vera****»*
(Simona Marchetti, Sette modi con cui Facebook ci rovina la vita, 14 ottobre 2014)

I Cavalieri dell'Apocalisse

*«**Facebook**: morte, la falce. **Apple**: pestilenza, l'arciere. **Amazon**: guerra, lo scudo. **Twitter**: carestia, la bilancia. E in chiusura l'apocalittica scena degli uccelli di Twitter come avvoltoi appollaiati sopra a dei resti umani»*
(disegni di Alessandro "Shout" Gottardo, 18 ottobre 2013)

«Se le cose non arriveranno al disastro per motivi ambientali o bellici (e il pericolo c'è), ***l'apocalisse potrebbe essere semplicemente "personale":*** *vivere in un mondo che mette al centro l'effimero e l'inutile, proposto continuamente dalla tecnologia, mentre tutto quello che c'è di importante viene messo da parte»*
(Jonathan Franzen, citato in "Twitter ci rende stupidi", su Il Post, 20 settembre 2013)

Piccoli esseri umani come animali in gabbia *(di Francesco Galgani, foto di Julian Wolkenstein)*

I social network sono molte cose: sono uno strumento di controllo delle masse *(molto più invasivo e molto più efficace delle dittature del passato)*, uno strumento di marketing e politica, un prolifico mercato di pubblicità, un luogo di raccolta permanente di informazioni private per poi rivenderle, e ovviamente una gallina dalle uova d'oro per il business miliardario di chi ha il controllo di tali strumenti.

I social network sono molte cose e sovente spingono le persone a chiudersi in un mondo sempre più ristretto, gestito da algoritmi su cui non hanno alcun controllo. I social network sono un esempio di psicologia applicata alle masse, una dimostrazione di come sia possibile ingannare milioni di persone, facendole sentire libere dopo aver messo loro guinzaglio e paraocchi. Sono una sorta di droga, tossica come la cocaina e l'eroina e con danni ad esse equiparabili. I più danneggiati sono i giovani, che sono la speranza e il futuro di questo mondo. Avevo scritto una poesia intitolata "Facebook" e ho studiato a fondo l'inganno dei social network nella mia tesi di laurea su "Solitudine e Contesti Virtuali". Avrei voluto far sapere al mondo intero quello che ho scoperto nelle mie ricerche, ma le persone non hanno né tempo né voglia d'ascoltare, e tanto meno hanno voglia di cambiare le proprie abitudini, anzi, l'uso di Facebook è sempre più invasivo e immersivo *(con conseguenti disastri, anche a livello sessuale)*.

Nel frattempo, l'intento di Facebook per allargare il proprio dominio, il proprio controllo e il proprio business è chiaro: rendere il web sempre più simile a Facebook, perché tutta la connettività delle persone "deve" (?!) iniziare con Facebook e finire con Facebook. I numeri dimostrano che in effetti questo è ciò che la massa degli internauti desidera: *«Facebook has a grand vision: to connect the entire Internet, and every website on it, with a layer of social integration»*. Anche i tumori fanno così, o almeno ci provano: si allargano sempre di più, prima di

uccidere tutto l'organismo.

Molti si sentirebbero persi senza Facebook, come se un proprio pezzo di vita venisse meno. E allora continuano ad essere "connessi, ma soli" (il video qui linkato ha anche una trascrizione in italiano). I social network aumentano la solitudine dell'essere umano moderno, ne aumentano anche il malessere psicofisico, suscitano emozioni negative, eppure le persone non riescono a staccarsi. Anzi, molti credono che Internet sia Facebook o che Facebook sia Internet. Addirittura qualcuno crede che sia uno strumento di democrazia, ma la democrazia, cioè il potere del popolo che prende in mano le sorti della nazione, è l'esatto opposto di quello che sta accadendo: sono le persone ad essere in mano agli algoritmi di Facebook, di Google e di altri, non il contrario.

Capite come mai ho scelto di non stare dentro Facebook e piuttosto mi sono fatto un blog personale, usando esclusivamente software libero su cui posso avere un controllo totale? Capite come mai, per la comunità degli studenti con cui collaboro, ho creato un "nostro" social network e un "nostro" spazio di condivisione (sempre basato su software libero), piuttosto che affidarmi alla gabbia di Facebook?

Voi facebookiani siete liberi come pesci nell'acquario, ma non ve ne accorgete. E' tempo di cominciare a riflettere seriamente su cosa sia la libertà nella tecnocrazia.

Francesco Galgani,
articolo originale del 25 aprile 2014 (segnalato su circoloculturaleluzi.net), ultimo aggiornamento 2 novembre 2014

Altre due immagini su cui riflettere (trovate in rete, fonte non nota):

FACEBOOK È L'ESEMPIO EVIDENTE DELL'ESSER SOLI IN COMPAGNIA

Rifugiati dentro TOR? E' possibile sfuggire allo spionaggio globale?

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

«Lo Stato totalitario fa di tutto per controllare i pensieri e le emozioni dei propri sudditi in modo persino più completo di come ne controlla le azioni» (George Orwell)
USA ed Europa, e 'intercettateci tutti'. Verso lo Stato di Polizia

Si veda anche: ARTICOLO DI STEFANO RODOTÀ SULLA SORVEGLIANZA GLOBALE DI OGNI PERSONA

Aggiornamenti
21 luglio 2014: **Un motivo in più per usare Tor: "*Tor browser è l'unico browser che protegge dal canvas fingerprinting*"**
27 luglio 2014: ***La Russia mette una taglia su TOR*** e ***PSYOPS (guerra psicologica) contro TOR***

Già da tempo mi sto chiedendo come sia possibile, nel nostro mondo iper-tecnologico, crearsi una sfera privata non sorvegliata da altri, perché l'effettiva tutela della sfera privata è una componente essenziale della libertà e della dignità della persona.
Nel mio ultimo articolo a tal proposito, intitolato "Rendere il web un posto più pulito, senza pubblicità né tracciamento online", avevo già delineato il problema e indicato qualche soluzione: con questo nuovo articolo, vorrei proporre approccio con la tecnologia ancora più informato e consapevole, indicando alcune letture e spiegando come si inserisce il progetto Tor in questo contesto. Per chi non avesse seguito lo sviluppo di questo blog, segnalo i miei precedenti articoli "Internet e privacy: prospettiva funzionale dell'interazione in rete", "Riflessioni su Facebook", "Psicologia della persuasione e tecnologie persuasive", "Liberi dal cellulare - Liberi di parlare".

In Europa siamo tutti controllati, spiati, studiati e sottoposti a censure senza esserne informati. Suggerisco la lettura integrale dei seguenti articoli:

- La Direttiva del 2006 non pone limiti alla raccolta dei dati: garantisce alle autorità la possibilità di ricostruire la vita dell'individuo senza offrire adeguate garanzie e tutele. La Corte di Giustizia dell'Unione Europea la dichiara non valida: e ora che succede?
- USA, la legalità dell'NSA: secondo un nuovo documento riservato rilasciato da Edward Snowden, la National Security Agency (NSA) ha ricevuto ampi poteri, tra cui l'autorizzazione ad effettuare intercettazioni in tutti i paesi tranne quattro.
- Un chipset per domarli, un chipset per trovarli, un chipset per ghermirli e nel buio incatenarli: presto ci troveremo con dell'hardware di monitoraggio inserito in maniera ineliminabile in tutti i laptop e pc di ultima produzione.
- Facebook ha messo alla prova la sua capacità di contagiare le emozioni dei suoi utenti: UK e Irlanda indagano sull'esperimento.
- UK, una Rete castrata: in Gran Bretagna la rete Internet è filtrata dallo Stato per tutti i cittadini. Gli attivisti di *Open Rights Group* mostrano le falle di filtri che filtrano troppo. Il parental control di stato colpisce anche i siti innocui, e non risparmia la stessa iniziativa dell'associazione
- Google e il passato che scompare: Google sta ricevendo 10000 richieste al giorno di cancellazione di contenuti. BBC, Daily Mail e Guardian hanno testimoniato come Google abbia forzatamente "dimenticato" alcune loro notizie. Jimmy Wales (uno dei fondatori di Wikipedia) sottolinea come si stia avverando la sua

previsione: censurare alcuni dei risultati di Google significa censurare i giornali.

- Datagate, l'accusa dei provider: i programmi massivi di spionaggio dell'agenzia britannica GCHQ al centro di una denuncia. L'intelligence non solo viola la privacy dei cittadini, ma mette a rischio la sicurezza della Rete.
- NSA usa cookie Google per tracciare gli obiettivi e, inoltre, sta utilizzando i dati di localizzazione raccolti da applicazioni per smartphone e dei sistemi operativi mobili per tenere sotto controllo i dispositivi mobili in tutto il mondo.
- Datagate, NSA intercetta-tutto: nuove rivelazioni svelano la capacità dell'agenzia USA di registrare tutte le chiamate via cellulare di un'intera nazione. Ce ne sono già una manciata pienamente controllate, e progetti per metterne sotto controllo altre.
- NSA, volti rastrellati in Rete: l'NSA avrebbe raccolto quotidianamente circa 55mila immagini di buona qualità per il riconoscimento facciale, rastrellate per esempio dalle foto condivise via email o dagli streaming video di conferenze.
- Sorveglianza, l'Italia nei numeri di Vodafone: Vodafone ha pubblicato un lungo rapporto in cui mostra come ha interagito con i rappresentanti dell'intelligence e le autorità nazionali di 29 diversi paesi: si tratta del primo documento emesso dalla telco per rispettare l'impegno alla trasparenza assunto dopo le divulgazioni da parte di Edward Snowden.
- Some Governments Have Backdoor Access to Listen in on Calls, Vodafone Says.

Apparentemente siamo senza scampo... tutti censurati e sorvegliati senza alcuna tutela... ma un po' di speranza lasciamola sempre, perché sta a noi lottare per un mondo migliore, anche mettendo in seria discussione alcune abitudini (come l'uso di Facebook e del telefonino). Vediamo come si inserisce Tor in questo contesto.

Il progetto Tor è nato nel 1995 come progetto della Marina Militare degli Stati Uniti d'America con il fine di garantire che le conversazioni governative (ordini e disposizioni d'impiego) non venissero intercettate da entità nemiche o da servizi d'intelligence stranieri.
A partire dall'anno 2004 il progetto ha ricevuto finanziamenti da enti di tutela della libertà e dei diritti umani con l'evidente obiettivo di garantire la possibilità ad attivisti, studenti o dissidenti impegnati nella lotta ai regimi di poter scambiare informazioni e comunicare non incappando nei controlli della polizia politica. (fonte)

Io uso Tor, e cerco di approfondire e di capire come usarlo al meglio, per proteggere la mia privacy, perché non mi va che soggetti terzi traccino "con eccessiva facilità" tutto quello che faccio in rete e senza mandato della magistratura. Se usato correttamente, Tor aiuta a proteggere la propria privacy e a superare le censure, rendendo molto difficile il tracciamento delle attività di una persona. Si veda anche l'articolo "Come essere anonimi in rete", comparso su Focus.it.

Ho trovato un video (in inglese) che spiega cos'è Tor e un breve manuale in italiano, comunque tutta la documentazione e le informazioni (in inglese) sono sul sito del progetto. **A livello pratico consiglio di usare: Tor browser bundle + AdBlockPlus + Ghostery + Prevent writing passwords without SSL** + eventualmente il dizionario della lingua italiana per la correzione ortografica. Tor maschera il proprio IP, non permette al proprio Internet Service Provider le consuete attività di tracciamento né al sito di destinazione di sapere chi è che si sta collegando (a meno che non sia l'utente stesso a identificarsi), AdBlockPlus toglie le pubblicità *(dopo l'installazione, va configurato, altrimenti non filtra tutto, lasciando passare alcune pubblicità ritenute “non inopportune”)*, Ghostery impedisce molte attività di tracciamento *(dopo l'installazione, Ghostery fa configurato per bloccare tutte le attività di tracciamento, altrimenti di default non lo fa, limitandosi a indicare quali sono i trackers)*, e “Prevent writing password without SSL”

riduce drasticamente il rischio di sniffing delle proprie password: tutte queste misure servono insieme. Tutto ciò ha senso se il sistema operativo è perfettamente pulito da malware o da altri sistemi di tracciamento, il che esclude a priori di usare Windows o altri sistemi operativi proprietari: meglio GNU/Linux, meglio ancora il live-dvd Tails, che fornisce una versione di Debian preconfigurata esclusivamente per l'uso di Tor (ovvero impedisce qualunque altro traffico Internet). Dentro il Tor browser bundle, sono fornite di default alcune estensioni, di cui l'utente dovrà imparare l'uso: in particolare, attenzione a NoScript, che sebbene protegga la propria sicurezza, di contro può impedire il corretto funzionamento di alcuni siti.

Gli utenti Tor non sono immuni alle intercettazioni, ci sono molti articoli che spiegano come la NSA si stia dando da fare per identificare e tracciare gli utenti di Tor *(si veda anche: NSA contro gli estremisti di Linux)*, ad ogni modo la rete Tor è molto robusta e difficile da rompere. Ovviamente usare Tor per scrivere su Facebook o Twitter, per loggarsi su Google o su uno dei suoi servizi, o inviare in chiaro (cioè senza https) le proprie password o la propria carta di credito non ha senso e sarebbe dannoso. Tor non può proteggere l'utente dai propri comportamenti autolesivi della privacy. Ci sono cose che Tor non può fare, come proteggere la segretezza della propria corrispondenza, a meno che non sia l'utente a preoccuparsi di usare connessioni sicure e a crittografare i propri messaggi con gpg.

Per quanto mi risulta, non ci sono disposizioni di legge sull'uso di Tor, pertanto è da ritenersi legale (a meno che non venga usato per attività criminali). Per il legislatore rendere illegale Tor e la crittografia non è facilmente praticabile, in quanto richiederebbe di "mettere mano" a troppe leggi che tutelano i diritti dell'individuo *(come affermato in questo articolo fa il punto su un'operazione di polizia contro la rete internazionale di anonimizzazione compiuta dalle forze dell'ordine tedesche)*.

Per concludere: Edward Snowden, ex-tecnico della CIA, noto per aver rivelato pubblicamente dettagli di diversi programmi di sorveglianza di massa del governo statunitense e britannico, ha usato Tor per le sue attività di svelamento al mondo intero di informazioni riservate, dando il via allo scandalo datagate. Consiglio la lettura di "How to Use Edward Snowden's Three Tips for Digital Privacy".

Francesco Galgani,
4 luglio 2014

P.S.: Per approfondimenti sull'eventuale uso di Tor in abbinamento ad una eventuale servizio VPN (commerciale), si veda il mio articolo "Scegliere una VPN sicura". Una VPN può servire per nascondere tutto il proprio traffico Internet al proprio ISP, ad esempio Telecom, criptandolo e facendolo passare attraverso un server collocato in uno stato estero.
Sull'uso di una VPN, la mia opinione è che fondamentalmente sposta tutti i problemi di sicurezza e di privacy dal proprio ISP al proprio fornitore di VPN, il che può aver senso specialmente con connessioni WiFi pubbliche *(che sono altamente insicure)*, ma al di là di ciò i problemi di fondo rimangono. In particolare, l'azienda su cui l'utente dirige tutto il proprio traffico con la VPN può attuare le stesse violazioni di privacy e lo stesso tracciamento del proprio ISP. La soluzione VPN+TOR è comunque da valutare seriamente. In rete ci sono molti articoli in proposito, ad esempio questo, che è molto lungo: https://torguard.net/blog/tor-vs-vpn/
Il discorso però è ancora più complesso. La sicurezza e la privacy assolute non esistono, sta all'utente stare molto attento a cosa immette in rete. Ad esempio, se l'utente usa Gmail anche con TOR e VPN insieme, non ha comunque alcuna tutela di riservatezza da parte di Google: usare VPN, TOR o entrambi non risolve il problema. Stesso discorso con Facebook, Twitter, Dropbox, Skype e altri. *«Equally unusual is the way the NSA extracts what it wants, according to the document: "Collection directly from the servers of these U.S. Service Providers:* ***Microsoft, Yahoo, Google, Facebook, PalTalk, AOL, Skype, YouTube, Apple****"»* (washingtonpost.com). Da notare che Whatsapp è di proprietà di Facebook.

SAPERE TUTTO DI TUTTI: Matrix esiste già... fin dagli anni '60 del Novecento

Ultimo aggiornamento: 29 Gennaio 2015

Avere una propria sfera privata è innanzitutto un diritto di dignità.
Non indagare sulla vita privata altrui è innanzitutto rispetto per la dignità della vita.
Fregarsene di tale diritto con un semplice *«Non ho nulla da nascondere!»* è un'offesa a se stessi, alla propria dignità.
Un popolo che si lascia intercettare e studiare in ogni forma di comunicazione privata e sfera della vita privata, come avviene attualmente, è un popolo senza dignità.

E' un problema mondiale.

Io, in questo blog, sto denunciando da tempo tutte queste cose.
A volte propongo anche soluzioni, soprattutto per le comunicazioni elettroniche.

Non esiste soluzione se prima non c'è la motivazione di affrontare il problema e la volontà di cambiare drasticamente le proprie abitudini... e quindi il proprio modo di stare nel mondo.

***«Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo!»*, disse Gandhi.**

Io non uso la telefonia mobile, se non in casi di vera emergenza.
Non indosso uno smartphone, né gli lascio la batteria inserita: in un futuro sempre più vicino, sarà lo strumento principale per trovare, dominare, ghermire e nel buio incatenare ogni persona, pur facendole credere di essere libera.
Stesso discorso per i social network.

Il controllo di ogni persona è sempre più pervasivo, più difficile da comprendere, più nascosto (praticamente invisibile): Matrix esiste già da molto tempo, stanno solo perfezionando la tecnologia.

Non ci credete?!
Vi lascio due link per confrontare quello che succedeva negli anni '60 del Novecento con quello che sta succedendo oggi.
Anni '60 - Scandalo Fascicoli SIFAR* - *Anno 2015 - Atac, a Roma microfoni sui bus

Cos'altro dovrei dire?

Io faccio la mia parte, io sono un colibrì,
Francesco Galgani, 28 gennaio 2015

DO YOU KNOW WHO'S WATCHING YOU?

YOUR LACK OF PRIVACY ON THE INTERNET...

CHANGES IN facebook'S DEFAULT PRIVACY SETTINGS

UNLESS YOU'VE CHANGED YOUR PRIVACY SETTINGS, THE WHOLE WORLD KNOWS YOUR BUSINESS

2005

YOU | FRIENDS | NETWORK | ALL OF FACEBOOK | THE ENTIRE INTERNET!

PHOTOS
WALL POSTS
GENDER
PICTURE
LIKES
OTHER DATA

2007

YOU | FRIENDS | NETWORK | ALL OF FACEBOOK | THE ENTIRE INTERNET!

PHOTOS
WALL POSTS
GENDER
PICTURE
LIKES
OTHER DATA

2009

YOU | FRIENDS | NETWORK | ALL OF FACEBOOK | THE ENTIRE INTERNET!

PHOTOS
WALL POSTS
GENDER
PICTURE
LIKES
OTHER DATA

2010

YOU | FRIENDS | NETWORK | ALL OF FACEBOOK | THE ENTIRE INTERNET!

PHOTOS
WALL POSTS
GENDER
PICTURE
LIKES
OTHER DATA

WHICH MEANS AS OF JULY 2010 1,802,330,457 PEOPLE HAVE ACCESS TO YOUR INFORMATION!

Scienza e Tecnologia: demolire le certezze, far sorgere il dubbio

Ultimo aggiornamento: 13 Dicembre 2016

Sebbene da più parte si inneggi all'Internet of Things (Internet delle Cose) e all'Intelligenza Artificiale come ad un futuro prossimo e inevitabile, sottolineando i presunti vantaggi di questo progresso scientifico e sviluppo tecnologico, pochi si soffermano su una delle conseguenze più pesanti di questi scenari: la deumanizzazione.

A proposito dell'Intelligenza Artificiale, nel mio precedente articolo "Autocensura, manipolazione in Rete e cyberguerra, grazie all'Intelligenza Artificiale", avevo così sintetizzato il nocciolo della questione: *«l'intelligenza dovrebbe stare nella sua sede naturale, cioè negli esseri umani e, più in generale, negli esseri viventi... e non nelle macchine»*. Non mi stancherò mai di ripeterlo. Pensiamo ad esempio alle automobili che si guidano da sole: in una situazione di emergenza, in cui qualunque scelta porti alla morte o al ferimento grave di una o più persone, è mai possibile affidare le nostre vite ad un algoritmo a cui spetti la decisione di chi uccidere e chi no? Questo problema è stato affrontato nell'articolo "Guida autonoma, sarà l'auto a decidere chi salvare in caso di incidente?", di Omar Abu Eideh.

Oppure parliamo dei supermercati senza casse di Amazon, in cui ogni singolo movimento millimetrico delle persone è analizzato da intelligenze artificiali onnipresenti e onniveggenti: a me evocano un'immagine di tristezza e di isolamento dell'essere umano, in cui ciascuno è messo *in condizione di poter fare a meno di relazionarsi con gli altri*. A tal proposito, si veda l'articolo "Amazon Go, supermarket senza cassa", di Alfonso Maruccia. Se poi volessimo riflettere su cosa è realmente Amazon dietro le quinte, basterebbe una rilettura dell'articolo "Gli schiavi di Amazon (e delle corporations): contratti precari, turni di lavoro massacranti, licenziamenti facili (inchiesta giornalistica)".

Fare a meno degli altri, della solidarietà, della nostra comune umanità: mi sembra questa la direzione dell'attuale sviluppo tecnologico. Oggi non c'è nemmeno più bisogno di chiedere indicazioni in una città in cui non siamo mai stati: basta chiedere al GPS. Non c'è più bisogno di parlare con le persone a noi vicine: ci sono Facebook e Whatsup, o intelligenze artificiali tipo Siri, Google Now o simili. Ormai non ci sarebbe più nemmeno bisogno di uscire di casa: si può fare tutto online, anche l'amore. E soprattutto... e questo è il fatto più grave, non c'è più bisogno di guardare il mondo per quello che è: se non ci basta, se non ci soddisfa, se vogliamo di più, c'è la cosiddetta "realtà aumentata" grazie alle tecnologie indossabili come occhiali speciali. Io preferirei chiamarla "realtà alterata", per una questione semantica legata ad una genuina analisi di realtà di ciò di cui stiamo parlando.

Fermiamoci un attimo. C'è qualcosa che non torna. Il desiderio fondamentale degli esseri umani non è quello di stare da soli o di staccarsi dal mondo reale, ma di unirsi ad altri esseri umani e alla natura. Nel suo articolo "La sindrome di Prometeo", Giulio Ripa ha scritto: *«[...] L'uomo contemporaneo pervaso dal narcisismo, sente di essere onnipotente e si illude di poter raggiungere, anche attraverso la tecnologia, tutto ciò che desidera, senza porsi alcun limite verso la natura e quindi verso la stessa umanità. L'essere desiderante, colpito dai sintomi della sindrome di Prometeo, in una sfida titanica contro i vincoli della natura, trova nella tecnologia l'alleato ideale per poter realizzare tutto ciò che vuole, qualsiasi cosa, qualsiasi oggetto che possa soddisfare i suoi desideri di un piacere senza fine. [...] La vita è imprevedibile, incerta, complessa, difficile. La tecnologia si propone di renderla più facile da vivere, ma una tale semplificazione si può portar via quanto di più umano ci sia. [...]»*. Appunto, è proprio questo il problema. Suggerisco una lettura di tutto il suo articolo, che prosegue affermando una realtà psicologica fondamentale: *«più ci stacchiamo dagli altri, più abbiamo il desiderio di essere amato dagli altri»*.

Ci sono alcune questioni fondamentali che i fautori dell'attuale direzione dello sviluppo tecnologico tendono ad ignorare.

La prima questione è la mancanza di una presa d'atto che la rivoluzione informatica finora non ha risposto positivamente a tutti gli scopi che aveva come obiettivo, diventando uno strumento sempre di più nelle mani di poche multinazionali (corporations) e pertanto asservito al loro profitto: la condivisione della conoscenza e la decentralizzazione democratica in cui ognuno sia libero di esprimersi, cioè la grande promessa della Rete delle reti, è stata sopraffatta dal chiacchiericcio continuo sui server centralizzati dei social network e dei Whatsup, con conseguenze negative che, almeno in parte, avevo sintetizzato nell'articolo "Riflessioni su Facebook". Quel che forse andrebbe maggiormente evidenziato è che i social network sono diventati luoghi di autocensura e di soppressione delle libertà democratiche: a tal proposito, segnalo i due articoli "Facebook NON è democrazia: l'auto-censura e la censura vera e propria" e "USA, tecnocontrollo poliziesco". Qualcuno ricorda ancora lo scandalo Datagate? Bene, da allora le cose sono soltanto peggiorate. Il problema fondamentale, alla base del tecnocontrollo e della tecnocrazia del Web 2.0, è che invece di permettere a chiunque di liberarsi dalla intermediazione delle grandi lobby, siamo tutti quanti imbrigliati nelle piattaforme informatiche (di grandi multinazionali americane) che dominano il Web e che hanno acquisito e continuano ad acquisire enormi poteri sulle sorti di tutti, traendo grandi profitti nell'uso dei loro utenti come merce di scambio e di profitto.

La seconda questione è che il progresso tecnologico NON è per definizione sempre positivo e DEVE essere sempre messo in discussione per rimanerne soggiogati a benificio di pochi e a danno di molti. Questo vale per tutte le tecnologie, si pensi ad esempio a tutti i danni che il concetto stesso di brevettabilità comporta nel caso in cui viene applicato agli organismi viventi (OGM), ai farmaci e a tutte le tecnologie che usiamo quotidianamente. I brevetti uccidono il "bene comune", privatizzando tutto. L'errore che fanno quasi tutti consiste nel dimenticare che il tipo di progresso dipende anche dal sistema economico in cui avviene. Finora questo progresso è avvenuto a vantaggio dei più ricchi e a discapito dei più poveri.

Molte volte si argomenta di progresso tecnologico senza mettere l'essere umano al centro della discussione, ma solo come fenomeno secondario del problema trattato. Di conseguenza il progresso tecnologico diventa autonomo rispetto alle esigenze umane e risponde solo alle esigenze di ordine economico.

Nell'articolo "La delusione di una tecnologia che dignità ci porta via...", scrissi che l'attuale sviluppo tecnologico *«uccide la libertà, l'ambiente e le persone nel momento stesso in cui si offre come presunto veicolo di libertà, di comunicazione, di intrattenimento»*.

Ciascuno di noi merita molto di più di quello che offre l'attuale sviluppo tecnologico.

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
13 dicembre 2016

Sesso, Selfie, Internet, Calo dell'Autostima, Problemi di Coppia e altri disastri

Ultimo aggiornamento: 2 Novembre 2014

Il presente articolo è collegato a "Occhio ai selfie, il web non perdona - Gli scudi per difendere i segreti", ma affronta la medesima questione da un altro punto di vista. Desidero iniziare citando il sessuologo Angelo Peluso, professore della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Tor Vergata:

> “ *«I social network alimentano malessere e disagio nelle relazioni affettive e sessuali. Le identita' recitate caratterizzano le relazioni online attraverso la mediazione di fake, ovvero di false identita', che interagiscono costruendo immagini mascherate del se' e degli altri, in un sistema di rapporti collusivi. [...]*
> *Il bisogno patologico continuo di trovare conferme esterne finisce inevitabilmente col creare identita' mascherate basate su modelli preconfezionati e, quindi, pesantemente condizionate dal bisogno di "somigliare in tutto a quell'ideale". A quanto si è detto, bisogna aggiungere un altro grande pericolo: le identita' inautentiche che possono creare pericolose forme di dipendenza. [...]*
> *A dispetto degli enormi progressi in campo tecnologico, che permettono una velocità comunicativa e la possibilità di entrare rapidamente in relazione con molteplici persone, oggi è diffusa una solitudine interiore che porta a comunicare sempre di meno. A questo si aggiunge il facile ricorso alla farmacologia per compensare ogni vuoto interiore o mania di perfezionismo. [...]»*
> *(tratto da un'intervista pubblicata alla pagina "Sessuologi preoccupati: i social network aumentano i disagi nelle relazioni affettive")*
>
> ”

Segnalo altri tre articoli, a cui rimando:

- (17 ottobre 2014) **Italiani in crisi di seduzione, gradassi in chat imbranati negli incontri**
- (14 marzo 2014) **Chirurghi Usa avvertono: "Il selfie distrugge l'autostima"**
- (8 aprile 2014) **Troppo Twitter, coppia a rischio - Danni emotivi e crisi sentimentali**

Riporto alcuni estratti, che considero significativi, e due poesie:

«Secondo un sondaggio condotto dall'Associazione europea disturbi da attacchi di panico (Eurodap) un italiano su tre ha difficoltà nel sedurre l'altro sesso. ***Le maggiori vittime del "blocco" sono gli uomini e la colpa è del ricorso eccessivo a una comunicazione mediata dal cellulare e dai social network.****»*

*«**Si comunica tanto ma solo via chat** - L'indagine è stata condotta su un campione di 300 persone tra i 25 e i 40 anni. Secondo i dati raccolti, quando si vuole conquistare qualcuno ormai si usa sempre più spesso la tecnologia. Si parla molto ma solo via chat, Facebook, WhatsApp. L'incontro vero, quello fisico che prima o poi dovrebbe avvenire, è in due casi su tre considerato problematico e imbarazzante.»*

*«**Tutti belli e sicuri sui social** - Paola Vinciguerra, psicoterapeuta presidente Eurodap, ha detto all'Adn Kronos: "**Sono le insicurezze sul proprio corpo, il proprio modo di essere, a rendere difficile la seduzione. Nel mondo virtuale si nasconde ciò che non si accetta di se stessi. Basta pensare alla selfie-mania**. Tutti si mostrano bellissimi nelle foto che pubblicano sui loro profili Facebook o*

Instagram, mai un volto stanco o dimesso". Ma la realtà è differente.»

*«**Il selfie, però, sarebbe tanto facile quanto dannoso. Perché starebbe alterando il modo in cui le persone si vedono facendo aumentare i complessi relativi all'aspetto fisico soprattutto tra i giovani.** Tanto che gli esperti dell'American academy of facial plastic and reconstructive surgery attribuiscono alla mania dell'autoscatto la responsabilità di un'impennata nelle richieste di ritocchi per piccole zone del volto.»*

*«Edward Farrior, presidente dell'accademia, spiega: **"I social network hanno creato nuovi complessi estetici e un occhio molto più severo verso la propria immagine perché chi usa tali mezzi ritiene che il primo impatto visivo sia fondamentale per fare amicizia, intraprendere relazioni romantiche o per motivi professionali"**. Le fotografie rimandano una immagine cruda che spesso mostra imperfezioni che colgono di sorpresa i diretti interessati.»*

*«Coppie a rischio per colpa di troppo Twitter. Una ricerca americana conferma ciò che già era nell'aria da tempo. **Gli utenti più attivi sul microblog più alla moda della rete, sono più soggetti a conflitti sentimentali, tradimenti e divorzi. Con conseguenze pessime per il benessere personale.** Pare che Twitter, in fatto di adulteri virtuali e reali, sia ancora più "pericoloso" di Facebook, accusato soltanto di provocare gelosie.»*

Tutte queste sono tematiche che già avevo affrontato nella mia corposa ricerca su "**Solitudine e Contesti Virtuali**". La tecnologia ci sta schiavizzando e isolando, facendoci perdere senso della realtà e di noi stessi.

Seguono due poesie, la prima *(Candela)* è incentrata sul tema della solitudine, la seconda *(Problemi di Coppia... e altri disastri)* si sofferma più precisamente sulle tematiche del presente articolo:

> ***Candela***
> *Solo e arreso*
> *cerco conforto,*
> *ormai mezzo morto*
> *dal freddo rappreso:*
>
> *accendo una candela*
> *illuso di scaldar le mani,*
> *mentre nel ricordo rimani*
> *come calor che corpo anela.*
>
> *Ho udito l'epidemia*
> *dell'altisonante Ebola,*
> *ma paura non mi tremola*
> *se non di peggior pandemia:*
>
> *la profonda solitudine*
> *molti sta uccidendo,*
> *è una malattia in crescendo*
> *tra la giovane moltitudine.*
>
> *(Francesco Galgani, 28 ottobre 2014)*
> *https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/235-candela*

”

“ ***Problemi di Coppia... e altri disastri***
Le relazioni tecnomediate
sono un pessimo canale,

te l'ho detto mille volte,

ma tu insisti nel credere
in un'amicizia virtuale,

e così le incomprensioni
son cresciute e irrisolte.

Più ti ho invitata,
per non dir supplicata,
alla vita reale,

che tante volte
ci ha visti incontrare,

e più ti sei nascosta
nel canale di e-mail
ormai abituale,

che tristemente
è collassato amaramente

dietro lo schermo,
anzi,
nello schermo,

di cui confermo e riaffermo
la diabolica funzione

di creare assuefazione
ad essere infelici

nei rapporti potenzialmente felici,

rovinati dall'astensione
dai modi che natura vorrebbe

di cui le sole e-mail
son disfattrici.

Piacer mi farebbe
che tu leggessi qui,

ricordando che per te
c'è un amore

> *che solo nel reale*
> *può trovar piena espressione:*
>
> ***Sesso, Selfie, Internet, Calo dell'Autostima, Problemi di Coppia e altri disastri***
>
> *E voi tutti,*
> *se siete miei affezionati lettori,*
> *che credon che certe letture*
> *possan renderci migliori,*
>
> *leggete anche qui:*
>
> ***Sherry Turkle, La vita sullo schermo***
>
> *Grazie :)*
>
> *(Francesco Galgani, 29 ottobre 2014)*
> *https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/236-problemi-di-coppia-e-altri-disastri*
>
> ”

Buone riflessioni, e possibilmente buona condivisione di questo e altri articoli di informatica-libera.net :)

Francesco Galgani,
29 ottobre 2014

Skype: no grazie, alcuni seri motivi per non usarlo - Meglio WebRTC

Ultimo aggiornamento: 29 Aprile 2016

Aggiornamento 28 aprile 2016*: nell'articolo sotto riportato, Richard Stallman indica alcuni buoni motivi per non usare Skype. Per le videochiamate, consiglio ai miei lettori di avvalersi dei servizi web basati sullo standard aperto WebRTC (voluto dal World Wide Web Consortium), che è uno dei più sicuri per le comunicazioni VoIP, come descritto in questo report molto preciso: http://webrtc-security.github.io/ Servizi di questo genere sono ad esempio Firefox Hello, oppure https://appear.in/*

Ho tratto l'articolo che segue il 21 luglio 2014 da: *Richard Stallman's personal site - https://stallman.org*

Skype requires the use of a client program that is not free software; in other words, the users don't control it — it controls them.

You should never run a nonfree program, so this is enough reason to refuse to use Skype. But there are other bad things about Skype.

- **Skype refuses to say whether it can eavesdrop on calls. That almost certainly means it can do so.**
- **Skype gave personal data about a Wikileaks supporter to another company without any legal obligation to do so.**
- **Skype churns the meaning of preference settings, and gives its users a run-around when someone cheats them.**
- **Microsoft has changed Skype to make it easier for states to snoop on users.**
- **Skype messages are not encrypted: Microsoft can read them. And Microsoft does read them. The author of the first article ended by bending over backwards to legitimize everything else that is wrong with Skype, such as the use of a nonfree client program, but you don't have to follow him in that.**

What to use instead? The most obvious alternative is a long-distance phone card. They are quite cheap nowadays, and they work with any phone. There are also free programs you can use, such as Ekiga, Mumble, Jitsi and more.

Solitudine e Contesti Virtuali - Discussione delle slides

Ultimo aggiornamento: 5 Giugno 2014

Solitudine e Contesti Virtuali
https://www.informatica-libera.net/content/solitudine-e-internet-uno-studio-ne-radiografa-la-relazione

Slides
https://www.galgani.it/solitudine-contesti-virtuali-internet-facebook-social-network-smartphone/solitudine_e_contesti_virtuali_slides.pdf

Quanto segue sono gli appunti che preparai prima di esporre la mia ricerca, ovvero prima di laurearmi... in realtà non seguii questa traccia, comunque ne lascio qui una copia per futura memoria e per possibile utilità altrui :)

Audio (generato con un sintetizzatore vocale) + Testo: file ODT e file PDF

Slide 1 - “Solitudine e contesti virtuali” (Copertina)

Buon giorno a tutti,

la ricerca su **“Solitudine e contesti virtuali”** è focalizzata sul rapporto tra l'uso della **tecnomediazione** nei rapporti umani e la **solitudine** degli individui.

Il **percorso espositivo** mostrato nelle slide seguenti prenderà prima in considerazioni le immagini, che mi serviranno per introdurre l'argomento, e poi, in ordine, tre punti fondamentali, tre frasi a corredo di ogni slide. Per tale ragione, vi invito, quando mostrerò le slide, a concentrare la vostra attenzione innanzitutto sulle immagini, e solo successivamente sul testo.

Passo alla prima slide.

Slide 1 – I nativi digitali

Fotografia: Nelle due fotografie possiamo osservare che i bambini, in un certo senso, *è come se nascessero già con lo smartphone in mano.*

Un tempo, quando i bambini piangevano, le madri, oltre a riempirli di coccole e attenzioni, potevano dare loro un giocattolo, un pupazzo o un ciuccio: oggi, invece, molte madri preferiscono dare loro uno smartphone per intrattenerli, anche per tempi lunghi, tipo due ore al giorno. Questa non è una mia illazione arbitraria, ma un dato accertato da una ricerca del 2012 riportata sul giornale britannico "MailOnline".

Secondo un altro studio condotto negli Stati Uniti nel 2013, e riportato dal "Washington Post", 4 bambini su 10 al di sotto dei due anni di età hanno utilizzato uno smartphone o un tablet.

Vorrei sottolineare bene l'età: al di sotto dei due anni di età significa che l'uso di questi strumenti tecnologici è iniziato prima ancora che i bambini fossero in grado di pronunciare frasi complete. Ciò, ovviamente, ha effetti sullo sviluppo cerebrale.

Testo, punto 1: Nel primo punto di questa slide, ho scritto che "*la normalità dei nativi digitali è essere sempre collegati a Internet*". Può sembrare un dato banale, ma non lo è. Il giornale "The Biz Loft", citato nella bibliografia, ha riportato una serie di statistiche molto precise. Tra queste, ne cito una per tutte: **"Il 50% degli americani preferisce comunicare digitalmente piuttosto che dialogare a tu per tu"**. Qualcosa di profondo sta cambiando. Vediamo il secondo punto.

Testo, punto 2: *«Le connessioni cerebrali dei bambini nativi digitali e quelle dei bambini di pochi decenni fa seguono sviluppi diversi: la trasformazione in atto è realmente profonda»*.

Le modificazioni del sistema cervello-mente evidenziate da Longo e Cantelmi sono di vario genere. Tra queste, voglio citare quella che ritengo la più significativa, ovvero:

- i nativi digitali sono a proprio agio nella relazione tecnomediata, mentre invece sono meno abili, se non addirittura a disagio, nella relazione a tu per tu;

Testo, punto 3: In conseguenza di quanto appena detto, al terzo punto leggiamo che: "*I nativi digitali vivono in comunità tecnoreferenziate e prevalentemente virtuali*".

Passo alla seconda slide.

Slide 2 – Da "cogito ergo sum" a "communico ergo sum"

Fotografia: Osserviamo le fotografie. "You link", cioè tu crei un link, in questo caso tu crei un link a qualcosa che io ho prodotto o che comunque riguarda me, "therefore I am", quindi io sono, io esisto. In altre parole, io esisto perché so di essere visto. Pensateci un momento: siamo nella società, dell'immagine, dei reality, delle

apparenze esteriori, del mostrarsi agli altri senza pudori e senza riservatezza. Poche persone possono essere dei V.I.P., dei “very important people” che appaiono in tv, ma tutti possono creare un proprio profilo su Facebook e mettersi in mostra. Ma questa cosa funziona solo se gli altri ci vedono: il fatto che qualcuno crei un link alla nostra pagina o al nostro profilo è la dimostrazione che siamo visti, che esistiamo nel web.

Ciò è ancor più vero se, scrivendo il nostro nome e cognome su Google, apparirà il nostro sito o la nostra pagina Facebook. Nella seconda immagine, leggiamo: “I can be Googled”, io posso essere trovato tramite Google, “therefore I am”. Mi permetto di considerare che affidare il proprio senso di esistenza agli algoritmi di Google non è proprio il massimo...

Nella terza immagine, c'è l'essenza stessa di chi “vive” più dentro i social network che nella vita reale: “I post therefore I am”. Io scrivo un post, un messaggio, qualunque cosa, anche una cosa di nessuno importanza, e per tale ragione io sono, io esisto, perché qualcuno lo vedrà, magari lo vedranno coloro che sono nella mia lista di amici e che cliccheranno su “mi piace”.

Testo, punto 1: Leggiamo il primo punto. *“Comunicare ovunque, comunicare in tempo reale e con la mediazione della tecnologia è parte costitutiva delle società moderne a tutti i livelli (culturale, politico, individuale e sociale)”*. E' esattamente così.

Testo, punto 2: Secondo punto, che è quello centrale: *“Il nuovo modo di essere: “Condivido quindi sono”. Usiamo la tecnologia per definire noi stessi condividendo pensieri e sensazioni persino nel momento in cui li stiamo provando”*. E' proprio così, siamo diventati abilissimi nel condividere le emozioni tramite la tecnomediazione... di contro, siamo meno abili nel viverle.

Essere passati da “Cogito ergo sum” a “Communico ergo sum” è un cambiamento paradigmatico forte.

Testo, punto 3: Terzo punto. *“Tutto ciò è una risposta (illusoria) alla solitudine dell'essere umano moderno?”*. Pensiamoci. Inviamo continuamente messaggi tecnomediati, siamo continuamente alla ricerca di connessione. Siamo passati dalla conversazione alla connessione. Siamo tutti insieme, siamo “connessi” tutti insieme, ma siamo anche soli. Perché siamo soli? Con la tecnologia ci stiamo nascondendo gli uni dagli altri, la tecnomediazione ci separa. Stiamo imbrogliando noi stessi. Guardate bene la foto nella prossima slide.

Slide 3 – La solitudine dell'essere umano moderno

Fotografia: Queste tre ragazze sono tre amiche, potrei anche dirvi chi sono, ma non avrebbe alcuna importanza. Vi sembrano insieme? Sì, fisicamente sono nella stessa stanza, ma sono “realmente” insieme? No, sono sole, ciascuna è immersa nel proprio mondo tecnomediato.

Questa è: *“una scena sempre più frequente sia tra i giovani che tra gli adulti, sia nella vita privata che in ambienti scolastici, lavorativi e istituzionali (anche alla guida di veicoli e camminando per strada)”*.

L'essere umano moderno è fondamentalmente solo. Leggiamo il primo punto.

Testo, punto 1: *“L'essere umano moderno si sente “solo”: maggiore è il distacco dalla natura e maggiore è la solitudine”*. Questa frase condensa e sintetizza in maniera estrema alcuni studi filogenetici. A ben guardare, la tecnologia non ci ha soltanto allontanato già da tanto tempo dalla natura, ma ci sta allontanando anche dagli altri esseri umani.

Testo, punto 2: *“Facebook è basato sulla paura della solitudine in un mondo fatto di relazioni fragili. Sembra essere una risposta alla paura che le persone hanno di essere respinte o rifiutate, ma il senso di appartenenza che può offrire è labile”*. Il senso di appartenenza di una comunità geograficamente collocata e fatta di persone in carne ed ossa, e quello invece di una comunità virtuale “collocata in nessun dove” e popolata di individui che si nascondono dietro un nickname e un avatar, in effetti non è la stessa cosa.

Testo, punto 3: *“I giovani d'oggi spesso mancano della struttura psichica e ambientale necessaria per creare legami sani”*. Anche questa non è una mia illazione, ma un fatto documentato da ricerche sul disagio giovanile e sulla capacità degli adolescenti di avere un amico vero. A proposito, **“Che fine ha fatto l'amico del cuore?”**. Nove adolescenti italiani su dieci dicono di non avere un amico di riferimento, un “amico del cuore”. Questo fatto, di per sé, è sia un sintomo di tanti problemi sia la un ostacolo alla crescita.

Passo alla prossima slide.

Slide 4 – Gli effetti “tossici” della solitudine... e dei mondi virtuali

Fotografia: La fotografia di questo bambino che non si vuole staccare dal computer e la siringa blu di Facebook parlano da sole: la dipendenza da Internet va crescendo sempre più. Non stiamo parlando di un problema di singole persone, ma di un fenomeno di massa, di un fenomeno sociale che è sempre più accettato come “normalità”, come la “normalità” dei nativi digitali. In questo senso, il confine tra comportamento normale e comportamento patologico si sta spostando sempre di più nel considerare “normale” ciò che fino a non molto tempo fa sarebbe stato considerato “patologico”.

“Sono soprattutto i bambini e gli adolescenti ad “attaccarsi” acriticamente alla tecnologia, e a Facebook in particolare, sia a causa di un vuoto interiore ed affettivo, sia a causa di forti pressioni dei coetanei”.

Testo, punto 1: *"La dipendenza da Internet è un comportamento tossicomaniaco, che provoca modificazioni cerebrali come l'alcolismo o la dipendenza da droghe pesanti"*. Su questo punto c'è poco da commentare: c'è solo da prenderne atto.

Testo, punto 2: *"L'uso della tecnologia come compensazione di "qualcos'altro che manca" va crescendo sempre di più"*. Cos'è questo qualcos'altro? Innanzitutto amore, affetto, amicizia, in altre parole **"nutrimento affettivo"**. Ma anche, e soprattutto, **capacità e possibilità di stare insieme agli altri**. Tutte le dipendenze sono così: c'è un vuoto da una parte e si cerca di riempirlo con qualcos'altro. Fate attenzione al terzo punto, perché è speculare al secondo.

Testo, punto 3: *"Facebook fa aumentare la sensazione che nella propria vita "manchi qualcosa" e suscita sentimenti di "invidia": questo e il punto precedente sono alla base di un circolo vizioso"*.

Ricapitolando, il meccanismo è questo: le persone che fanno uso abituale di Facebook cercano di compensare qualcosa che manca nella propria vita, ma Facebook accentua la sensazione che nella propria vita manchi qualcosa... e allora le persone stanno peggio. Ricordatevi questo, perché tra due slide leggeremo il risultato fondamentale a cui è giunta la recente ricerca di *Kross et àl.*, che ha avuto particolare eco sui media alcuni mesi fa.

Passiamo alla prossima slide.

Slide 5 – Vita virtuale, solitudine reale

Fotografia: Vita virtuale, solitudine reale. Guardate questo ragazzo mentre mangia, e guardatelo bene. E' mai possibile che siamo arrivati fino a questo punto? *Su Internet potete trovare in vendita questa zuppiera con supporto per iPhone, viene venduta come "rimedio per la solitudine"*. Ma... siamo sicuri che sia un rimedio per la solitudine? Oppure è un uso della tecnologia che inevitabilmente aumenterà ancor di più la solitudine di questo ragazzo?

Testo, punto 1: Leggiamo il primo punto. *"Le persone si stanno abituando ad accontentarsi sempre di meno nelle relazioni interpersonali, preferendo brevi scambi (post, tweet, sms, ecc.) a conversazioni vere e proprie, e sono sempre più intenzionate a fare a meno degli altri"*. Quest'ultima frase, dove è scritto: "[...] e sono sempre più intenzionate a fare a meno degli altri", potrebbe non essere chiara. Il significato sarà evidente tra alcuni minuti, quando arriveremo alla penultima slide, intitolata "Scenari futuri".

Testo, punto 2: "*Al crescere della fiducia nella tecnologia, diminuisce la fiducia in noi stessi e negli altri*". Posso farvi un esempio. Prima vi ho detto che i giovani "messaggiano" per tutto, sono sempre connessi, ma poi non riescono ad avere un vero amico, un amico del cuore. Vi ricordo anche che si tratta di un fenomeno generalizzato, che riguarda nove adolescenti su dieci. Perché questi givani, abilissimi con la tecnologia, non riescono a farsi un amico? I principali motivi, secondo i diretti interessati, sono la **paura di non essere accettati** e di e**ssere derisi per il proprio aspetto fisico**. Ecco, allora torna: più aumenta la fiducia nella tecnologia, più diminuisce la fiducia in noi stessi e negli altri.

Testo, punto 3: "**Quel "nutrimento affettivo" di cui ha un gran bisogno l'essere umano non può essere mediato da alcuna tecnologia!**" Questo l'avrei voluto scrivere a caratteri cubitali. Questo è il nòcciolo della questione: capire questo significa aver capito la principale causa della solitudine e dei malesseri dell'essere umano moderno. Peccato che tutta l'attuale infrastruttura culturale della società vada nella direzione opposta.

Passo alla prossima slide.

Slide 6 – Sconfiggere la solitudine con le comunità online?

Fotografia: E' possibile sconfiggere la solitudine con le comunità online? La risposta ormai dovrebbe essere evidente: finché si tratta di stare soltanto davanti al computer o con lo smartphone in mano, la risposta è una sola: **"NO!"**

"*Share your loneliness on facebook*", condividi la tua solitudine su Facebook: ecco, questo è Facebook. Come posso permettermi di dire ciò? Anche in questo caso, non si tratta di una mia considerazione personale, ma di una constatazione con ricerche alla mano.

Testo, punto 1: Primo punto. "*Più una persona accumula amici su Facebook o follower su Twitter, maggiore è il rischio a cui questa persona si espone di sentirsi davvero sola*". Questa è la sintesi a cui è giunto Cohen basandosi sulle ricerche di Sherry Turkle.

Testo, punto 2: Secondo punto. "*L'uso di Facebook "predice" il declino del benessere soggettivo dei giovani adulti a prescindere dal livello di solitudine percepita, all'aumentare della quale aumenta anche l'uso di Facebook*". Precedentemente vi avevo detto che le persone che usano abitualmente Facebook entrano in un "circolo vizioso".

La ricerca di Kross et àl., per dirla brutalmente, conferma che Facebook fa male alla salute.

Testo, punto 3: Terzo punto. “*Esiste una correlazione positiva e significativa tra solitudine e uso di Internet*”. La ricerca in questione, quella di Esen et àl, dimostra che negli studenti universitari maggiore è l'uso di Internet e maggiore è il livello di solitudine. Altre ricerche hanno confermato che all'aumentare del numero di servizi Internet utilizzati aumenta anche il livello di solitudine.

Passiamo alla prossima slide.

Slide 7 – La tecnologia “ruba” possibilità alle relazioni umane

Fotografia: Guardate questo cartello stradale. Credo che sia molto istruttivo, dovrebbero metterlo in tutte le strade urbane, anche in Italia: mi siete mai fermati ad osservare quanti “zombie” camminano per strada, ovvero persone a testa china che camminano guardando solo il proprio smartphone e nient'altro?

“*Nelle strade “Water Street” e “Washington Street” compare questo importante invito ai pedoni, firmato “Metropolitan Etiquette Authority”: **fai attenzione mentre cammini, il tuo aggiornamento di status su Facebook può attendere***”.

Il titolo di questa slide è che “l**a tecnologia “ruba” possibilità alle relazioni umane**”. Vediamo perché.

Testo, punto 1: Punto 1. “*La vita è imprevedibile, incerta, complessa: la tecnologia si propone di semplificarla, ma in tale semplificazione può portare via quanto di più umano ci sia*”. Quel qualcosa di umano, in questo caso, sono innanzitutto le nostre relazioni, come vediamo al punto successivo.

Testo, punto 2: “*La tecnologia è diventata un forte attrattore che assorbe energia e tempo sottraendoli principalmente alle relazioni*”. Queste sono le parole di un grande psichiatra italiano, Genovino Ferri, riportate in un'intervista di Ronconi.

Testo, punto 3: Il terzo punto non è banale, e meriterebbe un minimo di spiegazione. “*Facebook e Google provano ad isolare ogni persona in una “bolla di informazione” invisibile e personalizzata, che separa dall'esterno e imprigiona in un micromondo sempre più ristretto.*” Qui mi sto riferendo nello specifico al fenomeno del “filter bubble” studiato da Pariser. In sintesi, un *filter bubble* si verifica quando un sito web “indovina” selettivamente quali informazioni a un utente piace vedere, sulla base di tutte le informazioni che riesce a raccogliere su di lui: in questo modo, gli utenti vengono allontanati da informazioni che contraddicono i loro punti di vista e quindi isolati nelle loro bolle ideologiche o culturali. Le conseguenze, secondo Pariser, possono essere molto negative a livello di convivenza civile.

A proposito, ho una notizia che la settimana scorsa ha fatto il giro del web e delle radio: entro questo gennaio, sarà attivo Facebook Paper, un servizio che proporrà agli utenti notizie su misura. Sarà una sorta di ufficializzazione del fenomeno del "filter bubble".

Passo alla penultima slide.

Slide 8 – Scenari futuri

Fotografia: "Scenari futuri". Vi avevo anticipato che **le persone sono sempre più intenzionate ad affidarsi alla tecnologia e a fare a meno degli altri**. Nelle due fotografie vedete il senso di questa affermazione portata alle sue estreme conseguenze. "*Sulla sinistra, [vedete] uno dei virtual human creati dal Pentagono per curare [ovvero per fare psicoterapia] ai propri soldati*". Mi sono letto un'intervista al leader del progetto, dalla quale emerge che una delle motivazioni che ha spinto alla creazione di un robot psicoterapeuta è che *le persone bisogne di aiuto preferiscono rivolgersi ad una macchina piuttosto che ad una persona*. Non mi sento di commentare questa cosa, mi sembra un dramma.

Sulla destra, potete osservare "*persone anziane in compagnia di un robot, in grado di muoversi e atteggiarsi come se fosse un animale domestico*". Vorrei farvi notare che ho estratto tale fotografia da un notiziario della BBC di questo dicembre, nel quale sono state riassunte le principali novità tecnologiche del 2013. Nel video era possibile vedere come tale robot reagisce alle coccole.

E' mai possibile provare empatia con un robot? E' proprio quello che stiamo cercando di fare.

Testo, punto 1: Punto 1. "*In certe circostanze, siamo già arrivati all'estremo di sostituire la compagnia degli esseri umani con quella di "robot socievoli"*". La Turkle ha studiato questo fenomeno in una casa di riposo e ha dichiarato che è stato uno dei momenti più lancinanti dei suoi ultimi quindici anni di psicologa.

Testo, punto 2: Punto 2. "*Il Ministero della Difesta degli Stati Uniti sta realizzando uno psicoterapeuta virtuale per i propri soldati, a causa dell'altissima percentuale di suicidi*". E di questo ne ho già parlato.

Testo, punto 3: Punto 3. "*Esistono ormai chatbot evoluti sia su Internet sia come app per smartphone (anche a pagamento), per persone che cercano una compagnia virtuale non umana*". Nella mia tesi ho riportato tre osservazioni empiriche di interazione tra essere umano e macchina da me registrate, dalle quali si evince che talvolta può essere arduo capire chi è l'umano e chi è il robot. Rispetto a quello che già ho scritto nella tesi, quel che posso aggiungere è che alcuni chatbot sono attualmente usati al posto di essere umani in alcuni contesti lavorativi.

E' il momento di passare all'ultima slide.

Slide 9 - Conclusioni

Fotografia: "Logout is the hardest button to click". Il logout è il pulsante più difficile da cliccare. *I giovani d'oggi sono sempre più preoccupati della loro "reputazione su Facebook", quindi sempre più preoccupati di "apparire" piuttosto che di "essere": ci sono altre strade percorribili?"*

Io credo di sì, ma per prima cosa bisogna volerle cercare.

Testo, punto 1: "*Le persone oggi sono sempre più sole e un uso acritico e poco consapevole della tecnologia, anche con connotati di dipendenza, certamente non è di aiuto".*

Testo, punto 2: "*Le connessioni di cui abbiamo bisogno per vivere e prosperare non sono quelle virtuali dentro realtà artificiali: sono quelle vere con persone in carne ed ossa".*

Testo, punto 3: *"La tecnomediazione può essere un ausilio per le relazioni se usata in maniera intelligente, ma non una sua sostituzione".*

Riassumendo il tutto:

L'affettività non può essere tecnomediata: ci culliamo nel pensiero che essere sempre connessi ci farà sentire meno soli, ma siamo a rischio di diventare ancora più soli.

Spinti dall'irresistibile impulso a riempire i vuoti della nostra vita, viviamo sempre di più la realtà come simulazione della vita reale invece di accettare ciò che di reale sta intorno a noi e dentro a noi.

E' tempo che ciascuno di noi rifletta seriamente su queste cose.

Ho concluso.

Vi ringrazio per la vostra attenzione

(mostrare ultima slide)

Spiare la vita altrui... nell'era digitale

Ultimo aggiornamento: 5 Ottobre 2014

M'è capitato di leggere in questo articolo:
Spiare Whatsup, due alternative possibili

Sullo stesso tema, ci sono molti altri articoli:
https://startpage.com/do/search?q=spiare+whatsapp
oppure **https://startpage.com/do/search?q=spiare+smartphone**

Non ho approfondito molto, visto che la cosa non mi riguarda *(ormai ho completamente tagliato i ponti con la telefonia mobile)*. Ad ogni modo, sono eventualità che chiunque usi un telefono cellulare dovrebbe conoscere... in questo blog mi sono occupato soprattutto dello spionaggio "dall'alto" di NSA, Facebook, Microsoft, Apple, ecc., mentre nelle pagine sopra indicate si fa riferimento alla possibile sorveglianza attuata da persone vicine *(e non solo in riferimento a Whatsup, ma virtualmente su tutto ciò che transita nel proprio cellulare)*.

Spiare la vita privata altrui è un tentativo di dominare gli altri... oltreché una grave offesa alla dignità propria e altrui. Ed è per questo che mi batto tanto per difendere i diritti di libertà, i diritti di non essere spiati da nessuno... anche se ormai viviamo nella "normalità malata" del Grande Fratello.

In poesia:

> ***Tesori ovunque***
>
> *Farsi d'altri dominatore*
> *è un pensiero malato*
> *d'enormi disastri fautore,*
>
> *incapace di veder le gemme,*
> *preziose e rare,*
> *intorno a sé.*
>
> *(Francesco Galgani, 4 ottobre 2014)*

Tecnologia ed Essere Umano: è possibile un rapporto critico e consapevole?

Ultimo aggiornamento: 27 Settembre 2015

Segue una mia poesia "informativa", con note bibliografiche:

Tecnologia

Sono piccolo,
sono intelligente,
sono il nuovo smartphone
osannato dalla gente! (1a,b)

Tutte in fila per amarmi
ci son persone stressate
che nel volermi sempre accanto
si sono ammalate... (2)

per il coltan che mi compone
guerre disgraziate... (3)

per produrmi così bello
ragazze lese e sfruttate... (4a,b)

Sempre di più
vi dirò cosa fare,
e tant'altra realtà
continuerete a ignorare: (5)

delegate tutto a me,
io so cosa fare,
so tutto di voi,
vi posso aiutare! (6)

Inquino per esser creato,
sono ambientalista
e non posso esser riciclato! (7a,b)

Sono pure salutista:
semino tumori
e stresso pure la vista! (8)

Io smartphone ho capito
quel segreto universale
che le umane menti
faticano ad accettare:

TECNOLOGIA non risolve i problemi,
li può solo spostare,

aggiungendone di nuovi
al mistero esistenziale.

(Francesco Galgani, 26 settembre 2015)

(1a) 26 sett 2014 - Tutti pazzi per l'Iphone 6: code notturne in tutta Italia
http://www.today.it/cronaca/iphone-6-code-apple-store.html

(1b) 25 sett 2015 (un anno dopo) - Arriva l'iPhone 6s, tutti in coda agli Apple Store
http://www.lastampa.it/2015/09/25/multimedia/tecnologia/il-giorno-delliphone-s-code-notturne-davanti-agli-apple-store-8F1G51YLGKVkH9ioUeEwEO/pagina.html

(2) A livello di ricerche mediche documentate, i rischi per la salute connessi all'uso della tecnologia e dei contesti virtuali arrivano a livelli che hanno quasi dell'inverosimile, come: dermatite da telefonino, asma da Facebook, ansia, irritabilità, depressione, problemi gastro-intestinali, disturbi collegati alla sfera della sessualità fino a una totale perdita di desiderio sessuale da parte dei maschi, riduzione della capacità di concentrazione, perdita del sonno, concezione dilatata e distorta del tempo e dello spazio, aumento dell'aggressività, disinibizione sessuale, calo del rendimento scolastico, perdita di amicizie "reali" (non quelle virtuali), abbandono della scuola, un completo dimenticarsi della dimensione corporale, dipendenza che, soprattutto per i maschi, si spinge fino a 18 ore al giorno di fronte a uno schermo, uso di fumo e alcol tra adolescenti in conseguenza dell'uso dei social network, riduzione della capacità del cervello umano di usare la "memoria di lavoro", detta anche "memoria a breve termine", anche in questo caso in conseguenza dell'uso dei social, senso di frustrazione e danni alla salute psico-fisica per le giovani donne single che usano Facebook, ecc., la lista potrebbe proseguire e nuove ricerche in questo campo vengono via via pubblicate. Per una bibliografia scientifica sull'argomento, si veda il paragrafo 2.7 di:
https://www.galgani.it/solitudine-contesti-virtuali-internet-facebook-social-network-smartphone/solitudine_e_contesti_virtuali.pdf

(3) Coltan: quante vite uccise, rovinate, massacrate... costano i nostri telefonini e altri aggeggi elettronici?
https://www.informatica-libera.net/content/coltan-quante-vite-uccise-rovinate-massacrate-costano-i-nostri-telefonini-e-altri-aggeggi

(4a) La mafia capitalista e lo sfruttamento: i bambini africani per estrarre e quelli cinesi per assemblare
http://oubliettemagazine.com/2015/03/09/la-mafia-capitalista-e-lo-sfruttamento-i-bambini-africani-per-estrarre-e-quelli-cinesi-per-assemblare/

(4b) Samsung nei guai: nelle fabbriche poca sicurezza, sfruttamento e lavoro minorile
http://www.ilfattoquotidiano.it/2012/09/13/nuovi-guai-per-samsung-nelle-fabbriche-poca-sicurezza-sfruttamento-e-lavoro-minorile/351857/

(5) Nell'articolo "Psicologia della persuasione e tecnologie persuasive", è riportata una significativa frase di B.J.Fogg: «Il telefonino ci dirà sempre di più cosa fare»
https://www.informatica-libera.net/content/psicologia-della-persuasione-e-tecnologie-persuasive-persuasive-technology

(6) Richard Stallman: "Dobbiamo ribellarci alla sorveglianza globale"
https://www.informatica-libera.net/richard-stallman-sorveglianza-globale

(7a) Rifiuti elettronici: il viaggio della vergogna
http://www.ilribelle.com/quotidiano/2014/2/13/rifiuti-elettronici-il-viaggio-della-vergogna.html

(7b) Per produrre un telefono di ultima generazione servono quasi 13 tonnellate d'acqua
http://www.ehabitat.it/2015/05/20/mind-your-step-quanto-ambiente-serve-per-produrre-uno-smartphone/

(8) Smartphone e WiFi provocano il cancro? Una nuova ricerca conferma il rischio: «se si telefona per 20 minuti con il cellulare ogni giorno per cinque anni, il rischio di vedersi diagnosticare un determinato tipo di tumore al cervello verrebbe addirittura triplicato»
http://ambientebio.it/smartphone-e-wifi-provocano-il-cancro-una-nuova-ricerca-conferma-il-rischio/

The traps of technology: some proposals and reflections

Ultimo aggiornamento: 9 Giugno 2020

This document is available also in Italian.

Today's technology hides many traps, many pitfalls. Some of them, and perhaps the main ones, are the almost total control operated by Google and Apple in the world of mobile applications, by Google in the publication of videos and in the visibility of content on the web, by Facebook and Twitter as regards what people can discuss. This is a simplification, there are other problems, but these are already very serious. Today there is no content published on the Internet that is not mediated by third parties, i.e. corporations, that act with their free will, often above any law. If the media through which our thoughts travel and the content with which they are expressed are chained and subjected to the whim of the potentates, then our thoughts are not free. If the technology we use is not free, then we are slaves.

Is there anything we can do? I would say yes, if we are willing to change our habits.

1. The mobile applications

Almost all mobile applications are in the hands of Google and Apple, everything goes through their stores, their contracts, their costs. If an app allows its developer to earn money, Google and Apple take 30%. If they don't like an app, they don't publish it. If you develop an app, you don't even own your own code, because you don't know whether Google or Apple changes your code when you publish your app. What's more, these corporations force you to honor contracts that are under U.S. jurisdiction even if you live anywhere else in the world. If Google and Apple abuse their power against you, almost certainly no judge in your country can help you if you live outside the United States. If the software is not patentable in your country and you have no restrictions on the algorithms you can use, Google and Apple will require you to comply with all the restrictions and patents that are in force in the United States.

A possible solution is not to rely on Google and Apple standards, but on web standards: instead of writing an app that will end up in stores, write a web-app based on html5 and javascript, so that it works in any modern browser of any device, and publish it on a server located in your country. In this way, the current jurisdiction will be that of your country and you will not have to prostitute yourself to Google or Apple. On the other hand, those who will use your web-app must be so smart, informed and aware that staying away from Google and Apple stores is a matter of freedom.

In some cases and depending on your goals, it may be useful to decentralize code execution as much as possible: you could allow anyone to download your code and run it on their own server, so that any government abuses to block you will encounter such decentralization. Technically, these apps are called "DApps" (Decentralized Application). An example is DTube, a decentralized platform for publishing videos, "resistant to censorship" and "ads free". It is similar to YouTube, but totally decentralized and therefore free from a central and authoritarian power. Moreover, unlike YouTube, it fully complies with web standards and

does not apply strange algorithms to prevent you from downloading videos, on the contrary, downloading videos is very simple.

Logical consequences - 1

For all these reasons, even the use of popular code sharing services, such as Github, has serious limitations on freedom. Microsoft (owner of Github) has imposed limits on developers living in countries around the world that the United States does not like. An alternative solution is to download GitLab code, released under the MIT license, and install it on your own server: that's what I did. Even the use of popular file sharing services like Dropbox or Google Drive has the same problems of privacy and banning at any time: in this case, I downloaded the OwnCloud source code, released under GNU Affero General Public License v.3, and installed it on my own server.

Logical Consequences - 2

The fact that software sources are distributed under the GNU GPL or other free license does not actually offer any guarantee if you have to download the app from a store to use it. The app available in stores may have been altered from the sources. The only guarantee is that you can compile your own code and install your own app, but this is severely restricted by Apple and Google. If the app uses a server, you should also have the server code to install it on your own server. We also don't know what smartphone operating systems (iOS and Android) actually do, as we can't download sources, study them, modify them and use them with our modifications. From this point of view, a web-app is independent from any operating system and from any store: this does not solve all the problems I listed, but at least a part of them.

Objection 1: The presence of my app in Google and Apple stores is essential for my business.

Answer: Would you still be convinced of this if Google and Apple asked you for 90% commission instead of 30%? Would you still be convinced if Google and Apple asked you to make major changes to your app that would be too expensive for you? Would you still be convinced if Google and Apple removed your app from stores or, in a more subtle way, severely limited its visibility?
Whenever a despotic and undemocratic power has historically imposed itself, people have believed that collaborating with that power was the only option. If that were true, then Hitler would become the master of the world.
This is primarily a political and economic problem. Today the rules apply that if you're not on Google then you don't exist, if you're not in Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn and other popular social media, then you don't exist, if your app is not in Google and Apple stores then it doesn't exist, and so on. Yet the alternatives exist, I don't live inside Facebook and yet I exist, just to give an example.
Remember that Google, Apple, Microsoft, Amazon, Facebook, Twitter and other socials, in a nutshell all the big Internet corporations, at any time can ban you and destroy you.
It would be good and right to make people aware of web standards and why Tim Berners-Lee invented html.

Objection 2: Code secrecy is essential to my business.

No one is forcing you to publish your code and share it with others, do what you want. But know that there are apps that are popular and even recommended by the European Commission to its staff, such as Signal, which are released under the GNU GPL v.3. Signal's source code is available on Github. The organization behind that app, at the time of writing, has some "open roles", i.e. it is looking for developers and is willing to hire them with a decent salary and full time contracts. This is just one example that shows that code secrecy is not the only possible business in the app world.

Let me give you another example. In 2001, Microsoft compared free software, in the sense that Richard Matthew Stallman had been talking about, to cancer. More precisely, these were the words: "Linux is a cancer that attacks itself in an intellectual property sense to everything it touches". Microsoft's accusation was directed specifically at the GNU GPL license. In 2019, Microsoft invited Stallman to one of its campuses to get advice and explanations. In 2020, Microsoft used Ubuntu, which is a GNU/Linux distribution, to advertise its "Surface Book 3" in a spot starting with "Run Linux on Windows". Over time, even the most resistant to defending the secrecy of code are discovering that free software is a serious alternative to be evaluated.

Objection 3: it took me years to learn how to program for a specific platform (Android, iOS, Windows, MacOS, Linux or another), do I have to learn it all over again to make a web-app?

It would be important, from the beginning, to learn programming tools and methods that are as cross-platform as possible. In my personal opinion, the ideal would be to write code that works more or less everywhere. I get this result with Codename One, which is a cross-platform development framework to which I also contribute code, but this is my choice that has its pros and cons, you are free to look for other tools and make other choices.

Objection 4: web-apps are technically more limited than native apps

That's partly true, depending on what you want to do. The limits are imposed mainly by how browsers are implemented and therefore, once again, by the way Google and Apple have made their Chrome and Safari. I don't mention other browsers because, in smartphones, these are almost the only two browsers used. In desktop computers, the only "free" and independent browser, in the sense of not manipulated by a multinational company, is Firefox. In this regard, consider that Apple prohibits the development of any alternative browser to Safari on their iPhones: the fact that for iOS browsers other than Safari are available is a fake to deceive users, developers know well that Apple prohibits them from competing with Safari. However, what can be done in a cross-platform and cross-browser way with a web-app is very broad. Once again, however, users need to be educated to understand what's wrong with stores.

2. Social media

As I have previously written, today there is no content published on the Internet that is not mediated by third parties, i.e. corporations, that act with their free will, often above any law. In my country, in Italy, Facebook and Youtube are widely used as political communication tools, our head of government and our city mayors communicate with the population through Facebook. Dissident journalists use Youtube and sometimes they are censored. My friends who published my messages on Facebook, copied from my blog, have been banned several times, in other words Facebook closed their profile. These are just small examples, in other countries the situation is worse than in Italy. To this should be added a thousand other problems related to the use of these social networks.

In my opinion, the only real solution is not to use these social networks. If two people or a few people need to exchange messages through technology, they can use email or other private and encrypted messaging tools that are not in the hands of some multinational company. If many people need to communicate through technology, they can pay for a cheap server and install a social platform based on free code, so that this social is under their control. If a politician, an association or a head of state wants to communicate with the rest of the world, they can use the web standards, creating their own website or blog, maybe installed on a server that they can control. All these solutions will not completely protect against abuses of power and human rights violations, but they can mitigate the problem.

But as long as people continue to use Whatsapp, Facebook, Instagram and Youtube as their main media, then they will continue to prostitute themselves to Mark Zuckerberg, Sergey Brin and Larry Page, and the occult powers that act through them. In the current situation, in my opinion, it would be better to make efforts to meet in person (where there are no cameras and microphones) and not use technology at all to communicate.

3. Search engines

As I have previously written, if a person, association or company does not appear in the first results provided by Google it is as if it did not exist. This gives an idea of Google's tyranny. What we common mortals can do is to mitigate the problem, thanks to decentralization and search through multiple sources. For my personal use and for other Italian-speaking people, I have made available this meta search engine, which runs on a server that is under my control and provides results extrapolated from multiple sources:
https://ricercaalternativa.mydissent.net/
This search engine does not spy on users and does not do any of the malicious actions done by Google. I also disabled the logs, so I don't know what people are looking for or who uses my engine. The code is licensed under the "GNU Affero General Public License v3.0": you can download and use it on your own server.
This does not solve censorship problems, but it mitigates them. Also, the fact that data is extrapolated from multiple sources, and usually those taken from Wikipedia are in first place, reduces the effects of Google's abuse of power.
The fact that the code is downloadable and usable on your own server is a guarantee against centralized powers.
On the other hand, there are still many improvements to be made.

4. The operating systems

Windows, Android, iOS and MacOS spy on us all the time. At the moment, most GNU/Linux distributions are the only real alternative to have more control over the technology we use. The problem is that today the majority of computing is done through smartphones and cloud services: on smartphones we can't change the operating system and put GNU/Linux (except in very rare cases) and on cloud services we have no control.
Rather than proposing solutions or alternatives, here I simply emphasize that the most urgent issue is to create an awareness of the problem. The IoT (Internet of Things) will be completely out of our control and will continuously violate our rights and freedoms. 5G is at the service of the Internet of Things. I have no solutions or proposals other than to spread the word and help build an awareness of the problem.

Francesco Galgani,
9 June 2020

U.S. Rule 41 - Non lasciamo che il governo USA entri nei computer di noi italiani!

Ultimo aggiornamento: 8 Ottobre 2016

***Fonte:* https://it.vpnmentor.com/blog/fight-rule-41/**
Invito i miei lettori a fare anche una ricerca in Rete sullo stesso tema, per rendersi conto della serietà della questione.

NON LASCIATE CHE IL GOVERNO USA ENTRI NEI VOSTRI COMPUTER – FERMIAMO I CAMBIAMENTI ALLA REGOLA 41

Ariel Hochstadt

(Ex-Google, tech speaker internazionale)

Il governo degli USA vuole usare un procedura poco chiara, modificare una regola federale, conosciuta come regola 41, per espandere le proprie possibilità di intrusione. I cambiamenti alla regola 41 renderanno più semplice l’accesso, da parte loro, ai nostri computer, ai dati e alla sorveglianza a distanza. Questo avrà delle conseguenze su tutti coloro che usano il computer e che accedono a internet da qualsiasi parte del mondo. Andranno a colpire in maniera indiscriminata tutte le persone che utilizzano delle tecnologie di protezione della privacy, come i VPN e i Tor. Il Congresso degli USA ha tempo solo fino al 1 Dicembre 2016 per impedire a queste modifiche di entrare in vigore. Dobbiamo far sentire la nostra voce. Condividete questo post con i vostri amici e sul vostro blog. Vate conoscere i cambiamenti alla regola 41!

Cos’è la regola 41 e che effetti ha su di voi che vivete al di fuori degli U.S.A.?

La regola 41 autorizza i giudici della magistratura federale a emettere mandati di arresto per tutelare le leggi di rinforzo delle ricerche e dei sequestri, ma contiene un limite importante: richiede al governo un mandato d’arresto da parte di un giudice della giurisdizione nella quale si vuole effettuare la ricerca, ad eccezione di alcune circostanze limitate. Gli emendamenti della regola 41 abbattono queste restrizioni, **permettendo al governo di applicare dei mandati di arresto per una giurisdizione** anche al di fuori di essa. Questi cambiamenti sono messi in atto quando:

1. Qualcuno utilizza degli “strumenti tecnologici” per nascondere la posizione del computer; o
2. Nel caso in cui le botnet investigative prendano in causa computer danneggiati in 5 distretti o più.

50 organizzazioni, compresi gruppi di pubblico interesse, provider di strumenti per la privacy e compagnie di internet, si sono unite per protestare contro la modifica della regola 41. vpnMentor insieme

a noglobalwarrants.org sta portando avanti la proposta di revoca dei cambiamenti proposti alla legge 41. Mentre noglobalwarrants.org è concentrato sui cittadini degli USA, incoraggiandoli a contattare i loro rappresentanti al congresso, l'importanza della conoscenza della regola, a livello globale, è di importanza fondamentale, visto che **il governo degli USA sarà anche in grado di perseguire gli utenti globali che usano VPN e browser TOR.** Ecco perché abbiamo tradotto l'originale in 26 lingue e cerchiamo di condividere il tutto a livello globale.

Cosa c'è di così sbagliato nei cambiamenti alla regola 41?

I cambiamenti alla regola 41 permetteranno l'aumento della frequenza dell'intrusione delle forze di polizia all'interno dei computer. Questo perché i cambiamenti autorizzeranno praticamente qualsiasi magistrato federale del paese ad erogare questi mandati. Le forze dell'ordine potranno portare in tribunale chiunque, se appoggiate da un magistrato particolarmente allineato ad una condotta di persecuzione o poco preparato a livello tecnico, grazie a questi pericolosi mandati.

Grazie a i cambiamenti di questa regola, i giudici di quasi tutti i distretti degli USA potranno autorizzare le forze dell'ordine ad accedere e cercare a distanza nei computer delle persone nel caso in cui la loro tecnologia di protezione della privacy oscuri la posizione del computer. **Questo significa che coloro che sono preoccupati della propria privacy subiranno i disagi più ingenti dal cambiamento di questa regola.**

In molti casi, **i giudici non sapranno nemmeno esattamente di aver firmato un mandato per computer posizionati in tutto il mondo**, non solo negli USA, a prescindere della protezione legale garantita nelle altre nazioni.

I cambiamenti della regola permetteranno alle forze dell'ordine di **usare un singolo mandato per cercare migliaia di computer**, in contrasto con la protezione del quarto emendamento della costituzione degli USA e della carta internazionale dei diritti umani.

L'hacking, ovvero l'entrata senza permesso all'interno di computer, la copia di dati, la loro cancellazione o l'esecuzione di codice, può avere delle conseguenze serie per gli utenti e i loro dispositivi. Un agente del governo potrebbe causare dei danni maggiori attraverso una investigazione tramite botnet rispetto alla botnet stessa. Se il Congresso dovesse fare il passo di autorizzare l'hacking da parte del governo, si dovrebbero mettere dei paletti ingenti sul quando questa azione può essere messa in atto, in linea con la protezione degli utenti negli USA e con la legge internazionale.

Se il Congresso USA non agisce **questa regola entrerà in vigore il 1 Dicembre 2016**. Ecco perché dobbiamo far sentire il nostro dissenso per questi cambiamenti alla regola. **Condividi questo post sui social e sul tuo blog. o con un Tweet**

Una carezza può salvare la vita, la tecnomediazione no

Ultimo aggiornamento: 18 Maggio 2019

Abbiamo letto una notizia che ci ha toccato il cuore:
«*Sedicenne si uccide dopo sondaggio su Instagram - La maggioranza dei follower le ha consigliato di farlo*»

La notizia, di per sé, fa rabbrividire. Ma ancora di più fa rabbrividire il livello di persuasione e pervasività raggiunto da questi social media. *«[...] Oggi i comportamenti dell'essere umano sono condizionati dalla tecnologia della "iperconnessione" (tutto e tutti connessi in Rete sempre), che è sia persuasiva, cioè in grado di influenzare, se non addirittura determinare, idee e comportamenti, sia pervasiva, nel senso che tende a diffondersi in modo penetrante, così da prevalere e dominare nelle vite individuali, nelle relazioni sociali, nel lavoro, nell'economia e nella politica [...]» (tratto da "L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia").*

Quando si tratta di vita e di morte, l'intermediazione digitale può fare solo danni. Più in generale, comunicare online nella situazione attuale è solo dannoso, se nessuno più ascolta l'altro. E per ascoltare l'altro ci vuole affetto. E l'affettività non nasce da una migliore tecnologia. In un rapporto a tu per tu, certe dinamiche distruttive, aggressive e violente difficilmente accadrebbero con la stessa facilità con cui accadono nei mondi virtuali, falsamente percepiti come reali.

Forse una carezza avrebbe salvato la vita alla sedicenne. E questo gesto di affetto reale non è nelle possibilità della tecnologia. *«[...] quel "nutrimento affettivo" di cui ha un gran bisogno l'essere umano non può essere mediato da alcuna tecnologia (computer, telefono o altro) [...] La vita è imprevedibile, incerta, complessa, la tecnologia si propone di semplificarla, ma in tale semplificazione può portar via quanto di più umano ci sia; maggiore è l'allontanamento dalla natura, maggiore sarà la devitalizzazione dell'essere umano. La tecnologia "ruba" energia, tempo, possibilità alle relazioni umane. [...]» (tratto da Solitudine e Contesti Virtuali).*

La tecnologia di fronte alla sacralità della vita è impotente oppure dannosa. Il mistero della vita non può essere svelato dalla tecnologia.

La vita, nonostante tutte le sue fragilità, deve prevalere sulle illusioni tecnologiche. Confondere la vita tra il reale e il virtuale non porta ad una vita migliore.

La vita è la vita. Il mistero della vita va accettato e rispettato così come è.

La meraviglia della vita che ci è stata data deve permanere nella propria condizione esistenziale, qualunque essa sia.

«Ah, straziante meravigliosa bellezza del creato» (Pasolini)

Giulio Ripa e Francesco Galgani,
18 maggio 2019

Vita vera

Ultimo aggiornamento: 13 Luglio 2014

Vita vera

Giovani speranze del futuro,
il mio cuore duole e lacrima
nel vedervi impigliati e costretti
nella rete d'un grave inganno:

bulimia di condivisione e connessione,
sempre e ovunque,
con smartphone e tablet,
è prigionia della mente,
solitudine dell'anima,
minaccia del futuro,
rinuncia a tante opportunità.

Nell'imbrigliarvi,
controllarvi,
seguirvi,
tracciarvi e profilarvi,
altri traggon vantaggio,
ma non voi:
chi desidera che stiate bene?

Non Facebook,
non Twitter,
non Whatsapp,
non Google,
non i telco,
non coloro che lucrano su di voi.

Nella pineta sul mare,
viva e vera,
sono offline,
vivo e vero,
reale come il muretto su cui sto scrivendo,
libero come i gabbiani che mi salutano,
forte come il sole che tutto rivitalizza,
amorevole come le piante e il verde intorno,
purificato dalla disconnessione e dalla natura.

Vi sto osservando:
siete belli,
radiosi,
degni d'amore,
così come siete.

Figli miei,
siete nati,
in questo mondo difficile,
per essere felici e a vostro agio:
come le gemme hanno in sé il valore,
così voi avete già quel che vi occorre
e che vi è connaturato.

Liberatevi dalla tecnocrazia:
voi siete i leader di una nuova epoca.

(Francesco Galgani, 13 luglio 2014, pubblicata su galgani.it)

Letture suggerite:

- *Liberi dal cellulare, liberi di parlare*
- *Riflessioni su Facebook*
- *Tutti spiati: istruzioni*
- *Come modificano la tua mente: tecnologie persuasive*
- *Internet e privacy: prospettiva funzionale dell'interazione in rete*
- *Solitudine e contesti virtuali: uno studio ne radiografa la relazione*

Vivere senza cellulare: come essere più smart senza smartphone - Una scelta fattibile

Ultimo aggiornamento: 29 Maggio 2016

Prima di leggere questo articolo, suggerisco la lettura dei miei precedenti articoli, di cui questo costituisce il naturale seguito, in particolare:

- Liberi dal cellulare, liberi di parlare
- Vita vera *(poesia, con in calce links per approfondimenti)*

Nel periodico mensile di informazione medico-scientifica "Psychiatry On Line Italia", in un articolo di Lisa Attolini, Werner Natta, M. Marcenaro, G. Ferrigno del 3 novembre 2012 intitolato "E senza telefonino chi sono? Considerazioni sull'uso del telefonino in adolescenza", leggiamo che:

« [...] Il telefonino rappresenta la presenza dell'altro, il terzo sempre presente, l'attesa che non c'è, l'immediatezza, l'assenza di procrastinazione. Viene quindi a mancare quello spazio mentale che sta tra la percezione della realtà, l'assenza dell'oggetto, l'elaborazione della perdita dell'oggetto attraverso la fantasia, mantenendo così l'illusione che non ci sia differenza tra il dentro e il fuori: l'oggetto è sempre lì presente con la voce, i messaggi, l'immagine fotografica.

L'accesso alla produzione simbolica risulta in questi casi indebolito, così come la capacità di mentalizzazione, di rappresentazione fantastica della realtà dimostrata appunto dalle percezioni che in seguito vengono immagazzinate e diventano rappresentazioni (immagini mentali) disponibili anche quando l'oggetto percepito è assente dal campo percettivo.

Si toglie così importanza alla fantasia e alla tolleranza della prima potenziale frustrazione intesa come intervallo indeterminato tra il desiderio e la sua realizzazione; si può dire che l'adolescente rischia di non riuscire più a sperimentare una solitudine costruttiva. Il ragazzo a casa, a scuola, in vacanza con i genitori si sente sempre e comunque in relazione con il gruppo dei suoi amici, non abbandona o spegne il cellulare e così nasce la difficoltà nel trovare un equilibrio tra individuale e il collettivo, tra la dimensione pubblica e quella privata dell'esistenza che possono portare al fallimento parziale della costruzione identitaria che si basa appunto sulla stabilità dei limiti esterni del contesto.

[...] Più che un oggetto transizionale, come un giocattolo che rappresenta un oggetto che non c'è ma con cui si immagina ci sia il legame, il telefonino è un oggetto reale in comunicazione diretta con l'oggetto del desiderio.

Diventa un oggetto di attaccamento immediato con l'altro (stile di attaccamento tecnologico) che non frustra un momento, che permette la soddisfazione del tutto e subito e seda immediatamente quell'angoscia segnale che serve anche all'adattamento e che si attiva ogni qualvolta vi è desiderio di spingersi verso l'altro con il rischio di andare anche incontro al rifiuto.

Sembra rappresentare il mezzo di salvataggio psicologico contro l'angoscia da isolamento e da solitudine; ciò che placa in qualche modo l'ansia del distacco.

[...] I ragazzi telefonino-dipendenti investono affettivamente sull'oggetto e si ritrovano come posseduti dal mezzo stesso, sempre più incapaci di sopportare dosi anche minime di insicurezza e frustrazione a fronte di una grande illusione di indipendenza ed emancipazione.

[...] I poteri dello strumento possono creare nei ragazzi una forma di dipendenza che si alimenta da sola con l'uso quotidiano: averlo diventa indispensabile, non averlo provoca ansia e disagio.

In questo gioco di relazioni col mondo lo strumento tecnico sembrerebbe prendere il sopravvento sull'uso della mente, tanto da sostituire le funzioni cognitive dell'individuo e da diventare una sorta di protesi psico-tecnica. [...]»

E' questo ciò che vogliamo? **Io ho detto "basta!"**.
Il 10 luglio 2014, dopo un mese di uso sempre più ridotto del cellulare, ho scelto di continuare a portarmelo dietro, ma senza la sim inserita. Mi sono disconnesso. Ho fatto tornare questo strumento tecnologico a ciò che era in origine: solo uno strumento per le vere emergenze.

Io ero uno di quelli che erano sempre collegati/connessi/attaccati al cellulare, con un abbonamento *all inclusive*. Ma ho scelto di cambiare e ho avuto il coraggio, la consapevolezza, la forza e la voglia di farlo: non sono più reperibile sul cellulare e ne sono fiero. Vivo bene, vivo meglio, ho la mente più sgombra e più pronta per incontrare davvero le altre persone, senza tecnomediazioni. Inoltre ci guadagno anche in salute e in speranza di vita, visto che usare il cellulare almeno mezz'ora al giorno raddoppia o triplica la probabilità di certi tumori. Del resto, Richard Stallman è la dimostrazione vivente che è possibile vivere senza cellulare pur avendo una vita sociale molto attiva e significativa.

Buona disconnessione. E non scordatevi di leggere la mia tesi di laurea "Solitudine e Contesti Virtuali", in cui tutti questi problemi erano già ben evidenziati. Iniziate dalle slides :)

Francesco Galgani,
16 luglio 2014

Web 2.0... The Machine is Us/ing Us

Ultimo aggiornamento: 15 Dicembre 2014

Da un punto di vista antropologico, dovremmo rimettere in discussione molte cose... la famiglia, l'amore, noi stessi.

(Doppiaggio in italiano del video "Web 2.0...The Machine is Us/ing Us" di Michael Wesch)

Web: si sta come d'autunno sugli alberi le foglie...

Ultimo aggiornamento: 8 Novembre 2019

Se segui questo blog, avrai notato che nell'ultima settimana ci sono stati problemi di accesso, con cinque giorni completamente offline.

Adesso è tutto risolto.

Si è trattato di un attacco informatico che mi ha costretto a cambiare server e a prendere congrue misure.

Ci sono molti modi di limitare la libertà di espressione e la propria presenza online, oltre a causare danni economici, tra cui questo.

Comunque mi ritengo fortunato e anche sufficientemente organizzato.

Chi invece si è visto chiuso il proprio account sui social senza alcun motivo dichiarato e senza alcun appiglio legale per rivendicare il proprio pseudo-diritto inesistente di stare su Facebook, Instagram o affini (cioè in casa altrui), non ha modi di difendersi né un tribunale a cui appellarsi. Ne sa qualcosa un mio amico.

Altre volte bastano poche distrazioni a cancellare in pochi secondi anni di lavoro. Anzi, a volte si cancellano da soli, quando crediamo che il computer stia copiando i nostri files e invece li sta cancellando... pure questo lo sa un mio caro amico. E lo so anch'io, in tanti anni passati davanti a tastiera e monitor me ne son successe di tutte.

E cosa dire delle aziende private e degli enti pubblici che ogni tanto perdono pezzi dei propri archivi a causa di un malware distruttivo?

Così funziona il web e in generale il mondo dell'informatica,
precario come le foglie d'autunno,
direbbe Ungaretti.

Anzi, così funziona la vita.

Francesco Galgani,
8 novembre 2019

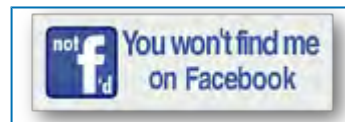
[Censura] I social (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube) violano i diritti umani e la Costituzione Italiana

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2019

Le persone di solito si sentono libere di esprimersi sui social network, considerandoli uno spazio comune. Il problema è che, dal punto di vista sia giuridico sia sostanziale, questi grandi mezzi di comunicazioni sono tutto fuorché pubblici, liberi e men che mai democratici: eludono le nostre leggi e ogni spazio di libertà e di rispetto dei diritti umani. Per l'appunto, è notizia di questi giorni che **Facebook istituirà una sorta di Corte Suprema interna** per decidere in maniera inappellabile *(senza processi, senza tribunali, senza avvocati difensori)* sulle questioni relative alla libertà di espressione. Stesso discorso per tutti gli altri attori del potere mondiale tecnocratico, ad es. Google, che può decidere in maniera unilaterale e senza bisogno di giustificarsi cosa può stare sulle sue piattaforme e cosa no.

In questi ultimi giorni Facebook ha chiuso (sul suo omonimo social e su Instagram) le pagine di Casapound e dei relativi associati, di Forza Nuova e dei relativi associati, di Diego Fusaro e del suo nuovo partito Vox Italia, e di un museo curato da Vittorio Sgarbi. Da notare che le motivazioni addotte sono irrilevanti (e nei casi specifici pure sbagliate): il problema di fondo è che i social, come nei casi citati, si stanno sostituendo allo stato di diritto e alla nostra Costituzione, il cui art. 21 comanda: **«Tutti hanno diritto di manifestare liberamente il proprio pensiero con la parola, lo scritto e ogni altro mezzo di diffusione. La stampa non può essere soggetta ad autorizzazioni o censure»**. L'articolo costituzionale, dove fa riferimento a divieti e sequestri, si riferisce sempre all'autorità giudiziaria e alle leggi dello Stato: i social, invece, si comportano impunemente come se essi stessi fossero l'autorità giudiziaria, la polizia, e lo stato.

Il fascismo, con Mussolini, si era impadronito dello stato italiano, governando con una dittatura che non lasciava nessuna possibilità di opposizione. Facebook, una multinazionale privata che possiede non solo l'omonimo social, ma anche Instagram e Whatsapp, invece si è impadronita dell'anima di miliardi di persone, governando con la seduzione della tecnologia che non lascia alcuna possibilità di opposizione *(seduzione che fa innanzitutto leva sul narcisismo e, in generale, sulle forze distruttive dell'ego umano)*. E quel che è peggio è che oggi le persone sarebbero disposte a morire pur di difendere l'esistenza e l'uso delle tecnologie a cui sono abituate, mentre è assai più difficile che muovano un dito per difendere i propri diritti umani e la nostra Costituzione Italiana.

In tutte le pagine del mio blog compare il pulsante "**You won't find me on Facebook**", che rimanda all'articolo "**Riflessioni su Facebook**", in cui, tra le altre cose, ho scritto che *«[...] I social network sono molte cose e sovente spingono le persone a chiudersi in un mondo sempre più ristretto, gestito da algoritmi su cui non hanno alcun controllo. I social network sono un esempio di psicologia applicata alle masse, una dimostrazione di come sia possibile ingannare milioni di persone, facendole sentire libere dopo aver messo loro guinzaglio e paraocchi. Sono una sorta di droga, tossica come la cocaina e l'eroina e con danni ad esse equiparabili. I più danneggiati sono i giovani, che sono la speranza e il futuro di questo mondo. [...] Nel frattempo, l'intento di Facebook per allargare il proprio dominio, il proprio controllo e il proprio business è chiaro: rendere il web sempre più simile a Facebook, perché tutta la connettività delle persone "deve" (?!) iniziare con Facebook e finire con Facebook. I numeri dimostrano che in effetti questo è ciò che la massa degli internauti desidera [...] Molti si sentirebbero persi senza Facebook, come se un proprio pezzo di vita venisse meno. [...]»*.

Cinque anni fa scrissi l'articolo "**Facebook NON è democrazia: l'auto-censura e la censura vera e propria**", a cui rimando perché nel momento in cui scrivo (settembre 2019) è ancora attuale e, in prospettiva futura, continuerà ad esserlo *(**con l'aggravante che gli spazi per esprimersi liberamente si stanno riducendo sempre di più**)*.

Ma andiamo ancora più indietro nel tempo. Torniamo a quello che Guido Scorza scrisse ben nove anni fa, nel settembre 2010, in un articolo dal titolo "**Facebook e l'illusione della libertà**": *«Il gigante di Zuckerberg nelle condizioni generali relative all'utilizzo delle sue pagine , al punto 1, racconta che le pagine sono uno strumento per promuovere organizzazioni e campagne anche politiche ma, poi, al punto 4, aggiunge "Quando l'utente pubblica contenuti o informazioni su una Pagina, noi non siamo obbligati a distribuire tali contenuti o informazioni agli altri utenti".*
"Noi non siamo obbligati". Non c'è criterio, non c'è regola, non c'è un elenco di divieti, non c'è nulla di nulla che limiti la discrezionalità del "padrone di casa" – e non già, semplicemente, del portiere della piazza virtuale – di decidere quali organizzazioni – anche politiche – hanno diritto di cittadinanza e parola nella comunità globale che amministra e quali campagne, poco importa se ideologiche, sociali o politiche, possano esservi combattute e quali no, né sino a quando ciò sia possibile».

Ad ogni modo, sembra che la lezione non sia mai stata imparata: chi usa Facebook (e gli altri social) ne accetta le condizioni, per poi lamentarsene solo nel caso in cui scopra di esserne coinvolto direttamente, ad es. con la chiusura del proprio account o con la cosiddetta "censura morbida", che sostanzialmente significa che il proprio account rimane attivo ma gli altri utilizzatori di Facebook non vedranno i propri post *(un esempio di censura morbida è raccontato nel video riportato in calce, oltre ad altri casi di censura vera e propria)*.

Nel titolo dell'articolo ho citato i social più noti e popolari almeno in occidente (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube), per sottolineare che il problema è lo stesso per tutti quanti. **A ciò va aggiunto che, nel corso degli anni, ogni tanto compaiono notizie di chi ha perso il proprio lavoro *(dai commessi nei negozi fino ai docenti universitari)* per aver scritto qualcosa su qualcuno di questi social (in Italia). Nel resto del mondo, invece, un commento online può costare anche il carcere, la tortura o altre barbarie (frustrate, decapitazioni, ergastoli, ecc., anche a persone giovanissime).** Il video riportato in calce racconta anche il caso di un docente italiano che ha perso il lavoro per un tweet.

Come aveva scritto Fabio Chiusi, quasi quattro anni fa, nell'articolo "**Censura, sorveglianza, violazione dei diritti: web sempre meno libero, anche nei paesi democratici**": *«[...] La nuova (ma non nuovissima, a dire il vero) tendenza individuata da Freedom House come caratteristica degli ultimi dodici mesi si applica anche ai paesi democratici: quando non censurano direttamente, è sufficiente per i governi obbligare i soggetti privati che mediano le nostre comunicazioni - i fornitori di servizi e contenuti - a farlo al posto loro. [...]».*

Oggi ci sono molti movimenti rivoluzionari. Secondo la mia opinione, la prima azione rivoluzionaria sarebbe quella di esistere al di fuori dei social, perché se è vero che ciò che conta è il messaggio, altrettanto importante è il mezzo usato per portare tale messaggio.

I social intrappolano le persone in una gabbia per matti, controllati dall'arroganza di algoritmi che sono così "intelligenti" da passare come un carro armato sulla testa delle persone. Questo è solo l'antipasto di una società che delega la propria intelligenza alle macchine, senza nemmeno essere sfiorata dal dubbio che l'intelligenza artificiale non avrà mai una sua "umanità", ma è solo il risultato di un calcolo che fa un algoritmo senz'anima. A proposito, qualcuno ricorda la mia poesia "**Profezia**"? Si trova anche all'interno della Religione dell'Ultima

Lotta.

Eppure la soluzione esiste: uscire dai social, perché oltre ad essere inutili e dannosi per il benessere individuale e sociale, calpestano sistematicamente i nostri diritti umani. I social, infatti, favoriscono il deterioramento della qualità della vita e dei rapporti umani, in primis perché il nutrimento affettivo di cui l'essere umano ha un innegabile e a volte disperato bisogno non può in alcun modo essere mediato dalla tecnologia *(cfr. "**La tecnologia "ruba" energia, tempo, possibilità alle relazioni umane**", par. 3.4 della mia tesi di laurea "**Solitudine e Contesti Virtuali**").*

Prima o poi ci renderemo conto, come specie vivente, che i social non sono la nostra casa comune? Casomai lo è il pianeta Terra, quello fisico intendo, non quello in stile Second Life. Qualcuno si ricorda il "**Decalogo Slow-Internet**" di Giulio Ripa? Magari è il momento di rileggerlo. A proposito, questo è il link al suo **archivio**.

Il video seguente, di Claudio Messora, è tratto dal servizio di ByoBlu "**L'era della grande censura virtuale**":

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Quest'altro video, che completa sia questo mio articolo sia il precedente video, con un quadro storico dell'evoluzione di Internet dal punto di vista del potere politico, finanziario e militare è anch'esso tratto da ByoBlu, dal servizio "**CONTROLLATI SOCIALI: dentro alla "Global Communication". Glauco Benigni**":

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Francesco Galgani,
26 settembre 2019

Generazioni a confronto, cyberbullismo, riflessioni (e-book con audio)

Ultimo aggiornamento: 8 Novembre 2019

Sito di riferimento dell'e-book "**Generazioni a confronto**":
https://www.netreputation.it/generazioni-a-confronto/

> *Un libro multimediale con le voci di più generazioni su come viene vissuto, abusato o irrisolto il digitale nella propria esistenza e in relazione con gli altri.*
> *Le voci, sì proprio le voci di chi ha meno di 18 anni in confronto di chi ne ha più di 35 o 65…*
>
> *Perché bisogna proprio ascoltarle le voci – ed immaginarsi chi c'è dietro le voci – mentre raccontano le proprie esperienze giovanili in rapporto col tempo libero, la scuola e l'informazione prima e dopo l'avvento del Digitale.*
>
> *Comportamenti e relazioni che non ci sono più, ma anche atteggiamenti e connessioni che proprio non ci si sarebbe mai aspettato di vivere.*
>
> *A completare il quadro di questo confronto generazionale rispetto al mondo della comunicazione (digitale) centinaia di rilevamenti statistici raccolti fra ragazzi, genitori ed insegnanti sull'uso del digitale e la tematica del Cyberbullismo.*
>
> *Consigli e buone pratiche per gli adulti che quotidianamente hanno a che fare con i minori, per un uso corretto e consapevole della rete e di internet.*
>
> *Provocazione culturale no-profit in licenza creative commons liberamente scaricabile e riproducibile (in versione EPUB e PDF e MOBI).*
>
> *Gli autori Vincenzo Bianculli, Enrico Bisenzi, Marco Pini sono disponibili per presentazioni dell'eBook 'Generazioni a confronto' presso biblioteche e centri culturali-didattici interessati.*

Gli autori sono anche disponibili a fornire una versione dell'e-book in html semplice per chi ha bisogno di ascoltarlo con un sintetizzatore vocale.

Dal mio punto di vista, questo e-book va ad integrarsi con temi ampiamente trattati in questo blog. A titolo di esempio, ricordo:

- Solitudine e Contesti Virtuali
- L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia
- L'era della simulazione ovvero l'oscuro desiderio di essere sempre connessi
- La comunicazione nell'era degli smartphone: considerazioni psicologiche, sociologiche e linguistiche

Sul tema del cyberbullismo, ho anche pubblicato:

- Cyberbullismo (poesia)

- La morte del prossimo grazie a Internet (intervista a Luigi Zoja)
- Le diversità sono normali, necessarie e arricchenti, i pregiudizi no

Francesco Galgani,
8 novembre 2019

L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia

Ultimo aggiornamento: 15 Settembre 2018

Download:

- **[BOOK-PDF] L'Era della Persuasione Tecnologica**
- **[SLIDES-PDF] L'Era della Persuasione Tecnologica - slides**

Disponibile anche su: "Archive.org" e "Google Libri"

Abstract

Le idee, le consuetudini e i comportamenti degli individui sono condizionati dal rapporto reciproco tra tecnologia e norma sociale, che a sua volta è influenzata dalle regole di mercato e dall'azione delle grandi corporation: tali fattori si influenzano reciprocamente e sono a loro volta in relazione con il sistema socio-economico nel suo complesso. Oggi i comportamenti dell'essere umano sono condizionati dalla tecnologia della *"iperconnessione" (tutto e tutti connessi in Rete sempre)*, che è sia *persuasiva*, cioè in grado di influenzare, se non addirittura determinare, idee e comportamenti, sia *pervasiva*, nel senso che tende a diffondersi in modo penetrante, così da prevalere e dominare nelle vite individuali, nelle relazioni sociali, nel lavoro, nell'economia e nella politica.

Il presente elaborato, basato sull'analisi dei dati ottenuti tramite un'estesa raccolta bibliografica, è focalizzato sugli aspetti *persuasivi* e *pervasivi* dell'attuale sviluppo tecnologico, individuando come area di intervento per le conseguenze negative delle problematiche riscontrate un certo modello di *educazione all'uso della tecnologia*. Nel complesso, la stesura di questa ricerca ha richiesto l'adozione di un approccio interdisciplinare, che vede coinvolti vari settori, come la psicologia, la sociologia, l'economia, le politiche internazionali, l'antropologia, la filosofia del diritto, la medicina, le scienze della comunicazione, la pedagogia, le scienze e le tecnologie informatiche.

Particolare attenzione è stata posta alla vita di chi ha sempre con sé lo smartphone. Il primo capitolo presenta i risvolti pervasivi della tecnologia nella vita quotidiana, analizza precise statistiche sulla diffusione di Internet e delle connessioni in mobilità, e definisce il concetto di "persuasione" operata tramite le tecnologie. Il secondo capitolo analizza alcuni principi psicologici e sociali su cui si basa l'attuale persuasione e invasione tecnologica. Il terzo capitolo riguarda l'educazione all'uso della tecnologia, con particolare attenzione all'uso dello smartphone: gli studi e le ricerche presentati offrono un serio ammonimento per gli educatori, con indicazioni in controtendenza rispetto agli umori della società e alla corrente dei tempi. Il quarto capitolo affronta gli aspetti etici collegati alla persuasione tecnologica, per poi concludere con una sintesi dei temi esposti e con un invito, rivolto in particolare ai giovani, a *"liberarsi dalla tecnocrazia"*, nel senso di diventare padroni della tecnologia piuttosto che esserne dominati.

L'era della simulazione ovvero l'oscuro desiderio di essere sempre connessi

Ultimo aggiornamento: 15 Settembre 2018

Scarica e-book "L'era della simulazione ovvero l'oscuro desiderio di essere sempre connessi" in formato PDF

Disponibile anche su: "Archivio di Giulio Ripa", "Archive.org", "Google libri"

Presentazione dell'ebook e degli autori

L'e-book è stato presentato a L'ArgoLibro, ad Agropoli (SA), il 29 gennaio 2016.

I vent'anni di proficua amicizia tra l'ing. Giulio Ripa e Francesco Galgani, dottore in Psicologia, entrambi sostenitori dell'etica del software libero promossa da Richard Stallman, ha portato i due autori a interrogarsi in numerose occasioni sul rapporto tra l'essere umano e la tecnologia, sullo sviluppo e le tendenze d'uso di Internet, sulla vera natura della libertà, della tecnomediazione e della condivisione di idee in Rete.

Giulio Ripa ha riunito in un unico archivio i suoi principali elaborati e riflessioni su salute, ecologia, energia, tecnologia, scuola, società, commedia dell'arte, video prodotti, e altro, all'indirizzo:

https://sites.google.com/site/archiviodigiulioripa/

Francesco Galgani, autore delle due tesi di laurea su "Solitudine e Contesti Virtuali" e "L'Era della Persuasione Tecnologica", sta curando un blog multidisciplinare, in cui ha dato particolare sviluppo alla sezione "Vita in Rete", anche con importanti contributi di Giulio Ripa. Il blog è all'indirizzo:

https://www.informatica-libera.net/

Proprio dall'incontro e dall'unione dei testi da loro prodotti è nata l'idea di questo e-book, con articoli che toccano nel profondo il bisogno contemporaneo di vivere "*always-on*", cioè di essere sempre connessi. Oggi le persone sono cadute nella Rete, come tanti pesciolini ingabbiati nell'acquario di Facebook e di altri social network, oppure stanno volando alte, nei cieli sconfinati e immateriali del cloud computing? In entrambi i casi, l'essere umano sembra in trappola e gli strumenti di Internet, in molti casi, potrebbero essere soltanto palliativi per riempire vuoti esistenziali.

È illusorio pensare che le interazioni online siano libere e democratiche: la realtà della Rete è invece quella di un ambiente tecnoculturale che ha dei padroni e nel quale il web libero e autogestito, quello delle origini, quello in cui chiunque, in maniera "artigianale" e spesso laboriosa, poteva crearsi una propria homepage, è il ricordo di qualcosa che appartiene al passato. Le app per smartphone e tablet sono uno strumento di dominio per uccidere l'ecosistema della Rete e la libertà su cui si basa, come ribadito anche dal padre del web, Tim Berners-Lee: *«Le oligarchie in cui si sta suddividendo la Rete stanno minando alle fondamenta della sua*

libertà». Sulla base del modello del capitalismo, poche imprese imperialistiche che si sono spartite Internet controllano algoritmi e procedure che definiscono a priori che cosa le persone possono conoscere, cosa possono fare, cosa "vogliono" comunicare e persino chi "vogliono" votare. Si tratta, dunque, di un livello di manipolazione ben più radicale e profondo di quello della vecchia comunicazione pubblicitaria, perché il controllo viene esercitato a priori e non a posteriori. Non si tratta, cioè, di orientare l'intenzionalità dell'utente-cittadino-consumatore, bensì letteralmente di produrla.

Gli stessi social network, tanto esaltati per il ruolo decisivo che avrebbero giocato in recenti passaggi storici, sono sapientemente utilizzati in Cina e in Russia dai governi in carica per dirottare i giovani, e le loro attività potenzialmente sovversive, in direzioni innocue, per formare e reclutare blogger come agenti di propaganda o controinformazione, ma anche per indagare su tendenze ritenute pericolose *(con le stesse tecniche utilizzate altrove per leggere gusti e predilezioni dei consumatori da conquistare)*. Del resto, basta osservare i risultati della Primavera Araba per rendersi conto che Internet non ha portato né libertà né democrazia.

Sempre a proposito di libertà di espressione del proprio pensiero, in Italia i blogger rischiano ancora di essere condannati per il reato di stampa clandestina e chi pubblica notizie può incorrere nell'esercizio abusivo della professione: il caos legislativo è spesso nemico della libertà di espressione e già ha portato alla censura di diversi contenuti. Per quanto riguarda Facebook, ci sono due aspetti comprovati da tenere presenti: il primo è l'auto-censura a cui gli utenti, in maggioranza, sottopongono se stessi perché si sentono meno liberi e più controllati rispetto alle interazioni faccia a faccia, il secondo è la censura vera e propria che Facebook impone dall'alto ai suoi utenti.

Le idee e i comportamenti degli utenti di Internet sono fortemente influenzati sia dai canali di comunicazione utilizzati, sia dalle informazioni o credenze che gli utenti hanno sul funzionamento dei canali di comunicazione da loro utilizzati.

Con uno sguardo critico, gli articoli qui presentati aiutano a riflettere sul rapporto tra essere umano e tecnologia. Per enfatizzare la sostanziale condivisione di idee dei due autori, gli articoli non sono firmati, anche perché molti sono scritti a quattro mani. Rispetto agli originali indicati nella pagina *"Per approfondimenti"*, gli articoli sono stati ritoccati e adattati all'e-book.

Le immagini a corredo degli articoli sono state prese da una molteplicità di pagine web e non è stato possibile riportarne le fonti originarie.

Buona lettura,
pubblicato il 29 gennaio 2016

Solitudine e Internet: uno studio ne radiografa la relazione

Ultimo aggiornamento: 5 Febbraio 2016

La ricerca del dott. Francesco Galgani, basata su numerose fonti scientifiche indipendenti e corredata di osservazioni empiriche di interazione tra essere umano e macchina, è focalizzata sul rapporto tra l'uso della tecnomediazione nei rapporti umani e la solitudine degli individui. Il percorso espositivo, che parte dall'analisi dei possibili rapporti tra le persone e i contesti virtuali, con particolare attenzione per i nativi digitali, indaga il problema della solitudine, affrontato da molteplici punti di vista secondo la letteratura scientifica disponibile, e il suo accentuarsi in un mondo ipertecnologico.

Link: https://www.galgani.it/solitudine-contesti-virtuali-internet-facebook-social-network-smartphone/

Per comprendere le cause all'origine della solitudine dell'essere umano moderno, è proposta anche un'analisi filogenetica della specie umana, mossa dalla tesi di fondo che maggiore è il distacco dalla natura e maggiore è la solitudine; un richiamo alle teorie dell'attaccamento, con un punto di vista che collega la vita adulta alle prime fasi di vita, dal concepimento in poi, completa il quadro. Oggi le persone sono sempre più sole e la maniera corrente di approcciarsi alla tecnologia, a cominciare dai social network e dalle connessioni in mobilità, aggrava tale condizione. L'uso e l'abuso di Internet viene inquadrato anche in un contesto giovanile problematico e fragile, fortemente influenzato da un certo tipo di uso precoce, invasivo e immersivo della tecnologia, con effetti che minano seriamente il benessere delle persone. Aspetti apparentemente solo psicologici, come le difficoltà relazionali, l'uso pervasivo di Facebook o i sentimenti di solitudine, vengono studiati anche sul piano biologico e neurologico, a livello di modificazioni cerebrali e di problemi anche seri di salute. La solitudine, l'uso della tecnologia e la condizione dei nativi digitali sono inseriti nel contesto dell'attuale società "liquida", come definita da Baumann, nella quale i confini e i riferimenti sociali sono persi e un vuoto profondo segna l'esistenza degli individui e della società. Sono prese in considerazione anche le caratteristiche delle comunità online.

Le evidenze documentate, in sintesi, confermano che quel "nutrimento affettivo" di cui ha un gran bisogno l'essere umano non può essere mediato da alcuna tecnologia e che, anzi, al crescere della fiducia nella tecnologia decresce quella negli esseri umani, fino al punto di poter pensare di fare a meno della compagnia altrui.

In appendice sono proposti approfondimenti sull'uso di Internet e su alcune questioni importanti che riguardano quotidianamente e perlopiù inconsapevolmente la vita degli internauti.

Download:

- [BOOK-PDF] Solitudine e contesti virtuali
- [SLIDES-PDF] Solitudine e contesti virtuali
- [BOOK-HTML] Solitudine e contesti virtuali

Disponibile anche su Google Books, Google Play e su Archive.org.

Radio Micio - 2017-04-18 - Puntata 1

Ultimo aggiornamento: 20 Aprile 2017

Autore, voce, musica e registrazione: Francesco Galgani
Podcast dedicato alla mia amata compagna di vita Serafina Barbara Greco

Puntata 1: Il primo pensiero al risveglio
(18 aprile 2017)

Clicca sull'impronta di micio per ascoltare! ;-)

Radio Micio - 2017-04-20 - Puntata 2

Ultimo aggiornamento: 20 Aprile 2017

Autore, voce e registrazione: Francesco Galgani
Musica di LoungeV Films (fonte)

Puntata 2: Donare salute
(20 aprile 2017)

Clicca sull'impronta di micio per ascoltare! ;-)

2021: un augurio

Ultimo aggiornamento: 25 Dicembre 2020

Un mio augurio è che i nostri pensieri, i nostri sentimenti e il nostro agire siano forze protettive dell'ambiente e della vita.

Grazie!

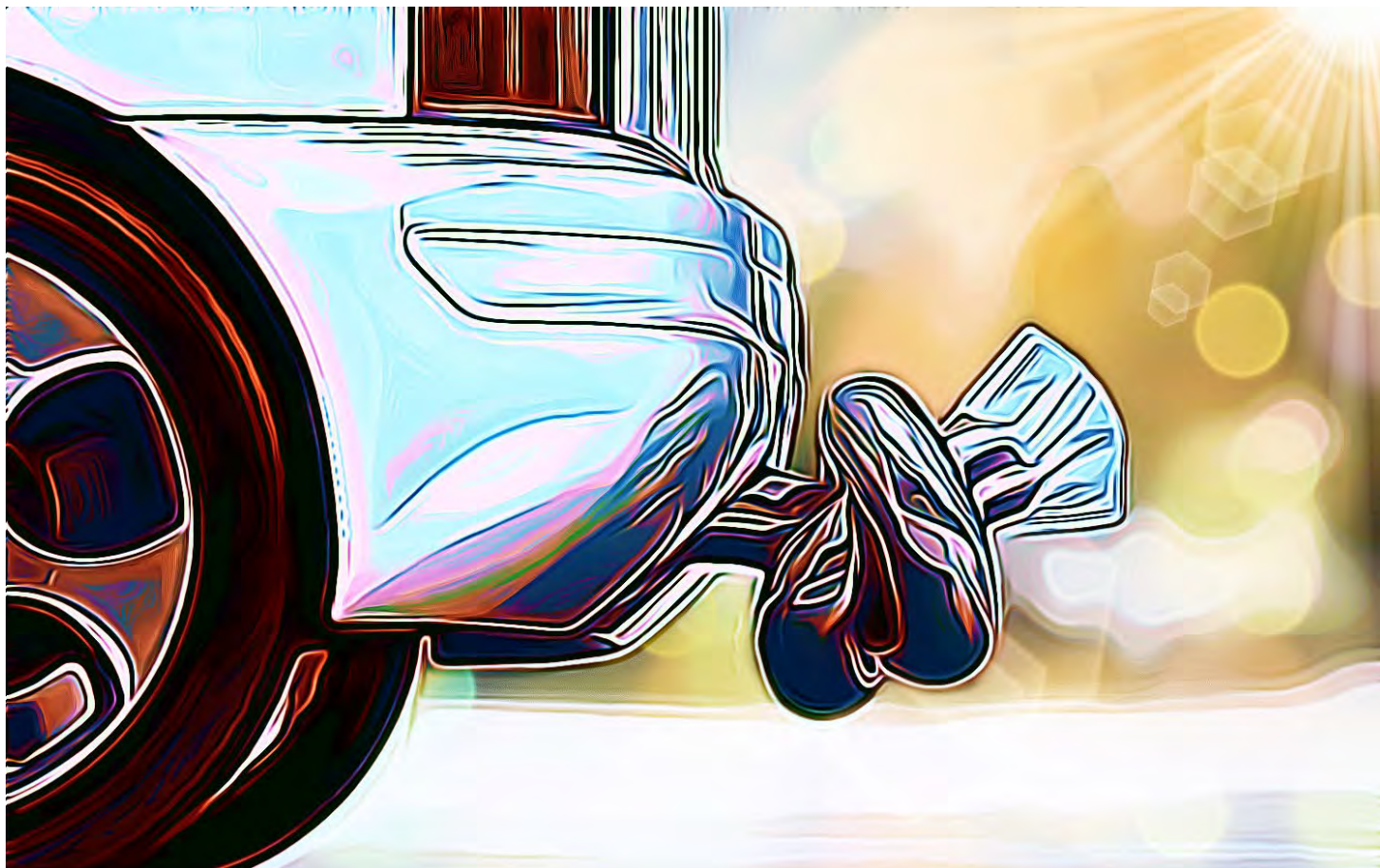
(pensiero e pittura digitale di Francesco Galgani, Natale 2020)

Anima

Ultimo aggiornamento: 25 Novembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 25 novembre 2020)

Auto Euro 7 (con certificazione anti-covid)

Ultimo aggiornamento: 2 Dicembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 2 dicembre 2020)

Buon Natale 2020

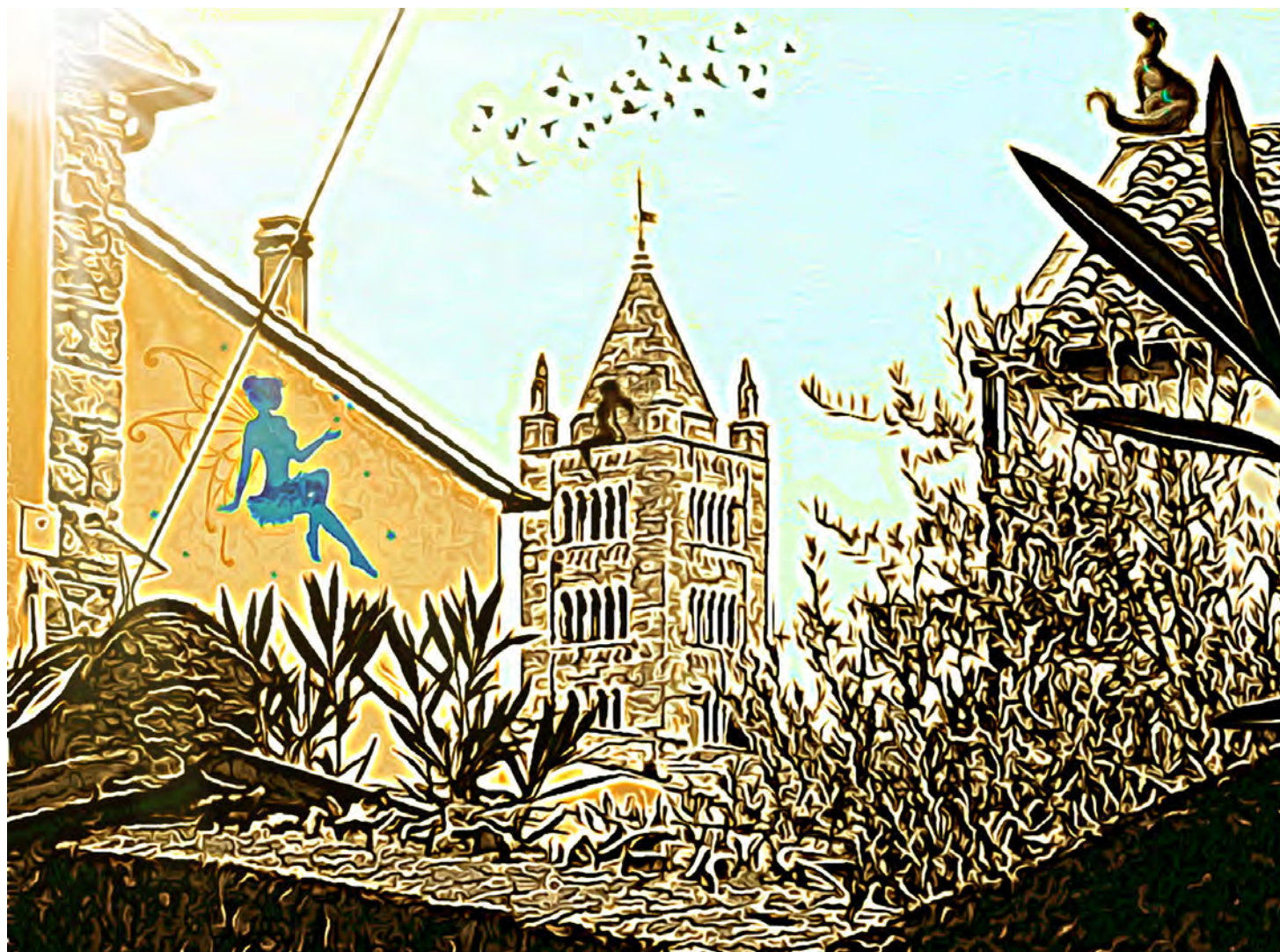
Ultimo aggiornamento: 12 Dicembre 2020

NO PAURA DAY,
NO PAURA WORLD,
NO PAURA LOVE,
NO MEDICAL TYRANNY,
NO GREAT RESET,

BUON NATALE!!!

(pittura digitale di Francesco Galgani, 12 dicembre 2020)

Campanile

Ultimo aggiornamento: 27 Novembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 27 novembre 2020)

Cos'è l'Arte? Chi può giudicarla? Riflessioni

Ultimo aggiornamento: 27 Settembre 2015

*Si veda anche: **Frammenti sull'Arte**, di Giulio Ripa, tratto dalla pagina Riflessioni - Archivio di Giulio Ripa*

Da un punto di vista antropologico, la nozione di "Arte" cambia da cultura a cultura, da società a società, da un periodo storico all'altro, ragion per cui è possibile che la produzione artistica di un popolo, di un gruppo, o anche di un singolo, non sia riconosciuta come tale da chi la crea, ma da "altri".
Molte produzioni "artistiche" acquistano questa etichetta grazie ai meccanismi del mercato dell'arte. La scoperta della "propria arte" da parte delle popolazioni interessate ha scatenato conflitti in nome della propria identità, e spesso gli antropologi si trovano a fare da mediatori.
Non esiste un significato universale di arte, ma esistono una sensibilità e un'espressione estetica *(che concerne la sensazione e riguarda il sentimento del bello)* che suscita stati d'animo e giudizi diversi in ciascun individuo. L'arte è culturalmente orientata anche all'interno della stessa società. I modelli estetici sono interiorizzati e collegati ad altri modelli che in parte dipendono dall'epoca, dal contesto sociale e dal potere dominante *(che può intervenire non solo sulla produzione artistica, ma anche sui gusti)*, i quali portano continui cambiamenti che riguardano sia la sensibilità degli artisti che il gusto estetico.

Una scimmia può produrre opere di valore artistico?

«Picasso e Dalì restarono stupefatti. Mirò volle comprarle. Le opere di Congo lo scimpanzè artista, sono notevoli. Lo dimostra il fatto che Mirò volle barattare un suo disegno e mettersi in salotto proprio Congo, lo scimpanzè che aveva mostrato al mondo la capacità "artistica" dei primati» (tratto dall'articolo "Congo, lo scimpanzè pittore", di cui invito alla lettura)

Io, Francesco Galgani, ho visto personalmente, circa sette anni fa, in un museo a Trento, le opere artistiche di primati non umani (ovvero scimmie) messe a confronto con opere di artisti umani: erano tutte degne di attenzione e rispetto, e soprattutto gli stessi critici d'arte *(secondo quanto riportato nella mostra che vidi)* valutarono le opere delle scimmie credendo che fossero di autori umani... quindi, chi può giudicare chi?!

Vorrei invitare ad una riflessione con questa email di Serafina Barbara Greco, che mi ha autorizzato alla pubblicazione e che ha contribuito alla stesura di questo articolo:

«Le gare artistiche, per quanto riguarda l'aspetto della valutazione dell'opera d'arte, mi sembrano qualcosa un po' così...

Chi può giudicare, chi può dire che un'opera è più bella di un'altra? Sarebbe come dire che un'artista "prova", "sente", meglio di un altro artista.
E' una cosa senza senso.

Ognuno ha il suo modo di "sentire".
Ci sono altri punti di vista che considerano non solo la parte riguardante il livello sentimentale, ma anche la tecnica, per essi anche la tecnica è arte.
Ma è tutto soggettivo e relativo.
In ciò consiste la libertà dell'arte. L'arte è un segno tangibile di qualcosa di divino in questa vita mortale.

Le gare, i concorsi, possono servire per farsi conoscere e giustamente sono anche un modo per trovare lavoro, per avere opportunità.
Il gusto, che è qualcosa di personale, spesso nell'opinione delle masse è legato ad altri fattori, come la notorietà dell'artista: non è bello ciò che è bello, ma è bello ciò che è propagandato, e se una grande maggioranza dice che quell'opera è bella, allora è bella e piace!»

Buone riflessioni,
Francesco Galgani e Serafina Barbara Greco,
articolo iniziale del 21 dicembre 2014, aggiornato il 27 settembre 2015

Covid o non covid: questo è il problema!

Ultimo aggiornamento: 29 Dicembre 2020

Credere o non credere a tutte le cattiverie in nome di dio Covid?
Governanti senz'Anima, dov'è il vostro Cuore?

(pensieri di un'anonima bambina)

(pittura digitale di Francesco Galgani, 29 dicembre 2020)

EcoMask: l'alternativa eco-sostenibile alla mascherina

Ultimo aggiornamento: 11 Dicembre 2020

Direttamente dal campo alla tua faccia:
è arrivata EcoMask, l'alternativa eco-sostenibile alla mascherina!

(pittura digitale di Francesco Galgani, 11 dicembre 2020)

Ernesto Iannaccone (ritratto)

Ultimo aggiornamento: 23 Ottobre 2020

pittura digitale di Francesco Galgani, 23 ottobre 2020

Fata del Poggio

Ultimo aggiornamento: 21 Novembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 21 novembre 2020)

Fede, Speranza, Coraggio

Ultimo aggiornamento: 22 Dicembre 2020

Fede, Speranza, Coraggio

Mettersi in gioco,
superare quel ch'è noto,
vivere.

Le paure rimangono,
ma al governo interiore
votiamo il coraggio,

la cui unica legge
è l'etica,

l'unico padrone
il cuore.

(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, 22 dicembre 2020, www.galgani.it)

Fino alla fine

Ultimo aggiornamento: 8 Dicembre 2020

Fino alla fine

Cocci di solitudine
disseminati sul cammino
d'un'esistenza piovosa.

Ma oltre le nubi,
il sole e la vita
che sempre m'hanno amato.

(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, 8 dicembre 2020, www.galgani.it)

Fontana

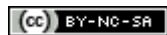
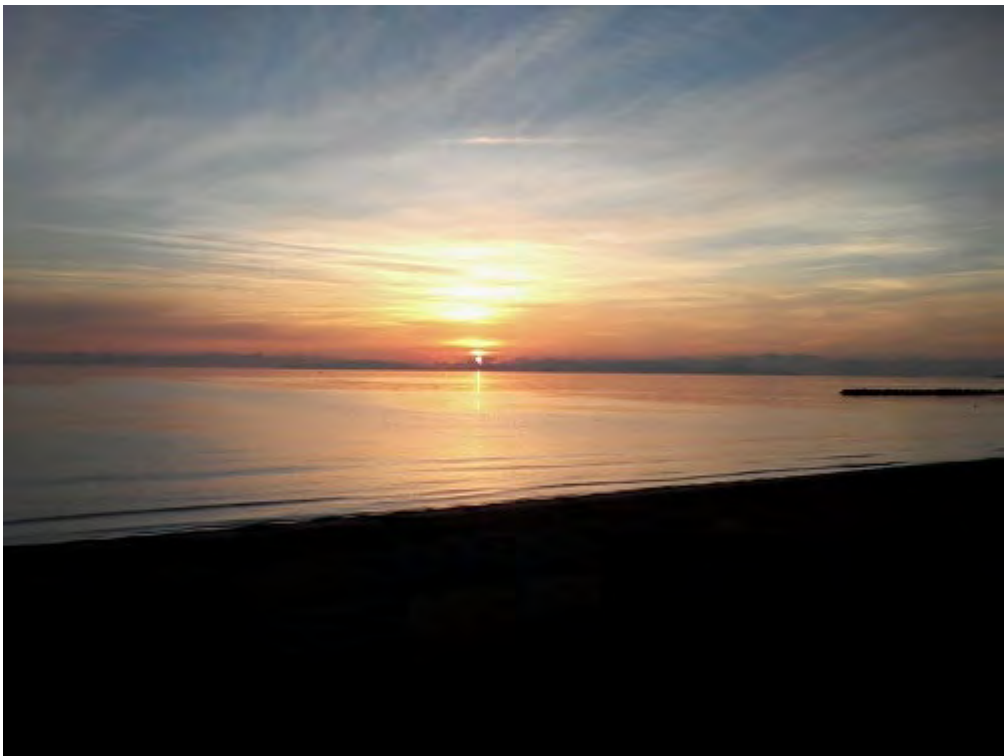
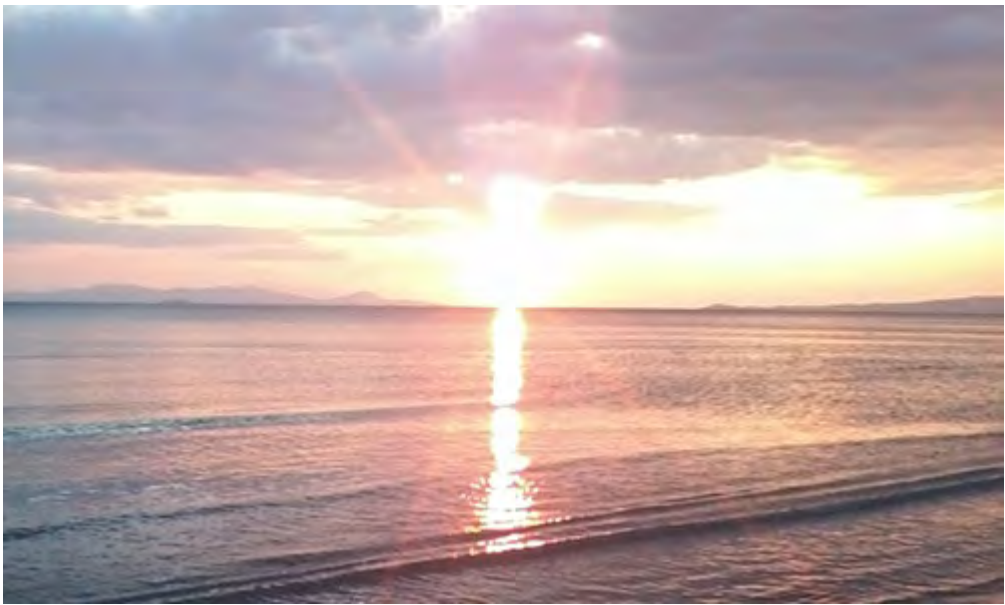
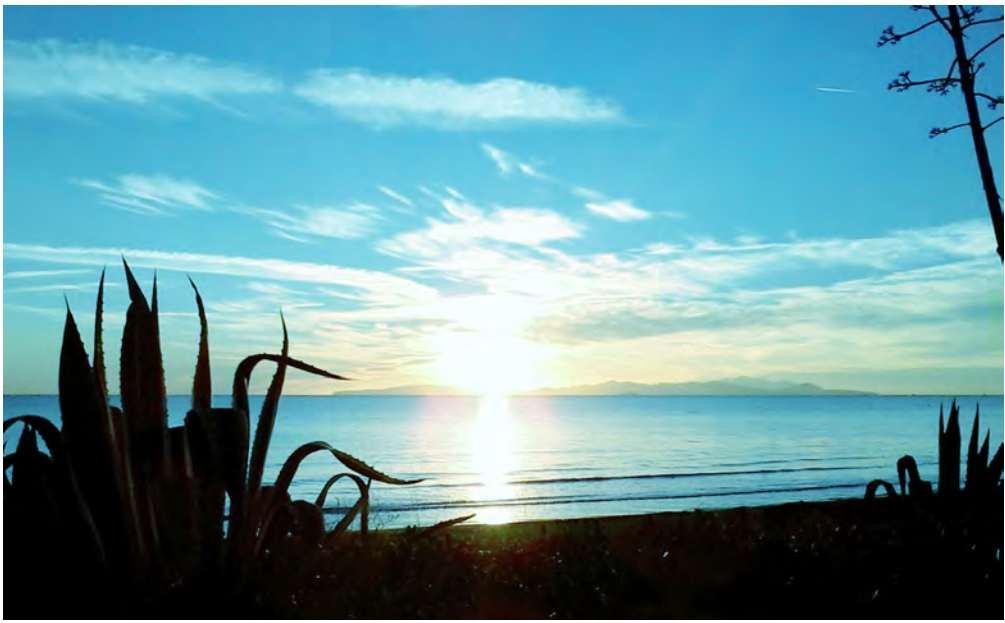
Ultimo aggiornamento: 20 Novembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 20 novembre 2020)

Fotografie > Follonica - Golfo del Sole

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2019

Follonica - Golfo del Sole

fotografie di Francesco Galgani

CLICCA SULLE FOTOGRAFIE PER INGRANDIRLE

Fotografie di cani e gatti

Ultimo aggiornamento: 10 Febbraio 2015

Non conosco la fonte delle 14 fotografie che ho qui riunito: se amate gli animali, queste foto sono per voi... ;-)

Tout le
monde a
besoìn
d'un amì!

Que ta journée soit remplie
de doux et chaleureux moments!

Galleria dell'Amore

Ultimo aggiornamento: 29 Settembre 2020

Premessa: *Tutto ciò che si trova in questa galleria è, almeno in parte, "mio", perché frutto di una mediazione tra il mondo e me, tra ciò che già esiste intorno a me e il mio modo di viverlo, tra ciò che è preesistente a me e il mio estro creativo. In questo senso, il mio tempo e il mio contributo per realizzare ciascuna delle opere seguenti è veramente mio... ma tutto il resto già esisteva prima che io me ne rendessi conto.*
Prendiamo il caso di "Ritratto d'amore", che è stata la prima opera in assoluto di questa raccolta: di mio c'è il modo artistico con cui ho scelto di rappresentare la ragazza, e nulla di più, la ragazza in questione l'ho solo incontrata :) Stesso discorso per "Mano che ama", che è il mio modo personale di ritrarre una delle mie gattine mentre l'accarezzo, o per "Comunione con il mare", nel quale ho solo rappresentato, a modo mio, qualcosa che ha fatto Madre Natura davanti ai miei occhi.

*Una parte di queste opere non sono altro che miei modi "originali" di rielaborare, trasformare o completare una o più "cose" da me trovate nella Rete (dopo ricerche anche lunghe): il principio è lo stesso, ma in tale mio modo "libero" di operare si inseriscono problemi di diritto d'autore spesso neanche identificabili, perché nel web tutto circola, tutto viene rielaborato, magari qualcosa che ho trovato può essere il frutto di tante mani... i cui autori sovente non sono noti... e anche se lo fossero, diventerebbe estremamente complicato chiedere a ciascuno di essi il permesso di usare il loro lavoro per crearne un altro... Io aggiungo la mia mano e, moralmente parlando, so di non fare torto a nessuno, perché alla fine ciò che ho preso dalla Rete lo rielaboro e lo restituisco, in modo nuovo, alla Rete stessa, tramite questo mio blog. So di "dare" qualcosa che prima non c'era, e che io stesso posso dare perché prima ho ricevuto: questa si chiama "**economia del dono**".*

Ecco quindi che le opere seguenti, ciascuna con una propria funzione, un proprio valore, un proprio "perché", sono un mio dono alla Rete.
Questa è l'Arte digitale, l'Arte 2.0: è un'arte in continuo mutamento, in continuo fluire, è un'arte liquida, che ben si inserisce nella nostra "società liquida", è un'arte fatta di bit e di emozioni che fluiscono... dove quello che io ho fatto potrà seguire a sua volta lo stesso destino di "riuso".

Un'ultima cosa: so di essere "piccolo" di fronte a tanti altri artisti... ma oggi più che mai c'è un disperato bisogno di arte, motivato dal tentativo di andare oltre i limiti delle nostre vite, di superarli. Finché ciascuno di noi può, è sempre meglio contribuire, anche con qualcosa di piccolo, anche con qualcosa di "non

convenzionale", piuttosto che arrendersi al non far nulla.

Buona Arte,
Francesco Galgani

Settembre 2020

1. **27 settembre 2020: *FINE.***

Giugno 2020

1. **Strada verso il sole** - stradaVersoIlSole.jpg
2. **Insieme** - insieme.jpg
3. **Gatta ciacciona** - gattaCiacciona.jpg
4. **Mia Gattina Valorosa** - MiaGattinaValorosa-2020-06-26.png
5. **A nanna** - A-nanna.jpg

Marzo 2020

1. **Luce di Speranza** - LuceDiSperanza.jpg

Gennaio 2020

1. **In cerca di Pucio** - mimì2020

Marzo 2019

1. **Buon Compleanno** - compleanno2019

Ottobre 2018

1. **Pensieri di Pucio** - PensieriDiPucio_2018-10-14.jpg

Agosto 2018

1. **Infanzia adulta condivisa** - infanzia_condivisa_20180812.jpg

Ottobre 2017:

1. **Mantello d'Amore - Quadro artistico in omaggio alle attività dell'AVO di Cariati** - vedi relativa pagina

Luglio 2017:

1. **Maratona LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori)** - maratona-LILT.jpg

Aprile 2017:

1. **Sulla strada del Pucio** - strada_pucio.jpg
2. **Pasqua giocosa** *(poesia dedicata agli ospiti dell'Ospedale di Cariati)* - pasqua_giocosa.jpg

Settembre 2015:

1. **Lotta continua** - lotta_continua.jpg

Agosto 2015:

1. **Dea che dorme** - dea_che_dorme.jpg
2. **Distanti** - distanti.jpg

Aprile 2015:

1. **Fiore marino, dai petali a forma di cuore** - tiamo.jpg

Marzo 2015:

1. **Guardando il mare** - guardando_il_mare.jpg
2. **Per un «Buon giorno!» pucioso...** - buongiorno_pucioso.jpg

Gennaio 2015:

1. **Castello** - castello.jpg
2. **Oltre** - oltre.jpg
3. **Ricerca** - ricerca.jpg
4. **Castello dell'Amore** - castello_amore.jpg
5. **Voce del mare** - voce_mare.jpg
6. **Con te. Sempre** - con_te_sempre.jpg
7. **Vita tesoro prezioso** - vita_tesoro_prezioso.jpg
8. **Amata** - amata.jpg
9. **Per gli anziani** - perGliAnziani.jpg
10. **Innamorati** - innamorati.jpg
11. **Mano tesa** - mano_tesa.jpg
12. **LA VITA È BELLA!!!!!!!!** - vita_bella.jpg
13. **Uninettuno: studiare è un piacere!** - uninettuno.jpg

Dicembre 2014:

1. **Ritratto d'Amore** - pittura.html
2. **Voglia di te** - voglia_di_te.jpg
3. **Comunione con il mare** - comunione_con_il_mare.jpg
4. **Mano che ama** - mano_che_ama.png
5. **Amore e Psiche -** amore_psiche.png
6. **Paura** - paura.jpg
7. **Non più soli** - non_piu_soli.jpg
8. **Mai arresi** - mai_arresi.jpg
9. **Nostro Amore** - nostro_amore.jpg
10. **Rete di Indra** - indra.jpg
11. **Fortuna** - fortuna.jpg
12. **In volo** - involo.jpg
13. **Natale: la pace è possibile!** - natale_pace_possibile.jpg
14. **Cuore in mano** - mani_cuore.jpg
15. **Fuoco** - fuoco.png
16. **Felicità** - felicita.jpg
17. **L'amore è luce** - amore_luce.jpg

18. **Pensieri** - buoni_pensieri.jpg
19. **Gli eroi del Crossfit** - *autorizzazione alla pubblicazione concessa da tutte le persone interessate*
20. **Camminare attraverso il fuoco** - camminare_attraverso_fuoco.jpg
21. **Testa piegata, salute sgretolata** - postura-smartphone-errata.jpg
22. **14 marzo 1984, ore 10** - 14marzo1984.jpg
23. **Poesia di Capodanno** - capodanno.jpg
24. **Cioccolata calda** - cioccolata-calda.jpg

Luce di speranza

Ultimo aggiornamento: 28 Novembre 2020

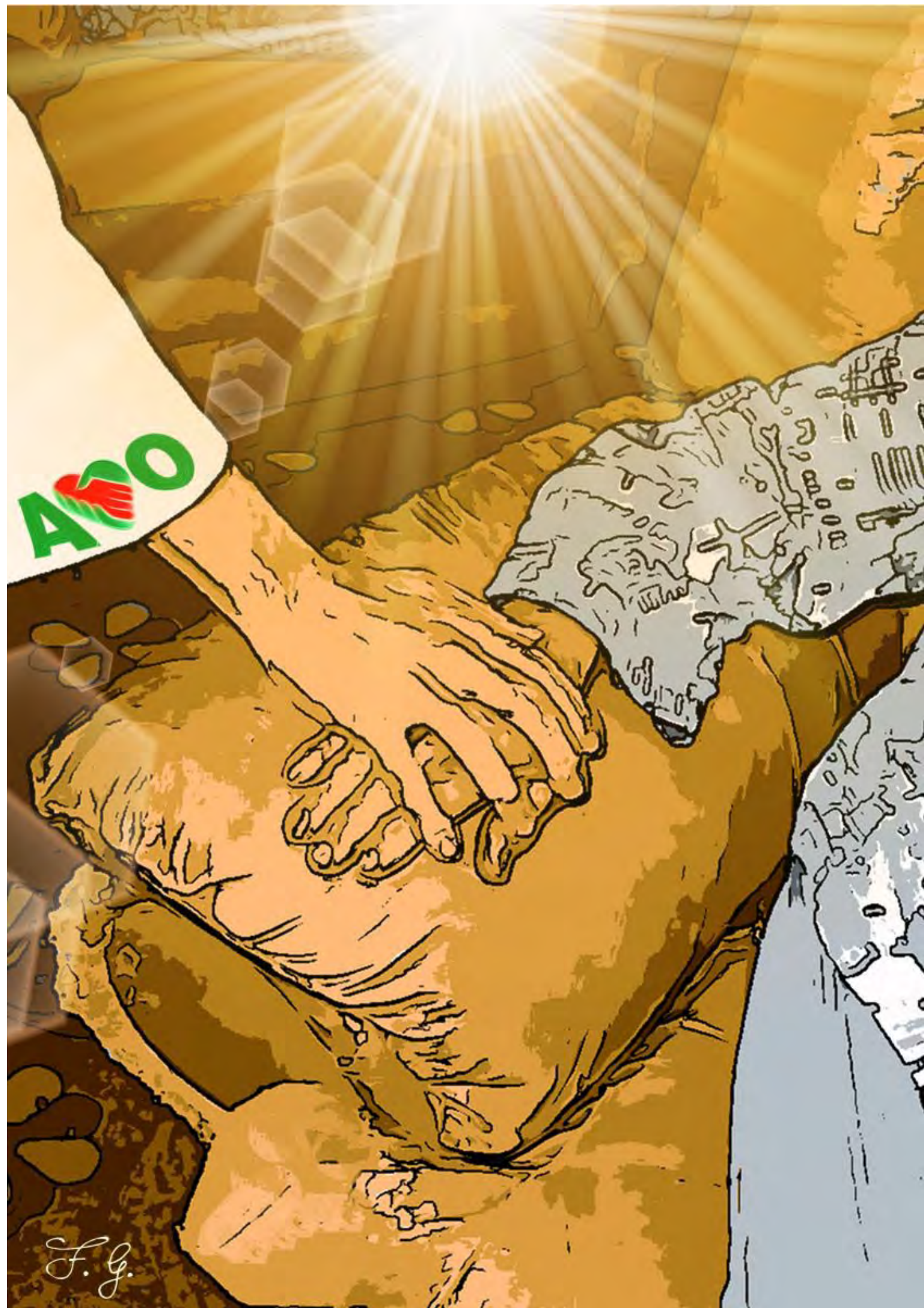
(pittura digitale di Francesco Galgani, 28 novembre 2020)

Mantello d'Amore - Quadro artistico in omaggio alle attività dell'AVO di Cariati

Ultimo aggiornamento: 30 Ottobre 2017

Mantello d'Amore, 30x42 cm
Quadro realizzato *(tramite computer grafica)* da Francesco Galgani,
in omaggio alle attività dell'AVO di Cariati (CS),
in occasione della Giornata Nazionale dell'AVO 2017

«Avvolgere ogni cosa
con un mantello d'Amore
è l'unica strada
per un mondo migliore»

(clicca qui per scaricare la versione a risoluzione più elevata)

Massa Marittima... dopo il diluvio universale

Ultimo aggiornamento: 23 Dicembre 2019

Gli stravolgimenti climatici, almeno nel caso di Massa Marittima, sono stati più che migliorativi. Ecco cosa ci ha regalato l'ultimo diluvio...

(foto di Fabio Galgani)

Cascata alle Silici

Lago Garibaldi

Sorgente dell'Abbondanza

Natale al mare

Ultimo aggiornamento: 13 Dicembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 13 dicembre 2020)

Notte d'Autunno

Ultimo aggiornamento: 29 Novembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 29 novembre 2020)

Pace, solidarietà, disarmo

Ultimo aggiornamento: 17 Novembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 17 novembre 2020)

Pianta dell'Immortalità

Ultimo aggiornamento: 13 Dicembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 13 dicembre 2020)

Pioggia nel bosco

Ultimo aggiornamento: 22 Novembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 22 novembre 2020)

Qual è la direzione?

Ultimo aggiornamento: 10 Dicembre 2020

Deserto di disperazione o prato di speranza?

(pittura digitale di Francesco Galgani, 10 dicembre 2020)

Ricordi

Ultimo aggiornamento: 24 Novembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 24 novembre 2020)

Senza una grande solitudine nessun lavoro serio è possibile

Ultimo aggiornamento: 26 Dicembre 2020

Sembra tutto impossibile, finché non viene realizzato

(pittura digitale di Francesco Galgani, 26 dicembre 2020)

Togliti la maschera!

Ultimo aggiornamento: 22 Ottobre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 22 ottobre 2020)

Tramonto al porto di Cariati (CS)

Ultimo aggiornamento: 23 Dicembre 2019

Fotografia di Francesco Galgani

Vita che protegge la vita

Ultimo aggiornamento: 18 Novembre 2020

(pittura digitale di Francesco Galgani, 18 novembre 2020)

AGENDA SETTING - Usare la tv per mettere fratello contro fratello: combattere gli uni contro gli altri per motivi che le lobby decidono

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Ci dicono cosa fare, cosa pensare, cosa sentire... principalmente attraverso la tv, ma anche tramite gli altri mass media.

L'articolo seguente, con in calce un breve video di Tragedy and Hope doppiato in italiano, è tratto *"La Comunicazione - Il Dizionario di Scienze e Tecniche"*, che è una piccola enciclopedia online, interamente Creative Commons, particolarmente interessante e utile per chi studia Scienze della Comunicazione.

Lo scopo con il quale propongo questa lettura è riflettere sul collegamento tra la **teoria sociologica dell'Agenda Setting** qui presenta, la **teoria sociologica della Coltivazione** presentata in un altro articolo, e la **disinformazione di massa** a cui ho dedicato alcune riflessioni, con particolare attenzione al fatto che *i mass media tacciono su ciò che è realmente importante*, spostando l'attenzione su altro.

Il video in calce è apparentemente solo provocatorio: in realtà, per ben comprenderne a fondo il significato, *ovvero per capire quello che la tv non ha mai detto*, rimando a un **lungo e serio documentario** (doppiato in italiano) **che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale**.

Grazie per l'attenzione e l'eventuale condivisione di questi miei articoli,
Francesco Galgani,
26 febbraio 2015

---

articolo di M. Britto BERCHMANS - La **teoria dell'agenda setting**, avanzata nel 1972 da Maxwell McCombs e Donald Shaw, sostiene che i mass media predispongono per il pubblico un certo 'ordine del giorno' degli argomenti cui prestare attenzione.
A lungo gli studiosi hanno dibattuto su quanto i media possano comunicare alle persone cosa è importante e cosa deve essere preso in considerazione. Già nel 1922 Walter Lippmann, nell'ormai famoso *Public Opinion*, sottolineava come il pubblico dei media di fatto non si trovi dinanzi agli eventi reali, ma a pseudo-eventi, in pratica "alle immagini che ci facciamo nella nostra mente".
Sin dalla selezione e rappresentazione quotidiana delle notizie, i media modellano la realtà sociale. Essi sono in grado di strutturare i nostri pensieri e di portarci a un mutamento cognitivo. Ordinano e organizzano il mondo per noi, inducendoci a prestare attenzione a certi eventi piuttosto che ad altri. Possono anche non riuscire a dirci cosa o come pensare, ma riescono sicuramente a dirci intorno a quali temi pensare qualcosa. Questa è la funzione di agenda setting svolta dai media, in particolare da quelli informativi.
Possiamo fare distinzione fra tre diversi tipi di 'agenda'. Concentrandosi su certe questioni o eventi, i media indicano al pubblico ciò che vale la pena di prendere in considerazione. Questa è la cosiddetta *agenda dei media*. Ci sono poi le questioni e gli eventi che interessano il pubblico, e questa è l'*agenda del pubblico*. Infine anche i dirigenti politici, interessati tanto ai media quanto al pubblico, hanno una loro agenda in base alla quale elaborano e discutono le leggi che riguardano il Paese (*agenda politica*).
Secondo i sostenitori della teoria dell'agenda setting, questi tre tipi di agenda interagiscono reciprocamente seguendo un processo lineare a tre fasi:
1) riportando certi eventi piuttosto che altri, i media stabiliscono la loro agenda;
2) quest'agenda si trova a interagire con quella del pubblico che così tende a dare importanza alle stesse

questioni messe in primo piano dai media;
3) i dirigenti politici, dal canto loro, affrontano e discutono le questioni che sono di maggiore interesse per il pubblico.
Se è vero che i media sono in grado di condizionare fortemente l'agenda del pubblico, è anche possibile il contrario. Il potere dei media non è assoluto, ma dipende da diversi fattori: la credibilità che i media sono riusciti a crearsi, il grado in cui gli individui di volta in volta condividono i valori offerti dai media o la loro necessità di una guida. Infatti non tutti i componenti del pubblico sono ugualmente condizionati dall'agenda dei media. La ricerca ha dimostrato che le persone più portate a lasciarsi influenzare dai media sono quelle che hanno un maggiore bisogno di orientamento.
La questione che inevitabilmente emerge a questo punto è la seguente: chi è veramente in grado di condizionare l'agenda dei media? Sembrerebbe che i media subiscano una certa pressione da fonti sia interne che esterne. Dall'interno i media sono spesso condizionati dalle decisioni editoriali e amministrative dei proprietari, da certe esigenze di programmazione o di spazio e tempo. Esternamente i media sono sottoposti al controllo delle autorità pubbliche, dell'opinione pubblica in generale, degli sponsor e così via.
Negli ultimi anni, anche Shaw e McCombs hanno ammesso che i media hanno il potere di influenzare il modo in cui pensiamo, soprattutto attraverso il processo di *priming* e *framing*.
Nel primo caso, si tratta di quel "processo psicologico nel quale l'enfasi attribuita dai media è in grado non solo di aumentare l'importanza di una data questione, ma anche di 'innescare' nel pubblico il ricordo delle informazioni precedentemente acquisite su quella questione"; poiché tutti i membri del pubblico, e non solo quelli che hanno più bisogno di orientamento, sono soggetti a questo processo, esso si rivela particolarmente dinamico ed efficace. Con il processo di *framing* (inquadramento, focalizzazione), invece, alcuni eventi vengono messi in primo piano, mentre altri passano inosservati. Una simile selezione provoca diversi tipi di reazione nel pubblico. Quando i giornalisti riportano una notizia, lo fanno presentandola come una storia caratterizzata da una certa 'cornice' o tema; all'interno di questa cornice sono poi collocati il contesto, l'atmosfera, il tono e i contenuti della notizia.
Rispetto alla relazione tra i media e gli organismi di pressione esterni, possiamo distinguere quattro diversi rapporti di forza:
1) quando sia gli organismi esterni che i media godono dello stesso potere, può verificarsi una integrazione di forze, se le due parti sono d'accordo, o un vero e proprio conflitto se invece sono in disaccordo;
2) quando gli organismi esterni sono forti e i media deboli, i primi faranno di tutto per cooptare i secondi e piegarli ai loro fini;
3) quando i media sono forti e gli organismi esterni deboli, saranno i primi a stabilire l'agenda;
4) quando, infine, sia i media che gli organismi di pressione esterni sono deboli, l'agenda verrà stabilita dagli eventi stessi piuttosto che dagli uni o dagli altri.

Quello che la TV non dice

All'ombra delle immagini (di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 20 Novembre 2015

La nostra natura umana ha una percezione delle cose visibili mediante la vista.
L'individuo ha una rappresentazione visiva della realtà.
Tra le tante cose che guardiamo ci sono anche le immagini, ognuna sul suo supporto fisico (fotografia, quadro, schermo, etc.).
Allora che cosa è un'immagine? E' una ricostruzione della rappresentazione visiva della realtà.
La fatica di leggere la parola non può competere con la facilità di guardare una immagine che è immediatamente percepita e memorizzata, mentre leggere è vedere dei simboli scritti che vanno però decodificati ed interpretati.

Allora "Cogito ergo sum" è sostituito da "Video ergo sum", io vedo dunque sono?

Per rispondere bisogna fare alcune distinzioni e considerazioni per scoprire cosa nasconde l'uomo dietro le immagini viste, ovvero bisogna cercare di capire l'invisibile all'ombra delle immagini. (*Secondo Jung l'Ombra è la somma di quelle caratteristiche personali riprovevoli che l'individuo desidera rimuovere o nascondere agli altri e a se stesso.*)

Guardare, volgere intenzionalmente lo sguardo su qualcosa o qualcuno non è la stessa cosa di vedere. Guardare è solo l'inizio di un processo, implica di essere uno spettatore che è nella condizione di vedere qualcosa o qualcuno. Si può guardare ma non sempre si vede.

Vedere significa percepire qualcosa o qualcuno mediante la vista cioè prendere cognizione di una realtà esterna attraverso il senso della vista.

Il primato delle immagini nella comunicazione globalizzata produce il prevalere del visibile sull'intelligibile, il prevalere del consumo delle immagini rispetto alla conoscenza razionale, che porta ad un guardare senza capire. L'uomo diventa così spettatore e consumatore di immagini.

Come ci insegna Debord, lo spettacolo, come tendenza a far vedere attraverso differenti mediazioni specializzate il mondo che non è più direttamente percepibile, trova normalmente nella vista il senso umano privilegiato, che in altre epoche fu il tatto; il senso più astratto, più mistificabile, corrisponde all'astrazione generalizzata della società attuale.

Il prevalere del vedere, come già accennato, a discapito delle altre forme sensoriali, delega la propria soggettività alla forma-spettacolo in maniera irreversibile, abdica se stessa a vantaggio della proiezione dei

propri sogni nello spettacolo.

Restare semplici spettatori senza una elaborazione delle cose viste, rende l'inganno visivo più efficace e quindi più pericoloso, poiché l'apparire prevale sull'essere.

Lo spettacolo è l'affermazione dell'apparenza e l'affermazione di ogni vita umana, cioè sociale, come semplice apparenza.
Là dove il mondo reale si trasforma in semplici immagini, le semplici immagini diventano degli esseri reali, e le motivazioni efficienti di un comportamento ipnotico.

Nell'insieme delle sue forme particolari, informazione o propaganda, pubblicità o consumo diretto dei divertimenti, lo spettacolo costituisce il modello presente della vita socialmente dominante.

Sempre secondo Debord, più la necessità viene ad essere socialmente sognata, più il sogno diviene necessario. Lo spettacolo è il cattivo sogno della moderna società incatenata, che non esprime in definitiva se non il proprio desiderio di dormire. Lo spettacolo è il guardiano di questo sonno.

Il perché l'uomo si è ritrovato in questa situazione sociale, possiamo tentare di spiegarlo facendo riferimento alla mitologia greca. La società dell'immagine si impone quando si incrociano i miti di Prometeo, Narciso e Morfeo, forme primitive alla base degli archetipi dell'uomo.
(L'Archetipo è una rappresentazione mentale primaria contenuta nell'inconscio collettivo che si manifesta in simboli universali presenti in tutte le culture ed in ogni epoca storica, è il pensiero primordiale, è l'esperienza universale di comportamento le cui tracce si possono ritrovare nei miti, nei sogni, nelle favole.)

Il mito di Narciso che si innamora della sua stessa immagine riflessa in uno specchio d'acqua, è un sentimento esagerato della idealizzazione dell'immagine di sé, una evidente concentrazione su se stesso negli scambi interpersonali.

Il mito di Prometeo, il Titano che rubò agli dèi il fuoco, simbolo della conoscenza e del progresso, per darlo agli uomini, cancella ogni limite naturale ai desideri dell'uomo.

Morfeo, figlio di Ipno e di Notte, dalla sua etimologia risulta colui che fa prendere forma al sogno di chi è addormentato, per donargli nel buio della notte le illusioni realistiche delle immagini che caratterizzano i sogni.

L'uomo postmoderno quando si innamora della sua immagine riflessa (Narciso), e la potenza creatrice della sua conoscenza (Prometeo) usa la tecnologia per dare forma visiva ai sogni (Morfeo), altera la realtà vissuta, vivendo in una spettacolarità dove l'apparire prevale sull'essere.

Tuttavia questa esaltazione dell'apparenza camuffa sempre di più l'identità personale fino a far perdere all'individuo la sua dimensione vera.

È l'apparenza che guida e trascina il desiderio. Il desiderio è fondamentalmente desiderio di essere riconosciuto dagli altri, ma il riconoscimento nella tecnomediazione riguarda l'identità apparente, in particolare quella digitale. La medialità spettacolare si nutre così della colonizzazione del desiderio dell'uomo e l'identità apparente diventa altro rispetto all'autenticità dell'essere.

Nel sistema mediale visivo la capacità di fare esperienza si è separata dall'incontro reale dell'altro.
Il sistema mediale spettacolare sostituisce interamente il mondo sensoriale con una selezione delle immagini, una virtualizzazione generale del mondo della vita.

Il sequestro dell’esperienza dai contesti spazio-temporali della nostra vita quotidiana va di pari passo con la diffusione di esperienze mediate dalla tecnologia, dove "l'illusione dell'incontro virtuale” si confonde con le esperienze che la maggior parte di noi vive di rado in prima persona.

La vita sociale viene percepita da parte di molti soggetti come una continua rappresentazione visiva, grazie ad una iperconnessione continua, ormai costitutiva della quotidianità.

Baudrillard vede le società postmoderne come società dominate dalla simulazione e dall’iperrealtà mediale in cui l’immagine è vincente negli spazi di realtà fantasmatiche.

Internet amplifica le relazioni mediate dalle immagini virtuali. La socialità virtuale è una dimensione simulativa, un surrogato della vita, contrassegnato da un'alterazione, diminuzione o aumento della realtà.

Internet può essere considerato come un grande mare aperto dove è interessante navigare, ma che comporta dei rischi di perdersi e naufragare in questo immenso mare di informazione.

Alcuni preferiscono il piccolo cabotaggio, navigazione da porto a porto, navigazione generalmente sottocosta meno rischiosa quindi rispetto ad esempio alla traversata in mare aperto.

Molti, utenti dei social network corroborati da continui selfie, preferiscono non uscire dal porto, si agitano compiaciuti sulle loro barche a rimirare le proprie immagini riflesse nell'acqua del mare.

La società dello spettacolo diviene quindi società dell’audience in cui “si guarda e si è guardati”, in cui tutti si sentono spettatori ed attori ed in cui la preoccupazione prevalente è quella del come mostrarsi nei social-network, nascondendo la propria identità personale all'ombra di quella virtuale, vivendo il mondo come uno spettacolo reale.

L'agire dell'individuo che guarda in modo frenetico soprattutto immagini inerenti alla sua vita in rete, si riduce ad essere spettatore di se stesso, sembra ricordare un famoso monologo di Shakespeare:
“*Spegniti, spegniti, breve candela! / La vita è un'ombra che cammina,/ un povero attore/*
che si agita e si pavoneggia per la sua ora sulla scena/ e poi non si è più sentito. /
E' una racconto/ detto da un idiota, pieno di rumore e furore/ che non significa nulla»”.

L'unica traccia che resta è la sua impronta digitale utile alla personalizzazione dei prodotti come “riconoscimento di identità” e non come fornitura di merci e/o di servizi.

Non avendo più il desiderio della coscienza (di sé) e nemmeno la coscienza del desiderio, l'individuo lasciato solo diviene incapace di riconoscere la propria vita reale, di fare i conti con la sua ombra, invece di liberarsi dalla falsa coscienza guardando con spirito critico dentro se stesso, riesce solo a nascondersi dietro la sua immagine virtuale ed il suo apparente profilo utente.

Parafrasando Shakespeare possiamo dire:
Spegniti, spegniti, breve candela! / La vita è un'ombra che cammina, / accanto al profilo apparente in rete, / abbagliato dalla luce delle sue immagini virtuali, / un povero attore / si agita e si pavoneggia per la sua ora sulla scena digitale / e poi non si è più visto. /
E' un racconto / detto da un idiota, pieno di rumore e furore/ che non significa nulla.

(Giulio Ripa, 16 novembre 2015)

Analisi critica della comunicazione in rete

Ultimo aggiornamento: 6 Dicembre 2014

Quanto segue è un articolo scritto da Giulio Ripa e pubblicato nel suo archivio, con licenza Creative Commons. Viene esposta un'analisi della comunicazione in rete *(e anche al di fuori della rete, nella vita di tutti i giorni)*, partendo da una lettera scritta ad un amico più di dieci anni fa, e poi proseguendo con un'analisi di psicologia cognitiva, con considerazioni di carattere sociale. Viene anche posta attenzione sul significato della "condivisione".

Buona lettura,
Francesco Galgani,
6 dicembre 2014

Caro amico ti scrivo così mi distraggo un po'....

Ciao, ho voluto così cominciare la mia lettera ricordando una famosa canzone di Lucio Dalla, il perché presto lo saprai. Nelle nostre conversazioni ti avevo annunciato che ti avrei inviato una e-mail sul tema della comunicazione ed in particolare della chat. Spero ora di non deluderti.
Io so che a te piace inviare messaggi con la posta elettronica (ed a me di riceverli!) ma con la chat sono sicuro che sarebbe tutto diverso, perché sostituire un dialogo reale con un dialogo virtuale, verrebbe a mancare del tutto quella fisicità che secondo me è importante nei rapporti interpersonali.
Nelle chiacchiere tra amici non è tanto importante quello che si dice ma quello che supporta e contorna la parola. Tra amici si chiacchiera per distrarsi un po', per farsi compagnia, in ultima istanza per sentirsi vivi.

Tutto questo funziona tanto più sono coinvolti oltre all'udito per quanto riguarda la parola detta, altri sensi come il gusto (bere insieme un buon bicchiere di vino), la vista (il viso sorridente dell'amico), il tatto (una pacca sulle spalle).
Certo potrai dire ma la chat serve anche per scambiarsi informazioni, per confrontarsi sulle proprie idee. E' vero, ma credo che la chat sia il mezzo meno indicato per far questo, primo perché come ho chiarito manca quella comunicazione non verbale, necessaria come contesto alle parole usate, secondo perché è la parola scritta che sostiene male un dialogo da lontano in tempo reale, senza potere avere quella flessibilità, fluidità e feedback a livello della parola detta.

Ma poiché sono ormai caduto nella filosofia del linguaggio e della meta comunicazione, voglio dimostrare una mia convinzione sulla secondarietà della comunicazione verbale (nella quale cerchiamo di esprimere al meglio la nostra razionalità) rispetto alla comunicazione non verbale, dove si esprimono in modo non razionale soprattutto sentimenti e creatività, arrivando al punto di affermare che la parola, così importante in un discorso logico, a volte vale meno di un rutto:
quando parliamo, inspiriamo istintivamente aria che successivamente sale (spinta dal diaframma) attraverso i bronchi e la trachea fino alla laringe, dove l'aria sollecita le corde vocali, che si avvicinano, si tendono e vibrano, producendo il suono.
Poi entrano in funzione gli organi risonatori, che amplificano e rendono udibile il suono, il quale però è ancora un insieme di vibrazioni disordinate e prive di senso logico.
Per far sì che si possano formulare parole compiute, devono, infatti, intervenire la lingua e il velo palatino, membrana che si trova nella parte posteriore del palato, e che termina con l'ugola.
Lingua e velo palatino lavorano in sintonia con le mascelle e le labbra, originando la pronuncia di vocaboli, consonanti, sillabe, e - quindi - le parole.

Alla fine di questa catena - che dovrà agire in perfetta sincronia - troviamo l'orecchio, la cui funzione (di fondamentale importanza) è quella dell'udito, cioè ascoltare la parola detta, che altro non è aria. Allora se quest'aria invece di entrare nella laringe fosse entrata nell'esofago penso che alla fine il risultato sarebbe stato ben diverso.

Ecco perché affermo provocatoriamente che la parola è un rutto mancato.

La parola è aleatoria perché il suo significato dipende molto dal contesto in cui si esercita la comunicazione, perciò di solito il confronto delle idee resta solo nelle intenzioni, quello che resta invece è il fatto che due persone si sono incontrate e questo certamente ha condizionato i loro reciproci sentimenti positivi o negativi che siano.
Sarebbe meglio un bel silenzio che molte volte dice molto di più di mille parole.

Il fine ultimo della comunicazione è secondo me, anche se sembra paradossale, la riflessione su se stessi e non un mezzo efficace per capire l'altro con cui si sta parlando.

Certo devo ammettere che sono contraddittorio visto che sto usando la parola (scritta) per dimostrare che le parole valgono meno di quello che normalmente si pensi, ma la vita è fatta anche di contraddizioni, giacché siamo solo essere umani e non altro. E forse sono proprio le nostre contraddizioni che ci permettono di cambiare il nostro atteggiamento sulla vita e renderla più piacevole ed interessante.
Non è così?

Ciao, Giulio Ripa

P.S. **Il problema della comunicazione**

Comunicare significa “mettere i pensieri in comune”. Quando comunichiamo, infatti, mettiamo in comune con qualcuno: informazioni, impressioni, constatazioni, giudizi, modi di pensare, ordini, desideri e così via.

L'emittente invia un messaggio al destinatario. Il messaggio si riferisce ad un contesto, è espresso in un codice comune ad emittente e destinatario, e avviene mediante un contatto, un canale fisico, cioè, che consenta la comunicazione stessa.
Si ha comunicazione quando gli individui coinvolti sono a un tempo emittenti e riceventi messaggi.

Non si può non comunicare, ma la comunicazione non sempre funziona bene.
C'è differenza tra la comprensione della comunicazione e la strumentazione con cui si attua; questo dato viene confermato innumerevoli volte dalla nostra esperienza quotidiana.
Vediamo in base agli elementi che concorrono a realizzare un singolo atto comunicativo quali possono essere i problemi:

* emittente: la fonte delle informazioni effettua la codifica di queste ultime in un messaggio
- la psicologia dell'emittente e la relazione interpersonale con il ricevente condizionano fortemente la comunicazione.

* ricevente: accoglie il messaggio, lo decodifica, lo interpreta e lo comprende
- la psicologia del ricevente e la relazione interpersonale con l'emittente condizionano fortemente la comunicazione.

* codice: parola parlata o scritta, immagine, tono impiegata per "formare" il messaggio
- Non sempre il codice tra emittente e ricevente è completamente riconosciuto da entrambi i soggetti della comunicazione.

* canale: il mezzo di propagazione fisica del codice (onde sonore o elettromagnetiche, scrittura, bit elettronici)
- Il mezzo influenza la comunicazione, ciascuno in un modo diverso, e quindi si potranno individuare dei mezzi di comunicazione particolarmente adatti a trattare un certo argomento, ma inadatti ad un altro.

* contesto: l' "ambiente" significativo all'interno del quale si situa l'atto comunicativo
- Non è detto che l'interpretazione del contesto all'interno del quale avviene lo scambio comunicativo sia sempre identica o congruente.
Nell'aula di una scuola, il docente potrà pensare di avere uno stile partecipativo e "democratico", mentre lo studente potrà sentirsi parte di una relazione asimmetrica e autoritaria.
In più c'è il rumore, tutto ciò che ostacola la comunicazione od interferisce con essa, che si tratti di un ostacolo materiale oppure no.
Esso può essere costituito da un luogo rumoroso, ma anche da scariche durante la trasmissione, da un inchiostro troppo pallido o da una calligrafia non chiara, un'illuminazione non sufficiente, un apparecchio poco adatto alla lettura di un nastro magnetico, etc

* referente: l'oggetto della comunicazione, a cui si riferisce il messaggio.
- Non è detto che il gran numero di singoli messaggi, verbali e non verbali, emessi in un dato momento, siano sempre congruenti tra loro.
Posso dire due cose diverse con le parole e con i gesti (ad esempio dire al mio rivale in amore “lieto di conoscerti” con un'espressione del volto assai contrariata)

* messaggio: è il contenuto della comunicazione
- Appare fondamentale la distinzione fra messaggio e segnale (informazione sotto forma di messaggio codificato), distinzione che riesprime assai efficacemente il rapporto fra piano del contenuto e piano dell'espressione, fra significato e significante. Questa distinzione, con la sua duplice situazione a livello di emittente e a livello di ricevente rende conto fra l'altro della non necessaria coincidenza fra il messaggio codificato dall'emittente e il messaggio decodificato dal ricevente.

L'illusione di sapere la realtà

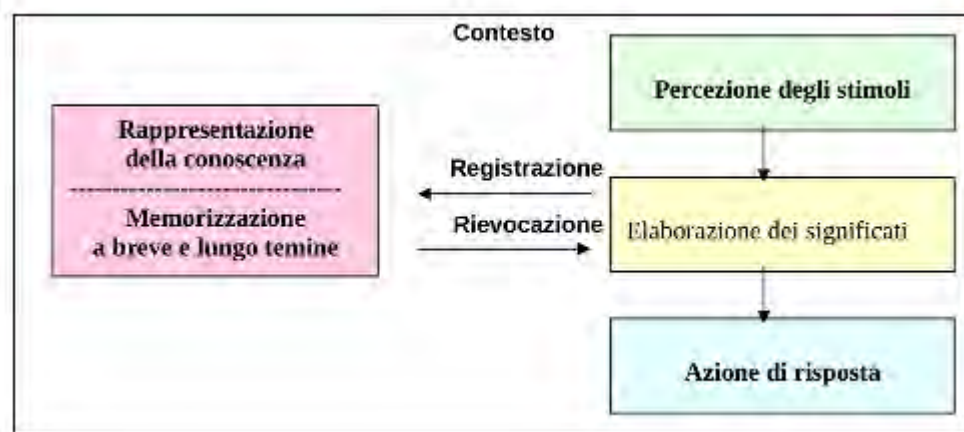



fig.1 MODELLO STIMOLO-RISPOSTA TRA UOMO E CONTESTO AMBIENTALE

La memoria è un processo psichico complesso che consente all'individuo di codificare, immagazzinare e recuperare le informazioni attraverso un'attiva rielaborazione dei contenuti (significati). Questo implica che il contenuto rievocato (recuperato) sia una *ricostruzione* dell'informazione originaria (vedi fig.1).

Dalla codifica fino alla rievocazione, ciascuno di noi è influenzato dalle conoscenze che già possiede sul mondo e dalla rappresentazione personale che utilizza per organizzare tali conoscenze: è uno schema, una visione che plasma il modo in cui un oggetto, un evento o una situazione verranno poi percepiti, codificati e rappresentati nella memoria a lungo termine (MLT).

La rappresentazione della conoscenza va poi ad innescare quel ragionamento deduttivo che, tramite inferenze, consente di colmare i vuoti del ricordo, consentendo alla persona di ricostruire il puzzle del ricordo per intero. Un ricordo che non è più la realtà vissuta ma una propria rappresentazione della realtà.

Quindi il processo cognitivo è duale. La mente comprende due modalità di funzionamento:

Il sistema non razionale S1 detto anche esperienziale, opera in maniera pre-conscia ed in accordo con le regole euristiche, è concreto, associativo, pragmatico, rapido, automatico, olistico, non verbale e strettamente connesso con le emozioni; inoltre, apprende direttamente dall'esperienza vissuta. La rappresentazione della conoscenza dipende direttamente da questo sistema 1.

Il sistema razionale S2 detto anche logico è inferenziale, opera in accordo con ciò che una persona ha appreso dalle regole di ragionamento trasmesse culturalmente, è conscio, relativamente lento, verbale, analitico, sequenziale, astratto, ipotetico.

La mente funziona con l'interazione tra il sistema 1 (che "se la cava bene" con la complessità) ed il sistema 2 (che risolve i problemi logico-matematici).

L'indagine - attraverso la filosofia, la psicologia, le neuroscienze - ha dimostrato che anche quando si sforzano di ragionare logicamente, gli esseri umani compiono spesso scelte irrazionali, dovute all'influenza del sistema 1 sul sistema 2 razionale, essendo quest'ultimo distribuito tra le componenti del sistema 1 irrazionale da cui emerge.

Il nostro sistema 1 esperienziale di ragionamento intuitivo e reattivo possiede il suo tipo di illusioni, retaggio, come quelle sensoriali, della nostra storia evolutiva, le quali ci portano, impulsivamente, a dare risposte irrazionali ai problemi di vario genere.

Considerazioni finali

Abbiamo visto sopra che ci sono problemi legati alla comprensione della comunicazione ed anche alla capacità del processo cognitivo di fare scelte razionali.

Bisogna accettare che la ragione ha un limite dovuto al sistema esperenziale 1 che organizza le nostre conoscenze mediante una rappresentazione del mondo frutto della volontà incosciente, dove le emozioni interferiscono profondamente e sistematicamente con la razionalità.

Tutto ciò influenza profondamente ogni nostra scelta e decisione.

La saggezza definita come strategia meta-euristica che guida le conoscenze che l'individuo possiede degli aspetti pragmatici della vita e delle modalità che portano l'essere umano all'eccellenza diventa solo utopica, "fine ultimo", meta ideale della vita di ogni essere umano e sua massima espressione, ma l'idea che l'evoluzione mentale sia un dato scontato viene meno.

Più informazioni, più conoscenza non significano automanticamente più saggezza nell'uomo, proprio perchè la saggezza oltre alla conoscenza si alimenta con l'esperienza ma l'esperienza è un'attività sensoriale direttamente intrecciata alla vita concreta, al linguaggio pragmatico delle cose e degli atti ad esse collegate.

E' difficile che la società dell'informazione determini maggiori capacità razionali negli esseri umani. Paradossalmente più che le informazioni veicolate dai dispositi elettronici è l'abitudine all'uso della tecnologia dell'informazione che nel tempo modifica i comportamenti delle persone.

Secondo Mc Luhan "il medium è il messaggio". Il mezzo tecnologico determina i caratteri strutturali della comunicazione che produce effetti pervasivi sull'immaginario colletivo indipendentemente dai contenuti dell'informazione di volta in volta veicolata.

Ci si illude che piattaforme informatiche come facebook e twitter aumentino la consapevolezza delle persone favorendone la comunicazione e la condivisione.

Se due persone, due amici, una coppia, un padre ed un figlio vanno in vacanza condivideranno le emozioni, le sensazioni, gli eventi di questa esperienza fatta insieme.

Invece si pretende che due persone semplicemente comunicando tra loro attraverso il web possano condividere un viaggio fatto da uno solo.

Si dimentica che si stanno scambiando solo informazioni, ma non l'esperienza vissuta solo da uno dei due. Nel web si può solo comunicare ma non si possono condividere le esperienze, al massimo si condivide la stessa tecnologia. Abbiamo centinaia di amici on line ma non conosciamo nessuno con cui abbiamo condiviso esperienze importanti.

Piuttosto che le informazioni da comunicare virtualmente sono le esperienze fatte insieme ad altri quelle che contano di più nella vita delle persone.

Siamo tutti caduti nell'acquario di Facebook come tanti pesciolini presi nella rete? Forse.

Appunti di Psicologia della Comunicazione (sintesi)

Ultimo aggiornamento: 18 Maggio 2015

Appunti di Psicologia della Comunicazione (sintesi)
(download PDF)

a cura di Francesco Galgani
www.informatica-libera.net

> “
> ***«La TV è un modo malsano di riempire un vuoto. Facebook e i telefonini anche.»***
> *(Francesco Galgani)*
>
> ***«Non c'è molta differenza tra il cellulare e il “braccialetto elettronico” indossato dai condannati in semilibertà: in quest'ultimo caso il controllo della polizia è in tempo reale; nel caso del cellulare invece il controllo, sempre possibile, è in differita: ci vuole un po' più di lavoro, ma il risultato è lo stesso (i dati vengono conservati dalle società per anni).»***
> *(Franco Lever, Preside della Facoltà di Scienze della Comunicazione Sociale, Università Pontificia Salesiana)*
>
> ”

Abstract

Questo mio elaborato mi ha accompagnato nella preparazione di un esame di Psicologia della Comunicazione: desidero condividerlo, nella speranza che sia utile anche ad altri. Ovviamente non posso escludere che contenga errori. La scelta degli argomenti e del livello di approfondimento è stata motivata perlopiù da mie esigenze di studio: le note bibliografiche potranno servire per ulteriori approfondimenti.
Parte dei testi sono liberamente tratti da quanto ho riportato nelle note bibliografiche. Tutti i testi tratti e/o rielaborati da http://www.lacomunicazione.it, che ha costituito il mio principale punto di partenza per la preparazione di questa sintesi, hanno licenza “*Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo*”, pertanto la presente pubblicazione è da considerarsi con la medesima licenza.
Francesco Galgani

Indice

1 Alcune teorie della comunicazione

1.1 TEORIA DELLA COLTIVAZIONE

Il suo presupposto di base è che, tra i mass media moderni, la televisione ha acquistato un tale ruolo centrale da dominarne l'universo simbolico, sostituendo l'esperienza personale e le altre forme di conoscenza del mondo con i suoi messaggi *drammaticamente distorti* sulla realtà. Gerbner descrive la televisione come il braccio culturale dell'ordine industriale stabilito e la sua funzione è innanzi tutto quella di *"mantenere, stabilizzare e rafforzare le idee e i comportamenti piuttosto che cambiarli"*. Questo concetto è vicino alle posizioni della Scuola di Francoforte e dell'analisi marxista. Possiamo formulare l'ipotesi centrale di questa teoria come segue: la visione assidua della televisione porta gradualmente all'adozione di idee sulla natura del mondo sociale che si conformano alla *visione stereotipata, distorta e parziale rappresentata nei programmi televisivi*. In altre parole, l'azione di questo processo di coltivazione è graduale e cumulativa e implica, prima di tutto, l'*apprendimento* e successivamente la *costruzione* di una visione della realtà sociale basata su proprie esperienze personali di vita e razza, genere, status sociale e economico, ecc., e sull'appartenenza a un certo gruppo di riferimento. Viene anche preso in considerazione il processo di interazione che si instaura tra l'audience e i messaggi mediali. Secondo questa teoria, i mass media non sono né finestre né semplici immagini del mondo, ma una forma del mondo stesso. La televisione costruisce un ambiente simbolico, coerente e totalizzante, che a sua volta fornisce norme di comportamento e idee su un'ampia varietà di situazioni di vita quotidiana.

Per approfondimenti: [1]

1.2 TEORIA DELLA GRATIFICAZIONE

Questa teoria è particolarmente influenzata dagli studi sull'apprendimento del comportamentismo. Secondo la teoria della gratificazione ci sono motivazioni ben precise per cui gli spettatori sono "*influenzati*" e "*particolarmente interessati a lasciarsi influenzare, condizionare e guidare*" dalla comunicazione di massa. Secondo questa teoria, le "*gratificazioni*" sono i rinforzi, le ricompense che spingono ad entrare in relazione con il messaggio comunicativo. Queste gratificazioni-ricompense sono:

- evadere dalla realtà;
- cercare modelli di riferimento;
- avere un argomento di cui parlare;
- condividere un atto sociale, un modo di leggere la realtà;
- evitare la solitudine (riempire un vuoto interiore, una mancanza di altre persone o un'assenza di dialogo/incontro con le persone vicine?);
- trovare soddisfazione in atti illeciti (es. violenza sessuale);
- provare forti emozioni identificandosi con gli attori;
- agire relazioni "parasociali" (es. rapporto personale con Lady Diana)

Per approfondimenti: [2]

1.3 TEORIA DELL'AGENDA SETTING

La teoria dell'agenda setting, avanzata nel 1972 da Maxwell McCombs e Donald Shaw, sostiene che i mass media predispongono per il pubblico un certo '*ordine del giorno*' degli argomenti cui prestare attenzione. A

lungo gli studiosi hanno dibattuto su quanto i media possano comunicare alle persone cosa è importante e cosa deve essere preso in considerazione. Già nel 1922 Walter Lippmann, nell'ormai famoso *Public Opinion*, sottolineava come il pubblico dei media di fatto non si trovi dinanzi agli eventi reali, ma a pseudo-eventi, in pratica *"alle immagini che ci facciamo nella nostra mente"*. Sin dalla selezione e rappresentazione quotidiana delle notizie, i media modellano la realtà sociale. Essi sono in grado di strutturare i nostri pensieri e di portarci a un mutamento cognitivo. *Ordinano e organizzano il mondo per noi, inducendoci a prestare attenzione a certi eventi piuttosto che ad altri. Possono anche non riuscire a dirci cosa o come pensare, ma riescono sicuramente a dirci intorno a quali temi pensare qualcosa*. Questa è la funzione di agenda setting svolta dai media, in particolare da quelli informativi.

Possiamo fare distinzione fra tre diversi tipi di 'agenda'. Concentrandosi su certe questioni o eventi, i media indicano al pubblico ciò che vale la pena di prendere in considerazione. Questa è la cosiddetta *agenda dei media*. Ci sono poi le questioni e gli eventi che interessano il pubblico, e questa è l'*agenda del pubblico*. Infine anche i dirigenti politici, interessati tanto ai media quanto al pubblico, hanno una loro agenda in base alla quale elaborano e discutono le leggi che riguardano il Paese *(agenda politica)*. Secondo i sostenitori della teoria dell'agenda setting, questi tre tipi di agenda interagiscono reciprocamente seguendo un processo lineare a tre fasi:

1) riportando certi eventi piuttosto che altri, i media stabiliscono la loro agenda;

2) quest'agenda si trova a interagire con quella del pubblico che così tende a dare importanza alle stesse questioni messe in primo piano dai media;

3) i dirigenti politici, dal canto loro, affrontano e discutono le questioni che sono di maggiore interesse per il pubblico.

Se è vero che i media sono in grado di condizionare fortemente l'agenda del pubblico, è anche possibile il contrario. Il potere dei media non è assoluto, ma dipende da diversi fattori: la credibilità che i media sono riusciti a crearsi, il grado in cui gli individui di volta in volta condividono i valori offerti dai media o la loro necessità di una guida. Infatti non tutti i componenti del pubblico sono ugualmente condizionati dall'agenda dei media. La ricerca ha dimostrato che le persone più portate a lasciarsi influenzare dai media sono quelle che hanno un maggiore bisogno di orientamento.

La questione che inevitabilmente emerge a questo punto è la seguente: chi è veramente in grado di condizionare l'agenda dei media? Sembrerebbe che i media subiscano una certa pressione da fonti sia interne che esterne. Dall'interno i media sono spesso condizionati dalle decisioni editoriali e amministrative dei proprietari, da certe esigenze di programmazione o di spazio e tempo. Esternamente i media sono sottoposti al controllo delle autorità pubbliche, dell'opinione pubblica in generale, degli sponsor e così via.

Negli ultimi anni, anche Shaw e McCombs hanno ammesso che i media hanno il potere di influenzare il modo in cui pensiamo, soprattutto attraverso il processo di *priming* e *framing*. Nel primo caso, si tratta di quel *"processo psicologico nel quale l'enfasi attribuita dai media è in grado non solo di aumentare l'importanza di una data questione, ma anche di 'innescare' nel pubblico il ricordo delle informazioni precedentemente acquisite su quella questione"*; poiché tutti i membri del pubblico, e non solo quelli che hanno più bisogno di orientamento, sono soggetti a questo processo, esso si rivela particolarmente dinamico ed efficace. Con il processo di *framing (inquadramento, focalizzazione)*, invece, alcuni eventi vengono messi in primo piano, mentre altri passano inosservati. Una simile selezione provoca diversi tipi di reazione nel pubblico. Quando i giornalisti riportano una notizia, lo fanno presentandola come una storia caratterizzata da una certa 'cornice' o tema; all'interno di questa cornice sono poi collocati il contesto, l'atmosfera, il tono e i contenuti della

notizia. Rispetto alla relazione tra i media e gli organismi di pressione esterni, possiamo distinguere quattro diversi rapporti di forza:

1) quando sia gli organismi esterni che i media godono dello stesso potere, può verificarsi una integrazione di forze, se le due parti sono d'accordo, o un vero e proprio conflitto se invece sono in disaccordo;

2) quando gli organismi esterni sono forti e i media deboli, i primi faranno di tutto per cooptare i secondi e piegarli ai loro fini;

3) quando i media sono forti e gli organismi esterni deboli, saranno i primi a stabilire l'agenda;

4) quando, infine, sia i media che gli organismi di pressione esterni sono deboli, l'agenda verrà stabilita dagli eventi stessi piuttosto che dagli uni o dagli altri.

Per approfondimenti: [3]

1.4 TEORIA DEGLI SCHEMI

Il termine script si riferisce al copione o anche alla struttura narrativa di base delle storie. Almeno nella cultura occidentale, tutte le storie seguono uno script narrativo che viene appreso sin dalla più tenera età quando i bambini le ascoltano dai genitori. Tutte le storie sono composte di episodi, ognuno dei quali contiene un'esposizione, una complicazione e una risoluzione. In altre parole, prima vengono introdotti i personaggi e l'ambientazione (esposizione), poi insorgono dei problemi o degli ostacoli (complicazione) che vengono alla fine risolti (risoluzione). Tutte le favole per bambini cominciano con il famoso "C'era una volta...". Le storie degli adulti seguono invece uno schema un po' più complesso ma con elementi sempre ricorrenti. Per esempio, un problema può essere introdotto prima ancora che l'esposizione iniziale sia completata, o ancora ci possono essere due sotto-episodi nella risoluzione di un episodio più ampio. Anche la fiction televisiva e i romanzi si basano su uno script narrativo preciso che aiuta nella comprensione della vicenda narrata, come pure i programmi per bambini e le sitcom. Queste ultime in particolare presentano uno script narrativo a volte alquanto complicato con due sotto-episodi intrecciati, ognuno dei quali ha una propria struttura. Le nostre capacità di elaborazione dell'informazione vengono certamente accresciute dall'uso degli schemi. Meadowcroft e Reevers (1989) hanno rilevato che i bambini già a sette anni hanno capacità di schematizzazione ben sviluppate e che tali capacità portano a una migliore memoria del contenuto della storia centrale, a una riduzione dello sforzo di elaborazione e a una maggiore flessibilità nelle strategie di attenzione-allocazione. I serial televisivi e le soap opera solitamente mantengono l'attenzione del loro pubblico troncando il racconto, lasciandone così sospesa la conclusione. Poiché abbiamo in mente un nostro script narrativo, questo ci fa provare un senso di incompletezza che ci porta a tornare a vedere la puntata successiva il giorno o la settimana dopo per trovare la risoluzione. Questa è stata una strategia vincente nella storia del prime time televisivo. Per esempio, nei primi anni Ottanta gli spettatori di Dallas furono lasciati ad aspettare un'intera stagione prima di scoprire "chi ha sparato a J.R.?". Anche la pubblicità televisiva ricorre spesso allo script narrativo. Per esempio, un giovane è pronto per uscire con una ragazza (esposizione) ma, ahimè, scopre "un anello di sporco attorno al collo della sua camicia" (complicazione). Ed ecco che la sua mamma e il suo incredibile detersivo vengono in suo aiuto lavandogli la camicia in tempo per l'appuntamento (risoluzione). La nostra familiarità con certe strutture narrative di base ci fa capire anche i messaggi commerciali di pochi secondi, e questo è un notevole vantaggio per i pubblicitari.

Per approfondimenti: [1]

1.5 TEORIA DELLA LIMITATA CAPACITÀ DI ELABORAZIONE

Questa teoria, che studia il rapporto tra il messaggio televisivo e il soggetto, si ispira ad un approccio di tipo cognitivo. Secondo questa teoria l'individuo non è percepito come un soggetto razionale, comparabile con un computer capace di elaborare tutte le informazioni disponibili sul proprio palcoscenico, ma sceglie le informazioni che sembrano essere più pertinenti, più interessanti. Secondo questa teoria l'individuo è un elaboratore di informazioni con una capacità di elaborazione limitata, pertanto ha bisogno di ricorrere a semplificazioni.

Secondo la teoria della capacità di elaborazione limitata, le persone prendono in considerazione soltanto alcuni elementi della comunicazione, quelli che per noi sono più significativi. Ad esempio una donna incinta presterà particolare attenzione alle informazioni per neonati.

Esistono delle frasi che non a caso fanno intendere cose che sembrano utili per le nostre scelte e che guidano il nostro modo di elaborare le informazioni. Basta soffermarsi su alcuni spot pubblicitari, su alcuni messaggi promozionali, per trovare dei piccoli espedienti che sembrano condire alcune frasi proprio perché si sa che vi è una capacità limitata, e anche uno sforzo limitato, nel raccogliere le informazioni. Sono quei condimenti di alcune frasi, di alcune parole, che arricchiscono di significato una frase e quindi il significato simbolico che un particolare prodotto porta con sé in un messaggio pubblicitario. Ad es.: shampoo "*clinicamente testato*" (?!), pollo "*tenero*" alla griglia, torta salata alle zucchine "*della nonna*", ecc.

Per approfondimenti: [4]

1.6 LA TEORIA DELLA DISSONANZA COGNITIVA DI FESTINGER

Due o più cognizioni che sono in contraddizione fra loro danno luogo a uno stato di disagio interno alla persona conosciuto come dissonanza cognitiva. Ad esempio: *"Non sopporto le persone disoneste"* e *"A volte mi comporto in maniera disonesta"* sono due elementi psicologicamente incompatibili *('dissonanti')* che creano uno stato interiore negativo. La dissonanza cognitiva, essendo all'origine di un cambiamento di atteggiamento per diminuirne o eliminarne l'incompatibilità, sembra includere una componente motivazionale, una condizione fisiologica di tensione o attivazione (simile a quella che si prova nello stress) e una sensazione di spiacevolezza soggettiva della situazione. La dissonanza può coinvolgere aspetti molto o poco rilevanti. Una persona che esprime un posizione morale in forte contrasto con l'aborto proverà un disagio psicologico molto maggiore se deve fare scelte in questa area, rispetto a quello che proverà se, essendo a favore della dieta vegetariana, sceglie di mangiare a una cena tra amici un po' di carne. A provocare il disagio può essere un solo aspetto oppure più di un aspetto. Una persona che si dichiara a favore del rispetto della natura sentirà un disagio maggiore o minore a seconda del numero di volte in cui viola questa sua scelta. Per questo si dice che la 'grandezza' del disagio dipende dall'importanza e dal numero degli elementi che si trovano in contraddizione. La ricerca psicologica si è dedicata soprattutto agli effetti o alle conseguenze di questa condizione. Festinger (1957) è riconosciuto come il pioniere degli studi sull'argomento.

1.6.1 Gli effetti della dissonanza cognitiva

Festinger ha individuato tre modalità che le persone mettono in atto per ridurre la condizione di incongruità psicologica:

a) cambiare uno degli elementi per renderlo più coerente con l'altro: ad esempio, se una persona scopre una dissonanza tra il suo attaccamento alla vita e un uso troppo disinvolto di alcolici o di sostanze potenzialmente cancerogene, assumerà un comportamento più coerente con il suo desiderio di vivere;

b) accrescere le ragioni che rendono il comportamento accettabile nonostante qualche incoerenza: ad

esempio, di fronte alle ragioni che l'eccesso di alcool o di fumo danneggia parti dell'organismo, l'interessato sottolineerà che molti che sono inclini a tali abitudini non solo non vanno incontro a disagi fisici, ma hanno anche un vita longeva;

c) ridurre il livello di dissonanza: ad esempio, il diabetico a cui piacciono molto i cibi dolci potrebbe nutrirsi di questi cibi pensando a quanto sarebbe insopportabile la sua vita se dovesse rinunciare a questo piacere: "meglio una vita breve e piacevole che una vita lunga piena di rinunce".

Festinger ha avuto anche il grande merito di aver promosso ulteriori indagini al fine di determinare le situazioni ordinarie entro le quali si sviluppano i processi che riducono la condizione di incongruità cognitiva.

– Situazione 1: soggetti forzati a compiere azioni incompatibili con i loro atteggiamenti con l'uso di ricompense (compiacenza indotta o forzata). In un esperimento, Festinger e Carlsmith (1959), dopo aver fatto eseguire ai soggetti un compito molto noioso, chiedevano loro di dire ad altri, che stavano per eseguire lo stesso compito, che esso era piacevole, interessante e divertente (dissonanza cognitiva). Per dare l'informazione falsa, a un gruppo veniva data una somma di denaro irrisoria, a un altro una somma consistente. I risultati furono che il primo gruppo fornì valutazioni più elevate del piacere provato a eseguire il compito, rispetto al secondo. Apparve evidente che il cambiamento di atteggiamento dei soggetti era stato inversamente proporzionale alla consistenza della ricompensa ricevuta. Ulteriori studi hanno fornito indicazioni più precise sulle condizioni entro le quali può verificarsi il cambiamento di un atteggiamento: se il comportamento contrario da effettuare è percepito come libero, se si ritiene che l'atteggiamento precedente porterà a conseguenze negative, se si pensa che il comportamento non produrrà conseguenze negative, se il soggetto percepisce che il comportamento diverso non è contrario al concetto di sé.

– Situazione 2: livello di sofferenza dei soggetti per un particolare comportamento che è contrario ai propri atteggiamenti (giustificazione dello sforzo). Quando a dei soggetti è richiesto di svolgere un compito, la grandezza del cambiamento del loro atteggiamento dipende dallo sforzo e dall'impegno che il compito richiede. Più un cambiamento costa, minore è la probabilità che si realizzi.

– Situazione 3: soggetti ai quali è impedito di compiere un'attività desiderata (giustificazione insufficiente). Prendiamo il caso in cui a dei giovani viene proibito da parte dei genitori di partecipare a un concerto di musica rock. Evidentemente i genitori non si comportano tutti nello stesso modo: alcuni minacciano seriamente i figli, altri invece si limitano a sottolineare il pericolo della situazione. I giovani si trovano quindi in uno stato di dissonanza cognitiva, poiché manifestano un grande desiderio di partecipare ma il comportamento che potrebbe soddisfarlo è ostacolato, e, per di più, i motivi addotti non sembrano sufficienti a giustificare la scelta imposta loro. Aronson e Carlsmith (1963) hanno evidenziato che i soggetti sottoposti a una grave minaccia tendono a ridurre la valutazione di quanto essi desiderano in misura minore rispetto a coloro che ricevono solo una leggera ammonizione.

– Situazione 4: soggetti in dissonanza cognitiva con decisioni prese (dissonanza post-decisionale). Nel momento in cui una persona prende una decisione, quasi mai fornisce ragioni totalmente favorevoli alla scelta fatta e ragioni del tutto sfavorevoli all'alternativa rifiutata. La dissonanza cresce nella misura in cui le due alternative si presentano come importanti, ugualmente attraenti e plausibili, anche se con caratteristiche diverse, e quando la scelta comporta anche l'accettazione delle conseguenze negative che sono a essa associate. Studi nei quali è stato chiesto ai soggetti di scegliere tra oggetti ugualmente desiderabili rivelano la tendenza a un atteggiamento più favorevole verso la decisione presa, meno favorevole verso l'altra possibilità (ad esempio, la scelta tra due modelli di macchine da acquistare, o tra due luoghi in cui stabilire la propria abitazione).

– Situazione 5: soggetti che subiscono una disconferma di qualche credenza per loro molto importante e significativa (dissonanza derivata dalla disconferma di una credenza importante). Le persone o i gruppi tendono a razionalizzare o a rafforzare le loro credenze quando ricevono di esse disconferme. Questo però si verifica solo a certe condizioni, e cioè se: a) la credenza è molto forte, b) su di essa vi è stata un'esposizione pubblica, c) la credenza può avere o ha la disconferma di un fatto inequivocabile e d) non vi è un sostegno sociale a favore del suo cambiamento.

1.6.2 Condizioni dell'efficacia della dissonanza cognitiva

Molte ricerche hanno utilizzato la teoria della dissonanza cognitiva per lo studio dei cambiamenti di opinione o di atteggiamento. L'ipotesi da verificare è che, cambiando le informazioni o le componenti cognitive, si pongono le condizioni per il cambiamento delle opinioni o che, inducendo un disagio interno nell'equilibrio di valutazioni, la situazione di incongruità si risolverà in una modificazione dell'atteggiamento. Le ricerche sulla dissonanza hanno dimostrato che il risultato non è tuttavia sempre certo. Una dissonanza sul 'fumare' può risolversi in modo diverso: "Non fumo perché il fumare provoca il cancro", "Continuo a fumare perché una correlazione tra fumo e cancro non dimostra che il cancro è provocato dal fumo", "Fumo la pipa, perché fumare la pipa è meno pericoloso". Lo stato di dissonanza cognitiva sembra diventare efficace nel cambiamento di un atteggiamento a queste condizioni:

a) se la persona è indotta a eseguire un atto che non è contrario al proprio atteggiamento personale;

b) se un'azione indotta da una ricompensa o punizione è percepita come insufficiente a giustificare il cambiamento, e quindi il cambiamento stesso è percepito come una libera scelta;

c) se si dimostra il riconoscimento sociale che sarà ottenuto dal cambiamento di atteggiamento;

d) se si inducono informazioni incongruenti con le credenze e comportamenti che contrastano gli atteggiamenti preesistenti, si accresce di molto il disagio prodotto dalla dissonanza cognitiva;

e) se la dissonanza che intende promuovere un cambiamento dell'atteggiamento si dirige sia alla componente cognitiva (informazioni) che a quelle affettiva (emozione) e comportamentale (azione);

f) se il cambiamento indotto si produce attraverso progressive approssimazioni.

1.6.3 Teorie interpretative in competizione con la dissonanza cognitiva

Bem (1967) ha sottolineato che la teoria della dissonanza cognitiva non è una vera teoria. Il comportamento che essa descrive (il suo punto di vista è comportamentista) è definibile da variabili contestuali come ricompensa, costrizione / libera scelta. Cooper e Fazio (1984) hanno proposto che nella dissonanza cognitiva si dovrebbero distinguere due elementi: attivazione della dissonanza e motivazione della dissonanza. La prima è uno stato di attivazione generale e indifferenziato, che, se vissuto positivamente, non induce i processi di cambiamento. La seconda, invece, corrisponde alla prima vissuta in termini negativi, con la libera scelta di impegnarsi in un'azione contraria all'atteggiamento. Solo in questo caso la dissonanza cognitiva sarebbe anche una motivazione al cambiamento.

1.6.4 Dissonanza cognitiva e fruizione dei media

A partire dalle osservazioni e dei dati che precedono, diventa interessante osservare il comportamento del 'ricevente' nei confronti dei media. Piuttosto che soggetto passivo appare soggetto particolarmente attivo; non target ma 'ricercatore' di messaggi. Egli cerca di evitare quanto induce dissonanza cognitiva e sceglie quanto lo aiuta a ridurre i costi di una dissonanza già esistente. Ad esempio chi ha una fede religiosa sofferta cercherà

programmi che lo sostengono nella sua ricerca; chi invece il problema religioso non se lo pone, eviterà con cura gli stessi programmi. Sono riflessioni analoghe a quelle proposte da E. Katz e P. Lazarsfeld *(Personal Influence 1955)* quando parlano della capacità selettiva del soggetto *(a livello di esposizione, di comprensione, di memorizzazione)*. La scoperta che il media-utente è un 'cercatore di informazioni' a partire da un suo bisogno di equilibrio e di integrità personale non è tranquillizzante, come se questo lo salvasse dall'alluvione di messaggi inappropriati. Pone con maggior forza il problema della qualità della proposta dei media. La capacità di scegliere è un valore se il contesto mette nelle condizioni di esercitare questa scelta. In altri termini: è inutile lamentarsi delle scelte dell'audience, bisogna far arrivare sul mercato prodotti migliori.

Per approfondimenti: [5]

1.7 LE TEORIE DI HOVLAND E LA SCUOLA DI YALE

Carl Hovland è stato uno psicologo sociale americano, nato nel 1912, pioniere della ricerca sulla comunicazione persuasoria. Durante la seconda guerra mondiale è chiamato, in quanto esperto di problemi del condizionamento e dell'apprendimento, a condurre studi sperimentali sul morale dell'esercito, valutando in particolare l'efficacia della serie di film *Perché combattiamo*. Finita la guerra, Hovland torna alla Yale University quale direttore della cattedra in psicologia e di un nuovo programma di ricerche su comunicazione e atteggiamenti. Utilizzando in partenza i risultati ottenuti in ambito militare, negli anni Cinquanta porta avanti sperimentazioni fortemente controllate per giungere a conclusioni teoriche. Il modello di Hovland e dei suoi collaboratori, *"liberato dall'impostazione comportamentistica che inizialmente lo caratterizzava, può fornire ancor oggi* – secondo G. Losito – *indicazioni significative e rappresentare un utile punto di riferimento*", configurandosi come un più generale modello di comunicazione. Hovland muore nel 1961. Tra le sue opere più significative (in genere elaborate insieme a collaboratori): Experiments on mass communication. Studies in social psychology in World War II, vol.3 (Princeton University Press, Princeton, N.J., 1949); Communication and persuasion. Psychological studies of opinion change (1953); The order of presentation in persuasion (1957); Social judgement (1965), salvo la prima, tutte opere pubblicate dalla Yale University Press, New Haven (CT).

Il programma della Yale University intendeva risolvere questioni di base relative al processo della persuasione:

- un aspetto unico dell'argomentazione è più efficace di due?
- è meglio l'approccio diretto o quello indiretto?
- il comunicatore percepito come attendibile convince di più?
- in che consiste la credibilità?
- è possibile 'vaccinare' un pubblico nei confronti di effetti indesiderati?
- i richiami intimidatori ed emotivi sono efficaci?
- come influisce su un gruppo il cambio di atteggiamento di una persona?

I lavori di Hovland e colleghi identificano le caratteristiche chiave della fonte connesse all'effetto persuasivo e analizzano l'importanza di ciascuna di esse nell'aumentare o nel diminuire tale effetto. Fra le caratteristiche individuate, la credibilità (credibility), la competenza (expertise), l'affidabilità (trustworthiness) e la simpatia (liking) sono considerate le più importanti, mentre la somiglianza (similarity) e l'attrattiva (attractiveness)

come meno decisive.

Il gruppo di Yale dimostra pure che il potere persuasivo di un messaggio è connesso anche alle componenti strutturali del messaggio stesso. A questo proposito, il gruppo cerca di rispondere soprattutto a due importanti questioni, e cioè:

- è preferibile suscitare emozioni o affidarsi ad argomentazioni logiche?
- è più opportuno proporre una tesi sola (messaggio unilaterale) o tesi alternative (messaggio bilaterale)?

Gli studi accertano che per entrambi le questioni non esiste una risposta univoca. A seconda dei casi, infatti, può essere meglio far leva sulla forza delle emozioni o del ragionamento, come anche ricorrere a volte a tesi favorevoli, altre volte a tesi sia favorevoli che contrarie.

Il modello di persuasione proposto da Hovland si articola in sei fasi, tre concernenti la ricezione e tre l'accettazione.

Nel 'processo di ricezione' si susseguono:

1) esposizione al messaggio (attività selettiva, con funzioni esplicite, come la ricerca di informazioni, o implicite, come la conferma di proprie opinioni o la soddisfazione di bisogni e gratificazione);

2) allocazione dell'attenzione (anch'essa selettiva, volontaria o involontaria, è la principale condizione della 'percezione');

3) comprensione (rende compiuto il processo della ricezione, attraverso una decodifica del messaggio da parte del destinatario corrispondente alla codifica della fonte; è tanto maggiore quanto minore è lo 'sforzo cognitivo' richiesto).

Nel 'processo di accettazione' figurano:

1) mutamento di atteggiamento (si considera tale sia l'induzione di un nuovo atteggiamento sia il rafforzamento o la conversione di uno preesistente);

2) persistenza del mutamento (può essere totale cioè costante nel tempo, parziale quando va attenuandosi senza tornare alla situazione iniziale, latente quando si consolida nel tempo);

3) azione (ultima fase del modello di persuasione, vede il passaggio 'dall'atteggiamento al comportamento').

Il contributo di Hovland è particolarmente rilevante per le acquisizioni sulla 'disponibilità a essere persuasi' (*persuasibility*), in cui analizza, tra l'altro, i vantaggi di presentare gli argomenti in un certo ordine e gli effetti che il cambio di una componente inducono sullo schema complessivo dell'atteggiamento, nonché per l'approfondimento della cognitive consistency.

Nell'attribuirgli un premio speciale per meriti scientifici l'American Psychological Association evidenziò – come ricorda W. Schramm – la "importanza nodale del suo lavoro per il progresso della ricerca sull'atteggiamento fino al punto di essere in grado di predire quando e dove si sarebbero verificati mutamenti".

Per approfondimenti: [6]

1.8 PETTY E CACIOPPO (Modello bimodale della probabilità di elaborazione)

Lo studio del cambiamento degli atteggiamenti è stato intenso. Sull'argomento si sono sviluppate molte teorie: la teoria comportamentista (Comportamentismo), la teoria della tendenza alla difesa della coerenza della mappa cognitiva (Dissonanza cognitiva), la teoria attribuzionale (le inferenze sulle cause interne o esterne di un comportamento possono esercitare un'azione di mediazione rispetto a un a.), la teoria probabilistica (calcolo matematico del cambiamento delle credenze), la teoria dell'auto-persuasione (il cambiamento non è prodotto da uno stimolo esterno, ma da ragionamenti, riflessioni, argomentazioni, valutazioni interne al soggetto).

Le varie teorie non si escludono a vicenda, ma si applicano ad aspetti particolari del processo di cambiamento. Petty e Cacioppo (1986), nel loro "Modello della Probabilità di Elaborazione" (ELM), sottolineano che, invece di interpretare il processo di cambiamento attraverso particolari teorie, è più utile distinguere due vie (una centrale e una periferica) lungo le quali esso può avvenire. La prima, detta centrale, esige che il ricevente pensi criticamente al problema in questione, valuti i suoi punti di forza e di debolezza e ne elabori gli aspetti più importanti. In breve, che assuma un atteggiamento razionale e obiettivo. L'altra, detta periferica, è quella nella quale la persuasività è associata a uno stimolo persuasivo che, però, non ha nulla a che vedere con la sostanza del problema. In tale caso, sono gli aspetti emotivi a prevalere e questi, in quanto tali, non garantiscono il mantenimento nel tempo del livello di persuasione.

Sulla linea centrale il cambiamento dipenderebbe in modo particolare dal contesto, dalle conoscenze previe, dalle intenzioni, dalla motivazione a impegnarsi nell'elaborazione e nella riflessione sulla costruzione di un nuovo atteggiamento, dal possesso di adeguate capacità intellettive (cioè saper mantenere l'attenzione, rilevare e analizzare le informazioni importanti, fare inferenze, trarre conclusioni e valutazioni), dal numero delle argomentazioni favorevoli prodotte dal soggetto verso il messaggio ricevuto. Sulla linea periferica, nella quale si trovano anche atteggiamenti relativamente meno importanti, superficiali e temporanei, sono invece rilevanti le sensazioni positive o negative, l'importanza attribuita alla fonte, il numero degli argomenti.

È tuttavia molto difficile produrre un cambiamento di atteggiamenti in qualcuno che si è compromesso pubblicamente per una valutazione positiva o negativa

1988: spot durante le elezioni George Bush vs Dukakis. Lo spot, preparato per Bush, raccontava la storia di W. Horton, un nero finito in carcere per omicidio. Nel periodo in cui Dukakis era stato governatore del Massachusetts, Horton aveva beneficiato di un programma di permessi per i detenuti, violentando, in quel periodo, una donna bianca, e pugnalandone il compagno. Nel percorso periferico non occorreva un grande sforzo di riflessione (Dukakis ha fatto uscire Horton di prigione perché stuprasse e uccidesse, ha un atteggiamento debole con i criminali, in particolare con quelli cattivi e neri). Bush appariva forte e capace di proteggere da individui come W. Horton. Nel percorso centrale il telespettatore avrebbe potuto farsi domande sull'utilità del programma di permessi per i detenuti, e lo spot appariva potenzialmente meno efficace: avrebbe persino potuto danneggiare la campagna di Bush, perché rispondeva a poche delle domande che un telespettatore attento avrebbe potuto porsi.

Per approfondimenti: [7]

1.9 Modello unimodale di Kruglanski

Quanto segue in questa sezione è liberamente tratto dalla parte introduttiva di: [8]

1.9.1 Premessa: i modelli a due vie

Nello studio della comunicazione persuasiva esistono due formulazioni teoriche definite come *i modelli a due vie della comunicazione persuasiva*: il modello della probabilità di elaborazione *(Elaboration Likelihood Model {ELM} di Petty e Cacioppo)* e il modello euristico-sistematico *(Heuristic Systematic Model, {HSM}: Chaiken et al.)*. Entrambi rappresentano una soluzione alle molte contraddizioni esistenti a livello concettuale ed empirico nei modelli messi a punto prima degli anni '80. In sintesi, essi sostengono che la persuasione è mediata qualitativamente da due distinti percorsi:

1. un percorso centrale (per l'ELM) o sistematico (per I'HSM) nel quale opinioni e atteggiamenti si fondano su argomenti e informazioni accuratamente processate nel messaggio persuasivo. In questo caso ogni variabile che aumenta la probabilità di elaborazione cognitiva alimenta la probabilità dell'utilizzo della via centrale;

2. un percorso periferico (per l'ELM) o euristico (per l'HSM) nel quale atteggiamenti e opinioni sono basati su elementi non direttamente pertinenti al tema, esogeni al messaggio, o su euristiche che non riguardano il contenuto del messaggio, che rispondono al bisogno di risparmio di risorse cognitive.

Come sottolineato da Kruglanski e Thompson, questi due modelli, pur differenziandosi per alcuni aspetti soprattutto relativi al secondo tipo di elaborazione (periferico ed euristico), hanno moti punti in comune:

a) entrambi prevedono due modalità qualitativamente diverse di persuasione, di cui una più completa ed elaborata;

b) entrambi assumono che l'impegno in questo percorso più accurato (la via centrale a sistematica) dipende da sufficiente motivazione e abilità a processare l'informazione;

c) entrambi sostengono che la persuasione prodotta attraverso la via centrale o sistematica è più persistente, più strettamente legata al successivo comportamento e più resistente alla persuasioni rispetto a quella determinata dal percorso periferico o euristico;

d) entrambi i modelli asseriscono che i due percorsi (le due modalità di persuasione) possono co-occorrere, anche se l'esatta modalità delle co□correnze è rappresentata in modo diverso.

e) in entrambi i moduli la motivazione rappresenta per "default" nei contesti di persuasione il desiderio di avere precisi atteggiamenti e opinioni, così come si assume pure che a prescindere dal livello di accuratezza il percorso centrale o sistematico può essere influenzato da motivazioni alterne.

1.9.2 La persuasione tramite una sola via (Unimodel)

La formulazione teorica di Kruglanski e Thompson prefigura al contrario una visione "unimodale" nei processi di comunicazione persuasiva e delinea una innovativa concettualizzazione del fenomeno persuasivo. Sulla base di uno studio critico delle impostazioni teoriche e degli esiti conseguiti negli esperimenti dei modelli a due vie, l'Unimodel propone, infatti, un'integrazione delle due vie che conducono alla persuasione e suggerisce che il cambiamento di atteggiamento, causato dall'esposizione a una comunicazione persuasiva, avvenga tramite un unico percorso.

Il punto di forza dell'Unimodel consiste nell'aver focalizzato i due percorsi alla persuasione (centrale vs. periferico e sistematico vs. euristico) che caratterizzano i modelli a due vie, come casi speciali di un medesimo processo, annullando la partizione di Laswell tra categorie rileganti da un punto di vista persuasivo. Ciò non

significa che le categorie laswelliane "chi / dice cosa / tramite quale canale / a chi / con quali effetti" non siam reali: semplicemente esse non rappresentano secondo questi autori distinzioni significative per il fenomeno persuasivo. Anche se i modelli a due vie hanno preso le distanze dall'approccio "a lista di variabili" ispirato a quella classificazione, essi finiscono tuttavia per aderire a tale schema: infatti considerano come premessa di fondo la partizione laswelliana tra persuasione basata sul messaggio (che avviene attraverso le vie centrale / sistematica) e persuasione basata sui fattori circa la fonte (che avviene attraverso le vie periferica / euristica). AI contrario, l'Unimodel si allontana in modo inequivocabile dallo schema di Laswell, trattando gli argomenti del messaggio e gli indici periferici come casi speciali di una più astratta categoria dì evidenza persuasiva.

Mettendo in discussione la differenziazione tra argomenti e segnali periferici, l'Unimodel considera entrambe le categorie come semplici informazioni, che hanno la stessa funzione dai punto di vista qualitativo: un processo persuasivo può svolgersi indipendentemente dal fatto che i contenuti informazionali ricevuti da un soggetto coincidano con i temi del messaggio o con gli indici eterni ad esso. Secondo la teoria dell'epistemologia ingenua (LET) formulata da Kruglanski, questa prospettiva prevede inoltre che i due diversi tipi di elaborazione (centrale vs. periferico e sistematico vs. euristico) condividano una fondamentale somiglianza, essendo entrambi mediati da un ragionamento sillogistico "se, allora" che porta dall'evidenza alle conclusioni. In questa ottica, il ruolo svolto dagli indici euristici c dai temi è essenzialmente lo stessa, dal momento che entrambi costituiscano forme di evidenza e sono funzionalmente equivalenti; non esiste pertanto tra loro alcuna differenza nella funzione svolta da ciascuno nel processo persuasiva, così come essi non differiscono nella difficoltà di elaborazione.

In questa formulazione che integra in un unico percorso le due vie che conducono alla persuasione, gli autori avanzano una ulteriore critica nei confronti delle impostazioni teoriche negli esperimenti dei modelli a due vie, connotati da una presentazione standard del messaggio, caratterizzato dalla collocazione di indici periferici brevi, seguiti da argomenti lunghi ed elaborati. Kruglanski e Thompson suggeriscono la possibilità di alterare l'ordine e le peculiarità che contraddistinguono i due diversi tipi di informazione: nei doro esperimenti modificano la struttura della comunicazione persuasiva, utilizzando al contrario brevi cenni sugli argomenti e lunghe informazioni sugli indici euristici. L'Unimodel implica dunque che gli esiti legati al processo persuasivo derivino dalla profondità e dall'estensione dell'elaborazione, **in funzione del livello di coinvolgimento dei soggetti**[A], piuttosto che dal tipo di informazione processata e di argomentazioni forti e deboli del messaggio. Ciò a dimostrazione che un processo persuasivo avviene indipendentemente dal fatto che i contenuti informazionali di un messaggio coincidano con gli argomenti o con gli indici periferici, dal momento che l'elemento determinante dell'elaborazione riguarda la lunghezza e la complessità del dato informativo, qualunque esso sia.

2 L'avvento del telefonino e dei nuovi media

Dire che il **cellulare** è un telefono è un'affermazione impropria e riduttiva. In realtà è un nuovo strumento di **comunicazione personale**, che ha – accanto a molte altre potenzialità – alcune forme di utilizzazione tipiche del telefono; per questo è chiamato telefonino, telefono cellulare, cellulare o smartphone *(quest'ultimo termine letteralmente significa "telefono intelligente", lo smartphone unisce alle caratteristiche di un telefono cellulare le potenzialità di un piccolo computer con fotocamera, videocamera, servizio GPS, presenza di un sistema operativo completo, autonomo e personalizzabile con una vasta scelta di applicativi disponibili, normalmente dotato di un collegamento a Internet continuo ed efficiente).*

La storia del telefono cellulare è sintetizzabile con il termine "**invasione**": in Italia è arrivato nel 1990, inizialmente averne uno era una rarità. Secondo statistiche recenti[B] (2014), con una popolazione di 61,5 milioni di abitanti, l'Italia ha 35,5 milioni utenti Internet, 26 milioni di utenti Facebook attivi e ben 97 milioni

di abbonamenti mobile attivi, il 58% in più rispetto al totale della popolazione, ossia una persona su due ha due SIM. E' da sottolineare che, almeno in Italia, per una parte significativa della popolazione, lo smartphone ha rappresentato il primo strumento (e a volte unico) di accesso a Internet.

Per approfondimenti: [10]

2.1 Teoria dell'obbligatorietà della connessione in mobilità (di Francesco Galgani)

Per la pubblicazione originale di questa teoria, con links di approfondimento, si veda: [9]

Dal punto di vista della **Psicologia della Comunicazione**, è fondamentale osservare che il cellulare è di fatto *l'interfaccia mobile e personale* che consente al singolo, ovunque si trovi, di essere in rete. Di conseguenza è difficile intravedere limiti al suo sviluppo: tutto ciò che è e sarà disponibile in Internet è e sarà gestibile tramite il cellulare. A questa osservazione ne andrebbe aggiunta anche un'altra: **la pervasività e onnipresenza del telefonino porta alla costruzione di una certa realtà sociale, ma al tempo stesso la realtà sociale condiziona significativamente la libertà di uso o non uso di tale strumento e dei mondi ad esso collegati *(social networks e strumenti di messaggistica in primis)*, sancendo di fatto un'esclusione sociale verso chi non lo usa e altri problemi relazionali**. Se a questo si aggiunge che la solitudine è uno stato d'animo crescente nelle società ipertecnologiche, è evidente che il ruolo sociale del telefonino, divenuto anche "***strumento di pseudo-contatto riempitivo di vuoti interiori***", è sufficiente a motivarne l'uso, da un punto di vista soggettivo, a prescindere dai **risvolti negativi** ad esso collegati, tra cui:

- tumori al cervello e altri malesseri fisici (mal di testa, mal di collo, problemi di postura, altro);
- pericolo di vita e di gravi incidenti, specialmente se usato durante la guida o comunque in situazioni che non permettono distrazioni;
- disturbi dell'umore e calo del benessere individuale;
- riduzione del rispetto e dell'attenzione per le persone fisicamente presenti, fino a svuotare l'importanza di quanto avviene "qui e ora";
- minore produttività e maggior nervosismo e distrazioni, soprattutto a causa del multitasking e del costante bisogno di reperibilità indotti dal mezzo;
- spese economiche e di tempo considerevoli per il solo uso del telefonino;
- non ultimo il fatto che tutte le comunicazioni private sono sotto controllo, spiate, tracciate, anche con localizzazione dell'utente e senza alcun controllo dello stesso sulle informazioni, gestite da terzi, che lo riguardano, in palese violazione dell'art. 12 della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani.

Il marketing esasperato che fa di tutto per spingere all'uso del telefonino e dei contesti virtuali ad esso collegati, unito alla spirale del silenzio attorno ai problemi seri sopra citati e all'assenza di un quadro legislativo internazionale e intercontinentale che tuteli gli utenti, non fa altro che render ancora più forte la tesi qui proposta.

Le basi documentarie per quanto da me qui affermato sono vari articoli e ricerche da me pubblicati su www.informatica-libera.net, principalmente (ma non solo) nella sezione "Vita in Rete".

Francesco Galgani, 12 maggio 2015

3 Teorie sull'influenza sociale

3.1 Asch e Milgram: influenza delle maggioranze

Fonte, corredata di due video che mostrano lo svolgimento degli esperimenti di Asch e Milgram: [11]

3.1.1 L'esperimento di Asch - Conformismo al gruppo

Nel 1956 Solomon Asch (Varsavia, 14 settembre 1907 – 20 febbraio 1996), psicologo polacco naturalizzato statunitense, entra di diritto nella sfera della comunità scientifica internazionale con l'esperimento che oggi porta il suo nome, dimostrando che l'appartenenza ad un gruppo ammorbidisce il nostro senso critico, conformando il nostro pensiero e le nostre percezioni a quelle diffuse.

Il soggetto viene invitato a partecipare ad alcuni test sulla percezione visiva: su un foglio vengono rappresentate delle linee numerate di lunghezza decrescente, e a sinistra una linea che deve essere abbinata alla propria gemella a destra; oltre al soggetto sottoposte al test ci sono altre sette persone, che complici dell' esperimento in alcune situazioni mentiranno tutte per condizionare il parere del nostro. Essendo l' ultimo a rispondere, il nostro rifiuterà la propria percezione visiva per adattarla a quella dei propri compagni.

Nell'esperimento è dimostrato come di fronte ad una situazione di scontro, quello cioè tra le proprie percezioni dirette e quelle del resto del gruppo, il soggetto sia visibilmente influenzato dalle opinioni altrui, dando una risposta sbagliata ma concordante con l' opinione del gruppo.

Nell'esperimento originale di Asch, il 25% dei partecipanti non si conformò alla maggioranza, ma il 75% si conformò almeno una volta alla pressione del gruppo (ed il 5% dei soggetti si adeguò ad ogni singola ripetizione della prova).

Risulta quindi come l'appartenenza ad un gruppo condizioni una nostra percezione diretta, il tutto in maniera inconsapevole.

3.1.2 L'esperimento di Milgram - Obbedienza all'autorità

Stanley Milgram (New York, 15 agosto 1933 – New York, 20 dicembre 1984), psicologo statunitense ed allievo di Asch, nel 1961 va oltre: dimostra come un autorità possa condizionare i valori etici e morali del soggetto sottoposto.

L'esperimento ha tre protagonisti: Lo scienziato, che diventerà la nostra autorità, e una coppia di individui qualsiasi. Come nel caso precedente, solo uno è ignaro del tutto mentre l'altro è complice.

Un sorteggio truccato designerà i ruoli "allievo" per il gancio e "insegnante" al soggetto, l'allievo dovrà essere collegato ad un generatore di corrente elettrica, e l'insegnante alla centralina di questa: per togliere ogni dubbio, all'insegnante viene fatta provare di persona una scossa da 45 v, e gli viene spiegato che dovrà leggere all'allievo una coppia di parole, e delle opzioni alternative per la seconda ; in caso di scelta sbagliata, l'insegnante dovrà punire l'allievo con delle scosse sempre crescenti ad ogni errore, spesso incalzato dallo scienziato.

Il condizionamento qui è ancora più forte e, cosa più sbalorditiva, si scontra con le nostre radici etiche e morali, sradicandole almeno nella maggior parte dei casi.

Se i soggetti continuavano a desiderare di interrompere l'esperimento dopo la quarta indicazione l'esperimento veniva interrotto. Oppure, veniva sospeso dopo che il soggetto aveva dato il massimo alla centralina, provocando uno shock a 450 volt, tre volte in successione.

Al termine dell'esperimento è stato rivelato che fortunatamente l'allievo stava solo simulando dolore e non ha mai sentito nulla, ma i dati non sono molto rassicuranti:

Il 65% dei partecipanti somministrò il livello finale di shock di 450 volt, sebbene si sentissero molto a disagio nel farlo. Qualcuno si fermò e mise in discussione l'esperimento, qualcun altro si informò sul denaro che avrebbe ricevuto in cambio. Nessuno dei partecipanti rifiutò di dare uno shock prima che questo raggiungesse il livello di 300 volt.

3.2 Moscovici e Nemeth: influenza delle minoranze

Fonte: [12]

Quello dell'influenza minoritaria, ovvero dell'influenza esercitata da soggetti – individui o gruppi – che non sono in condizione di vantaggio sociale, nei confronti delle maggioranze, è un capitolo relativamente nuovo della psicologia sociale.

La storia del XX secolo appariva fino al secondo dopoguerra come una storia scritta da leaders carismatici e masse segnate dalla conformità. Gli anni '60 sembrano l'inizio di un capitolo della storia sociale scritto da individui o gruppi le cui posizioni divergono fortemente dalle posizioni maggioritarie.[1]

È, in particolare, con Serge Moscovici, a partire dal suo lavoro Psicologia delle minoranze attive (1976) che ci si orienta a meglio comprendere le condizioni e gli effetti delle posizioni espresse da gruppi minoritari all'interno della società, alla luce di una significativa distinzione tra il cosiddetto modello funzionalista (la realtà sociale è intesa come un dato di fatto ed i processi corrispondono primariamente ad una funzione adattiva e conservativa) ed il nuovo modello genetico (che prospetta una concezione costruttivista ed innovativa delle relazioni sociali).

L'osservazione di Moscovici è che la concezione funzionalista della società porta ad interpretare le relazioni tra gli individui ed i diversi gruppi in termini di adattamento e conservazione dei riferimenti normativi, in base ad un circolo chiuso rappresentato da controllo sociale e conformità.

La proposta conseguente all'approccio genetico è quella di guardare alla società come ad un luogo di conflitti capaci di attivare processi di cambiamento attraverso l'innovazione dei presupposti valutativi.

L'attenzione di Moscovici e degli interpreti dell'influenza minoritaria è fortemente rivolta ai processi di relazione e comunicazione perché è in questi ambiti che si colgono le ragioni dell'efficacia della persuasione orientata all'innovazione. Al riguardo si distinguono due aspetti del comportamento comunicativo: strumentale, relativo all'oggetto del contendere, ovvero alle qualità proprie di ciò che viene comunicato, potremmo dire di contenuto; simbolico, che dà informazioni sull'attore ovvero riferibile alle caratteristiche che vengono riconosciute al soggetto minoritario in conseguenza del suo comportamento (riconducibile dunque alla fonte).

Fondamentale è lo stile, ovvero la consistenza dei comportamenti con cui la minoranza difende e sostiene la propria posizione; una consistenza che si esprime a livello intra-individuale in termine di congruenza e compattezza delle argomentazioni anche con riferimento al tempo, attraverso la continuità e determinazione con cui le proprie ragioni ed argomentazioni vengono portate avanti (consistenza diacronica) ma che si

manifesta anche attraverso la compattezza delle posizioni dei diversi individui all'interno della minoranza (la consistenza interindividuale o sincronica).

L'esperimento della "torre di controllo" è storicamente ricordato per aver messo in luce l'impatto persuasivo della semplice persistenza sistematica di un qualsiasi giudizio.

Non è qui possibile rendere conto della molteplicità delle considerazioni presenti in letteratura intorno alle dinamiche minoritarie. In estrema sintesi si può rilevare che per quanto le minoranze siano meno influenti a livello pubblico sulle persone quando altri membri della maggioranza oppongono resistenze, viene ad essere comunque confermata la possibilità per le minoranze di conseguire un'influenza sulle maggioranze.

La questione chiave riguarda piuttosto la natura del cambiamento indotto dalle minoranze, confrontato con quello derivante dall'influenza maggioritaria e che riguarda in modo importante le convinzioni profonde piuttosto che quelle di superficie indotte dai due tipi d'influenza.

In un famoso studio, detto dell'after effect o effetto postumo, dal nome dell'effetto percettivo utilizzato da Moscovici e Personnaz (1980) nella costruzione e nello sviluppo del disegno sperimentale, i soggetti sono divisi in coppie formate da un soggetto ingenuo e da un complice.[2]

Il disegno sperimentale prevede quattro fasi.

1. Si mostra ai soggetti una serie di cinque diapositive verdi o blu, acquisendo la risposta in privato relativamente al colore primario e a quello postumo. Lo sperimentatore "informa" i soggetti intorno alle risultanze di precedenti analoghi studi. In realtà, si crea un'identificazione del soggetto ingenuo con una fantomatica maggioranza/minoranza;

2. a seguire ulteriori somministrazioni di diapositive, i soggetti esprimono i giudizi pubblicamente, senza pronunciarsi sul colore residuo. Il soggetto complice – che risponde per primo – afferma sempre che le diapositive sono "verdi";

3. la coppia torna ad esprimere segretamente il giudizio di discriminazione del colore della diapositiva e dell'after effect;

4. il complice dello sperimentatore si allontana. Il soggetto ingenuo risponde di nuovo ad altre 5 prove, in privato (colore e after effect).

Nelle condizioni in cui l'influenza si configura come minoritaria si osserva un significativo spostamento del giudizio relativo al colore postumo del verde (il rosso-viola) che viene espresso dai soggetti influenzati. In sostanza, i soggetti esposti all'influenza minoritaria non cambiano solo il giudizio percettivo relativo al colore primario (che è esposto pubblicamente) ma anche quello concernente il colore fantasma senza che mai questo colore sia stato valutato in situazione di confronto sociale. Dunque, una volta che ci si orienta verso la posizione della minoranza, non cambiano solo i giudizi pubblici ma anche le percezioni per così dire interne, le credenze e le convinzioni più profonde.

Si possono formulare alcune risposte all'interrogativo sulle ragioni dell'efficacia persuasiva della minoranza.

Il fatto stesso che sia espressa da una minoranza una posizione diversa induce la maggioranza ad interrogarsi sulle sue credenze e questo può evidenziare alle stesse maggioranze la relativa fragilità degli assunti di valore e di realtà alla base delle proprie posizioni. Le posizioni della minoranza, solide e coerenti nelle diverse situazioni, possono allora incrementare nella maggioranza la percezione che la minoranza stessa possieda e

possa interpretare convinzioni più profonde, con possibili, conseguenti effetti di conversione tra la platea maggioritaria.

Al termine di questa sintetica esposizione dei principi fondamentali dell'interpretazione genetica, si può osservare che la coerenza e consistenza delle posizioni espresse sono una condizione necessaria affinché una minoranza possa giungere a legittimare le proprie idee, ma che la consistenza è una caratteristica che certamente non nuoce alle strategie persuasive delle maggioranze. Tanto le posizioni minoritarie che maggioritarie traggono vantaggio dalla ripetizione sistematica delle proprie idee e dalla formulazione congruente delle proprie argomentazioni. D'altra parte il fattore di ripetizione sistematica è alla base di tutte le campagne importanti di comunicazione pubblica. Tanto a livello politico quanto a livello commerciale, le campagne della comunicazione sono essenzialmente impostate nella ricerca della coerenza e sulla ripetizione talvolta ossessiva di alcuni contenuti chiave.

Tra influenza maggioritaria ed influenza minoritaria la differenza fondamentale risiede piuttosto negli effetti del processo della comunicazione sociale.

Moscovici sostiene che nel paradigma del conformismo, la maggioranza mette in atto un processo di confronto sociale, nel quale il soggetto confronta la propria risposta con quella degli altri senza dedicare molta attenzione o riflessione all'argomento stesso. Per quel che riguarda gli effetti, Moscovici afferma che la maggioranza suscita unicamente un'acquiescenza a livello pubblico. Qualsiasi effetto prodotto a livello interiore avrebbe vita breve perchè una volta che la persona sia libera dalla presenza della maggioranza si concentrerebbe nuovamente sul problema e ritornerebbe sulle proprie posizioni precedenti. Al contrario, una minoranza stimola un processo di validazione, un'attività cognitiva che mira a comprendere perchè la minoranza rimane coerente alla propria posizione. L'attenzione sarà pertanto diretta all'oggetto, e nel corso di questo processo può accadere che il soggetto di maggioranza, a volte senza persino rendersene conto, incominci ad osservare l'oggetto dal punto di vista della minoranza e si converta interiormente (o a livello latente) alla sua posizione. Le pressioni normative della maggioranza (se resistono apertamente almeno) impediranno tuttavia che quest'effetto si manifesti pubblicamente. Secondo Moscovici quindi, le maggioranze provocano acquiescenza (senza conversione) e le minoranze provocano conversione (senza acquiescenza).

Oltre a questi due effetti (acquiescenza e conversione), un altro effetto importante connesso all'influenza minoritaria è l'effetto divergenza messo in evidenza da Nemeth. Quest'effetto è favorito nelle situazioni in cui il contesto (quando vige la norma sociale di originalità o di innovazione), il compito o il tipo di stimolo (la presenza di una minoranza) sollecitano le persone a pensare e ad agire in modo autonomo, assumendo posizioni personali o esprimendo idee nuove o originali. La teoria della divergenza di Nemeth che in pratica costituisce un'estensione della teoria dell'influenza minoritaria, supera la definizione ristretta dell'influenza in termini di "prendere il sopravvento", proponendo una definizione che tiene conto anche del modo in cui il dissenso minoritario condiziona le persone a pensare a un dato argomento in modi diversi. Le persone esposte all'influenza minoritaria si impegnano in un'attività di pensiero divergente per cui invece di adottare semplicemente le posizioni minoritarie, cercano e scoprono soluzioni alternative, diverse da quelle direttamente proposte dalla minoranza, soluzioni nuove che senza la sua influenza non sarebbero state scoperte.

[1] Moscovici S. [1976], Psicologia delle minoranze attive, Boringhieri, Torino 1981; pag. 9.

[2] L'espressione after effect si riferisce al fatto che se osserviamo intensamente uno stimolo colore posto su sfondo bianco, alla scomparsa dello stimolo segue la percezione di un colore postumo che è identificato nel colore complementare del primo, al livello della scala cromatica.

4 La pubblicità

La pubblicità è una delle più tipiche forme di comunicazione persuasiva, che mirano cioè deliberatamente a influenzare conoscenze, valutazioni, atteggiamenti, comportamenti in determinate aree dell'attività umana. Il suo principale campo di applicazione è sempre stato quello commerciale (al quale generalmente ci si riferisce quando il termine non viene seguito da alcuna specificazione); ma da tempo si sono notevolmente sviluppate anche varie forme di pubblicità non commerciale: sociale, pubblica, politica, religiosa, ecc. Strettamente connesso alla sua natura persuasiva è il linguaggio che essa adotta: fatto di messaggi brevi, semplici, sintetici, attraenti, suggestivi, enfatici, eufemici ed euforici, destinati a una ripetizione sistematica. Diffusi a pagamento attraverso tutti i canali utilizzabili, tali messaggi non mirano a suscitare dubbi, ma a creare certezze, rivolgendosi non tanto alla sfera razionale degli individui, quanto a quella emotiva. L'etimologia del termine, derivato dal latino publicare (originariamente 'rendere di proprietà o di uso pubblico', poi 'esporre al pubblico', 'svelare', 'rendere noto'), appare dunque insufficiente a rivelarne il significato attuale, in cui l'aspetto fortemente persuasivo e non meramente referenziale risulta prevalente (altrettanto può dirsi per i termini usati nelle principali lingue straniere, da réclame a advertising, con esclusione del tedesco Werbung, derivante dal verbo werben che non significa soltanto 'far conoscere', 'pubblicizzare', ma anche 'attirare', 'corteggiare'). La diffusione dei messaggi pubblicitari si caratterizza come fenomeno tendenzialmente pervasivo e intrusivo, con forzature che spesso danno luogo a reazioni di fastidio e anche di avversione e di rifiuto, nonostante le forme spettacolari e divertenti di molti annunci. Oltre che parassitaria in termini diffusivi (fino a rendere veicoli dei propri messaggi anche le persone), la pubblicità lo è anche nei contenuti dei suoi messaggi che, nel loro intento di attirare, di emozionare, di convincere, di indurre al consumo, attingono al patrimonio letterario, artistico, musicale, cavalcando mode, tic, avvenimenti, coinvolgendo personaggi e storie attuali o del passato. Non già proponendosi quale 'specchio della realtà' (come qualcuno tende ad affermare), ma selezionandone determinati aspetti, spesso deformandoli: proposti e riproposti sistematicamente, questi finiscono per diventare stereotipi e per influenzare la stessa costruzione sociale della realtà. Dunque uno "specchio distorto", descritto da un esperto di marketing, Richard W. Pollay, in uno studio ormai classico sulle modalità di influenza extraeconomica della pubblicità, il cui impatto, lungi dal verificarsi unicamente sul piano commerciale, finisce appunto per invadere altri campi, per incidere sulla mentalità, sull'educazione, sulla cultura. La diffusione dei messaggi pubblicitari avviene prevalentemente attraverso i mezzi di comunicazione, di massa e non, a vantaggio dei quali si traduce in autentico finanziamento la spesa che le imprese sostengono per l'acquisto degli spazi. Ciò viene sovente invocato come grande merito sociale della pubblicità da parte del mondo imprenditoriale e delle agenzie specializzate: si definisce così la pubblicità come fonte indispensabile della libertà dell'informazione dai condizionamenti del potere politico. In realtà, la situazione di scambio, fattasi sempre meno equilibrata a sfavore dei media, vede oggi la pubblicità come causa di orientamento editoriale, che provoca fenomeni di autocensura (trattamento dell'informazione subordinato all'esigenza di acquisire o di non perdere contratti pubblicitari) e anche di influenza diretta sulla gestione dei media (definizione dei palinsesti televisivi, scelta delle trasmissioni in funzione delle pressioni esercitate dagli sponsor, ecc.). La pubblicità si presenta quindi come un fenomeno complesso: essa nasce da esigenze soprattutto commerciali, certamente legittime, che ne fanno un importante strumento di sviluppo delle imprese; ma i suoi messaggi finiscono per invadere terreni altri, non soltanto per la loro ubiquità, ma anche per i caratteri del suo linguaggio, per i contenuti che propone nei suoi processi di cattura dell'attenzione, di provocazione dei sentimenti, di innesco motivazionale, per i condizionamenti che esercita sui mezzi che ne diffondono i messaggi stessi. Da questa complessità deriva la necessità di conoscerne i diversi aspetti, per valutarne la presenza sia nella realtà economica, sia, più ampiamente, nella gestione dei media e nella vita individuale e sociale. È appena il caso di soggiungere che viene qui considerata una pratica di comunicazione ben definita e che si esclude quindi dalla trattazione quel poco o quel tanto di pubblicitario che assumono molti fenomeni in misura crescente: dalla moda allo spettacolo, dal giornalismo

alla politica. Fino a giustificare l'affermazione che, ormai, "tutto è pubblicità".

Per approfondimenti: [13]

5 Gli atteggiamenti

5.1 Cosa sono gli atteggiamenti e le tre componenti dell'atteggiamento

L'atteggiamento occupa da tempo un posto centrale nel campo degli studi di psicologia sociale. Il crescente interesse dei ricercatori per l'argomento è stato favorito dalla possibilità di disporre di un sistema di misurazione efficace risalente ai primi anni della ricerca psicologica *(nel 1928 Thurstone pubblicò un articolo dal titolo: "Gli atteggiamenti possono essere misurati")*. Gli atteggiamenti sembrano offrire indicazioni anticipatorie di comportamenti, di opinioni e di giudizi dei soggetti; il loro cambiamento consente di fare previsioni sull'evoluzione successivi atteggiamenti. Tali costrutti sembrano essere caratteristiche peculiari di un soggetto, che in essi definisce se stesso e ritrova il punto di riferimento di molti suoi comportamenti. Nonostante la grande quantità di ricerche e pubblicazioni, si sono date molte definizioni del concetto. Fischbein e Ajzen in un contributo del 1972 asseriscono di aver trovato 500 diverse definizioni operazionali e che nel 70% di 200 studi, nei quali l'atteggiamenti era stato definito in più di un modo, si erano ottenuti risultati diversi a seconda delle definizioni utilizzate.

Tra le diverse definizioni, che si possono dare, è importante distinguere tra definizioni operative e definizioni concettuali. Le prime sono in genere composte da due elementi: l'oggetto del pensiero *(denaro, dovere, sé, una categoria di persone, umanità, ecc.)* e le dimensioni del giudizio che su di esso viene rilevato *(dimensioni di significato che le persone attribuiscono all'oggetto di interesse)*. Una definizione concettuale è molto più problematica, dipendendo dai punti di vista teorici dai quali ci si pone. Anche la più generica definizione *"un atteggiamenti è un processo di mediazione che raggruppa un insieme di oggetti di pensiero in una categoria concettuale che richiama una struttura significativa di risposta"*, sottolinea McGuire (1985), è discutibile da prospettive diverse. Più che offrire una nuova definizione, qui preferiamo indicare le diverse caratteristiche che sono presenti nel concetto. Gli atteggiamenti:

a) *sono costrutti teorici*, cioè non direttamente osservabili; come molti altri costrutti psicologici, sono inferiti da comportamenti o da giudizi che le persone, molto facilmente e velocemente, esprimono riguardo a qualche oggetto;

b) *esprimono una valutazione*; moltissimi teorici implicitamente o esplicitamente attribuiscono agli atteggiamenti una componente valutativa verso un oggetto preciso;

c) hanno una **componente affettiva**; l'elemento di attrazione-repulsione è probabilmente il più rilevante e va distinto dalla valutazione con la quale non è unicamente correlato; può variare nella direzione positiva-negativa, nel grado di negatività o positività (fortemente, leggermente, incertamente) e nell'intensità di coinvolgimento in una particolare posizione; determina implicitamente il tipo di risposta che sarà dato quando la presenza di un oggetto solleciterà i motivi del comportamento;

d) hanno una **componente comportamentale**; gli atteggiamenti predispongono a un modo di agire secondo una certa valutazione. Tuttavia non sempre il comportamento è a essi coerente: le persone possono avere un atteggiamenti anarchico, ma non ribellarsi a un intervento della polizia. Il comportamento dipende da altre variabili oltre che dall'atteggiamento; per questo alcuni ricercatori tendono a distinguere il comportamento dall'atteggiamento;

e) hanno una **componente cognitiva**; un atteggiamenti di rispetto per la natura può essere accompagnato

da conoscenze circa gli effetti negativi dell'inquinamento sulla salute. Da questo punto di vista un atteggiamenti può essere insegnato e appreso. Tuttavia non sempre un atteggiamenti è provvisto di chiare informazioni a suo sostegno. Spesso le persone possiedono solo uno speciale tipo di conoscenza, il cui contenuto è di tipo valutativo o affettivo;

f) hanno *diverse dimensioni sulle quali possono essere misurati*:

- estremità (la forza in base alla quale qualcosa piace o è rifiutato),
- intensità (il grado di affettività coinvolta),
- sicurezza (il grado di certezza posseduto su un atteggiamento),
- importanza (la rilevanza che un atteggiamenti ha per la persona che lo possiede),
- interesse (il grado di ricerca o desiderio di essere informati su un atteggiamento),
- conoscenza (la quantità di informazioni a disposizione a sostegno di un atteggiamento),
- accessibilità (il legame presente nella mente tra un oggetto e la sua valutazione),
- esperienza (il livello di esperienza diretto con un oggetto di valutazione),
- ampiezza (l'arco di favore positivo o di rifiuto negativo di cui gode un oggetto),
- coerenza (il grado di ambivalenza degli atteggiamenti).

Tutte queste dimensioni esprimono la 'forza' di un atteggiamenti e possono diventare indicatori della sua stabilità, della resistenza al cambiamento e dell'effetto che possono avere sulla percezione e il comportamento.

g) *si distinguono dalle opinioni e credenze*; sebbene gli atteggiamenti si fondino su credenze e portino alla formazione di comportamenti coerenti con esse, queste sono informazioni di per sé neutre su individui, oggetti e argomenti di scarsa rilevanza personale;

h) *si distinguono dai valori*; anche se la differenza è meno chiara, in genere, si ritiene che i valori siano concetti molto astratti e siano formati da gruppi di a.;

i) *si differenziano anche dai motivi*; i motivi sono stati emotivi, impulsivi e cognitivi attivati dagli atteggiamenti e possono essere presenti o assenti a seconda delle circostanze, mentre gli atteggiamenti sembrano coinvolgere processi cognitivi e motivazionali. La ricerca più recente si è dedicata agli insiemi di atteggiamenti che operano come sistemi coerenti. In particolare su insiemi che hanno oggetti diversi, cui fanno riferimento giudizi valutativi sulla dimensione 'vero' o 'falso', con ogni singolo oggetto considerato a vari livelli (percezione della persona, decisione, giudizio sociale, ecc.). Ma gli argomenti di maggior attenzione continuano a essere la formazione e il cambiamento degli atteggiamenti.

Per approfondimenti: [7]

5.2 Tecniche di misurazione degli atteggiamenti

5.2.1 Il differenziale semantico

Fonte: [14]

Il differenziale semantico è una delle tecniche più comuni tra quelle utilizzate per misurare il valore connotativo dei concetti: è stata messa a punto da Osgood e colleghi (1957) tenendo presente il ruolo importante che hanno le componenti affettive nel determinare la condotta umana. In sviluppi successivi è stato verificato l'uso del differenziale semantico per rilevare anche aspetti di carattere non affettivo (Capozza, 1977). La logica sottostante all'elaborazione del differenziale semantico è la seguente:

1) la descrizione di un concetto si può collocare in un continuum definibile da una coppia di termini bipolari;

2) molti dei continua su cui variano i significati sono essenzialmente equivalenti (es. buono vs. cattivo, gentile vs. crudele) e quindi possono essere rappresentati da una sola dimensione;

3) si può dunque usare un numero limitato di continua per definire lo spazio semantico all'interno del quale specificare il significato di ogni concetto. Per fare questo ci si serve dell'analisi fattoriale e, estratto un numero limitato di fattori sufficiente a differenziare tra significati dei concetti, si selezionano poi le scale specifiche corrispondenti a tali fattori, ottenendo così un sistema standardizzato di dimensioni descrittive.

La rilevazione mediante il differenziale semantico è molto semplice: si fornisce al soggetto un foglio che riporta una serie di scale, ciascuna delle quali è definita da una coppia di aggettivi opposti separati da una graduatoria settenaria su cui segnare la descrizione relativa a un concetto. La flessibilità del metodo ne ha favorito l'uso in diversi ambiti di ricerca, soprattutto in psicologia sociale dove, insieme ad altre scale (Guttman, Likert, Thurstone), è usato per misurare stereotipi e atteggiamenti (Tajfel-Fraser, 1979, cap. X).

6 Aggressività e violenza nei media

Fonte: [15]

Nessun'altra area della ricerca sulla comunicazione ha suscitato controversie e dibattiti quanto la questione della violenza nei media e i suoi possibili effetti sui minori. Nessun settore è stato così intensamente studiato e in nessun altro settore le conclusioni raggiunte sono state così divergenti e ambigue. In molti Paesi occidentali, e sempre più anche nei Paesi in via di sviluppo, i bambini trascorrono più tempo davanti alla televisione che davanti a un insegnante. È stato calcolato che, per la fine delle scuole superiori, i ragazzi statunitensi hanno guardato non meno di 22.000 ore di televisione e circa 300.000 spot pubblicitari. Dinanzi al continuo aumento del tasso di violenza nei programmi televisivi e nei film, e all'imporsi del crimine come fenomeno comune della vita urbana contemporanea, sia gli educatori sia i dirigenti politici si preoccupano del fatto che l'eccessiva esposizione delle nuove generazioni alla violenza nei media possa renderli aggressivi. Nel testo che segue si dà conto delle principali linee di ricerca centrate, data la loro preponderanza quantitativa e problematica, sull'approccio statunitense.

6.1 Una panoramica storica

L'interesse degli studiosi di comunicazione per gli effetti negativi dei media sui minori non è certo recente. Già negli anni Trenta furono condotte le ricerche che, sotto il nome di Payne Fund Studies, ebbero lo scopo di investigare i possibili effetti negativi esercitati dal cinema sui bambini e sui ragazzi. Ma è con l'avvento della televisione che questo genere di studi è balzato in primo piano. Nel 1961 la pubblicazione del libro – poi rimasto famoso – Television in the lives of our children di Schramm, Lyle e Parker mise in grande evidenza il ruolo determinante che la televisione esercitava nella vita delle giovani generazioni. Sin dagli anni Cinquanta il governo USA si era interessato alla questione della violenza nei media, promuovendo nel 1952 una prima discussione congressuale sull'argomento. Negli anni successivi, il Senato americano, a più riprese, affrontò la

questione di un possibile aumento della delinquenza giovanile per effetto di una programmazione televisiva ad alto contenuto di violenza. Tra il 1968 e il 1972 furono istituite tre Commissioni federali con l'obiettivo di studiare il legame tra violenza nei media e comportamenti antisociali. La Commissione nazionale sulle cause e sulla prevenzione della violenza dichiarò, nel 1969, che la violenza in televisione era uno dei massimi fattori scatenanti della violenza nella società. Nel 1970 la seconda Commissione, quella sulla oscenità e sulla pornografia, concluse che la pornografia non portava a comportamenti antisociali. Infine, la Commissione scientifica del Ministero della Sanità sulla televisione e sul comportamento antisociale rese pubblico il suo verdetto nel 1972: la violenza in televisione aumenta i comportamenti aggressivi di un certo tipo di giovani spettatori. Nel 1982 l'Istituto nazionale di igiene mentale (NIMH) pubblicò un rapporto che si spingeva anche più in là di quanto affermato dalla Commissione del Ministero della Sanità. Infatti, mentre quest'ultima sosteneva l'esistenza di un legame causale diretto tra esposizione alla violenza in televisione e comportamenti antisociali da parte degli spettatori giovani, il rapporto NIMH estendeva questa conclusione ai bambini in età prescolare e agli adolescenti, sia maschi che femmine. Inoltre, sottolineava come la violenza in televisione accresce nei più giovani la paura di rimanere vittima di qualche crimine. Altri importanti studi, tra cui quelli del Centro per il controllo delle malattie (1991), dell'Accademia nazionale delle scienze (1993) e dell'Associazione americana di psicologia (1993), hanno raggiunto la medesima conclusione: la violenza in televisione induce il pubblico all'adozione di comportamenti aggressivi. In particolare, il rapporto dell'Associazione americana di psicologia risulta di grande interesse, in quanto sostiene che in quasi quarant'anni di ricerca è stata documentata in maniera più che sufficiente la quasi universale esposizione dei bambini a elevati livelli di violenza nei media, e che i piccoli spettatori più assidui mostrano una maggiore propensione ad adottare comportamenti aggressivi. Nella prima metà degli anni Novanta, spinta da una rinnovata ondata di indignazione pubblica, anche l'industria televisiva ha appoggiato la domanda di nuove leggi che ponessero un limite alla violenza nei programmi. Nel 1994, finanziato con i fondi dell'Associazione nazionale delle televisioni via cavo, è stato lanciato un progetto di ricerca su larga scala, della durata di tre anni, con lo scopo di determinare il livello di violenza nella programmazione televisiva, il cosiddetto National Television Violence Study (NTVS). Questo progetto ha visto la partecipazione di oltre 200 ricercatori di quattro università ed è stato salutato come la ricerca più vasta mai condotta sul contenuto dei messaggi mediali. Si compone di tre parti fondamentali: un'analisi del grado, della natura e del contesto della violenza nei programmi di intrattenimento; uno studio sull'efficacia dei diversi sistemi di monitoraggio e controllo; infine una ricognizione delle varie iniziative televisive anti-violenza. Conclusa la ricerca sono stati pubblicati tre volumi che ne riassumono i risultati.

6.2 Quanta violenza c'è in televisione?

Sebbene anche film popolari come Arma Letale II e Terminator contengano un alto livello di violenza, la maggior parte degli studi si concentra sulla televisione. La prima cosa da determinare è la quantità di violenza effettivamente trasmessa in televisione. Essa può variare a seconda della definizione di violenza che si decide di adottare e del modo in cui la si misura empiricamente. George Gerbner, uno dei pionieri nello studio della violenza nei media, ha definito la violenza come "un'evidente espressione di forza fisica (con o senza uso di armi) contro se stessi o altri che costringe all'azione contro il proprio volere per paura di essere feriti o uccisi, o di ferire o uccidere". Greenberg e i suoi collaboratori (1980) hanno allargato il concetto di violenza identificandola con il comportamento antisociale in genere. Secondo Greenberg, la violenza comprende tutti i comportamenti che producono, volontariamente o meno, dolore fisico e psicologico agli altri. Il NTVS definisce come violenza "qualsiasi chiara rappresentazione dell'uso della forza fisica – o la verosimile minaccia di tale forza – allo scopo di colpire un essere animato o un gruppo di esseri". Questa definizione comprende anche "certe rappresentazioni di effetti fisicamente negativi su un essere animato, o gruppo di esseri, originati da cause violente non visibili". Già nel 1953 Dallas Smythe contò, nella tipica

programmazione televisiva settimanale USA, 3.421 atti di violenza. Gerbner e i suoi collaboratori (1979), studiando la violenza in televisione per dodici anni (1967-1978), hanno scoperto che l'80% dei programmi conteneva atti violenti. In particolare, sono stati contati otto episodi di violenza per ogni ora di programmazione. Il team di Gerbner è inoltre giunto alla conclusione che i programmi più violenti sono quelli rivolti ai bambini. Alcuni tipi di personaggi sono di solito più vittime di atti violenti rispetto ad altri: le donne (soprattutto le più giovani e le più anziane), gli stranieri e i membri delle classi sociali più ricche o più povere. Secondo Greenberg, in televisione la violenza verbale è più frequente di quella fisica, del furto e della truffa. In effetti, la violenza verbale appare più vicina alla realtà quotidiana di quanto non lo sia la violenza fisica. Nel corso del NTVS, i ricercatori dell'Università di California, Santa Barbara, hanno monitorato la presenza di violenza in programmi di intrattenimento come le sitcom, i film, i programmi per bambini e i video musicali; quelli dell'Università del Texas, Austin, hanno invece esaminato programmi pseudo-realistici come i rotocalchi, i talk shows, i polizieschi, e i documentari. Le conclusioni raggiunte da questi studiosi sono: – oltre la metà dei programmi della televisione americana (57%) contiene violenza e circa un terzo di questi programmi mostra almeno nove atti di violenza; – raramente gli atti di violenza sono commessi una sola volta: oltre la metà di tutti gli scontri violenti (58%) sono ripetuti più volte; – nel caso di programmi violenti raramente viene segnalata al pubblico la presenza di atti di violenza: la maggior parte di questi avvisi riguarda i film; – nel 25% dei casi di atti violenti è usata un'arma; – chi compie atti violenti rimane impunito in tre quarti di tutte le scene violente; – in meno della metà delle scene di violenza le vittime mostrano di soffrire per gli atti di violenza subiti; – la gravità della violenza è ridimensionata dal fatto che più di un terzo di tutte le scene violente situano la violenza in un contesto umoristico. Dopo aver accuratamente monitorato il livello di violenza contenuto nei programmi televisivi trasmessi nel biennio 1994-1996, gli studiosi hanno concluso che: – l'alta presenza di violenza in televisione non è diminuita né aumentata in maniera significativa dal primo al secondo anno; – i personaggi più popolari continuano a essere quelli che compiono atti di violenza e ciò rende la violenza sempre più attraente; – la maggior parte della violenza televisiva appare priva di conseguenze: il dolore o le sofferenze provate dalle vittime sono raramente rappresentate; – alcune rappresentazioni di violenza, che possono innescare forme di emulazione da parte dei bambini al di sotto dei sette anni, sono contenute proprio nei programmi rivolti a questa fascia di pubblico. I dati sulla violenza in televisione raccolti in altri Paesi sono scarsi. Il Dutch Violence Profile, ad esempio, dopo aver esaminato quattro settimane di programmazione televisiva trasmessa prima e durante la prima serata da dieci emittenti olandesi, ha concluso che nel complesso la televisione olandese è meno violenta di quella americana. Risultati simili sono stati raggiunti in Svezia.

6.3 Gli effetti sui telespettatori: i risultati della ricerca

Nonostante le critiche, gli oltre 3000 studi condotti solo negli USA in questo settore hanno dimostrato che la violenza nei media, soprattutto quella in televisione, provoca effetti negativi sul pubblico più giovane. Esaminando più di tre decadi di ricerche, possiamo concludere che la violenza in televisione produce fondamentalmente tre tipi di effetti: 1) aumento dell'aggressività attraverso un processo di apprendimento e imitazione; 2) aumento dell'insensibilità alla violenza in genere (effetto desensibilizzante); 3) aumento della paura di rimanere vittima di atti di violenza. Sono state avanzate tre diverse teorie per spiegare, in corrispondenza dei suddetti effetti, come si verifica il processo di induzione e imitazione. a) La teoria dell'apprendimento sociale, elaborata da Bandura (1963), sostiene che i modelli dei mass media indicano al pubblico quali comportamenti adottare e quali non adottare. In altre parole, questi modelli suggeriscono quali comportamenti saranno ricompensati e quali puniti. Molti studi sperimentali condotti su bambini e adulti hanno dimostrato che la visione di un modello di comportamento aggressivo incoraggia l'adozione di un comportamento aggressivo. Eron e Huesmann (1986) affermano che i bambini imparano che l'aggressione è il modo di risolvere i problemi tipico dei giovani e questa idea è difficile che cambi con il passare degli anni.

In uno studio longitudinale condotto per ventidue anni, alcuni ricercatori hanno scoperto che esiste una relazione tra l'esposizione abituale dei bambini alla violenza televisiva e il crimine adulto. Questi studiosi suggeriscono che approssimativamente il 10% di variazione riscontrata nei comportamenti criminali più recenti è dovuto a una precedente esposizione alla violenza televisiva. b) Altre ricerche hanno dimostrato che la visione prolungata della violenza può indurre nel pubblico un aumento dell'insensibilità alla violenza nella vita reale e nei confronti delle vittime. Anche se in un primo momento gli spettatori possono sentirsi toccati dalla violenza nei media, gradualmente vi si abituano sino a perdere ogni sensibilità nei suoi riguardi. Di conseguenza, possono sentirsi meno infastiditi dalla violenza ed essere meno disposti a prendere le parti delle vittime. c) La terza teoria, proposta da Gerbner, Gross, Signorielli e Morgan (1976), sostiene che gli spettatori più assidui diventano più diffidenti e paurosi. Essi cominciano a modellare la loro percezione della realtà sociale secondo quanto vedono in televisione. Pertanto, tendono a vedere il mondo come un luogo pericoloso e dominato dal crimine e a vivere con la costante paura di rimanere vittime di una qualche violenza. A questo timore si aggiunge anche una profonda diffidenza negli altri (Cultivation Theory). Nel tentativo di identificare gli effetti della violenza nei media, non bisogna però tralasciare il fatto che non tutte le rappresentazioni della violenza comportano gli stessi rischi. Vi sono infatti delle circostanze contestuali che accrescono la probabilità che le scene violente possano produrre uno dei tre tipi di effetti citati. Secondo Comstock e Paik (1991) ci sono tre aspetti della rappresentazione che rendono possibile prevedere se vi saranno effetti negativi o meno: 1) il grado di efficacia e successo della violenza rappresentata; 2) il livello di giustificazione della violenza; 3) il grado di pertinenza della violenza agli occhi del pubblico. Il NTVS, dal canto suo, ha individuato nove fattori contestuali: 1) la natura di chi compie gli atti di violenza; 2) la natura della vittima; 3) le ragioni della violenza; 4) la presenza di armi; 5) il grado di efferatezza nel rappresentare la violenza; 6) il grado di realismo; 7) se la violenza viene punita o meno; 8) le conseguenze della violenza; 9) se la violenza è legata a elementi di umorismo.

6.4 La violenza nei media e l'intervento delle autorità pubbliche

La violenza nei media, con la conseguente contestazione da parte dei cittadini, è una tematica che sarà sempre oggetto di discussione. Per quanto genitori ed educatori siano preoccupati dai possibili effetti negativi dell'eccessiva violenza nei media, non è facile affrontare questo problema senza subire l'accusa che si interferisce con alcuni diritti fondamentali come la libertà di espressione e l'integrità delle opere d'arte o i principi di onestà e realismo. I tre principali protagonisti di questo dibattito, e cioè il governo, i media e il pubblico, dovrebbero collaborare per trovare una soluzione accettabile per tutti. In molti Paesi, i media hanno adottato codici di autoregolamentazione che non sempre funzionano. Infatti la grande competizione esistente tra i media commerciali di oggi li costringe a sfidare continuamente le regole autoimposte per poter attirare un pubblico sempre più vasto. In alcuni Paesi, come gli USA, associazioni di cittadini si sono impegnate a monitorare la violenza in televisione e a costringere le emittenti a essere più attente alle istanze dei genitori e degli educatori. Grazie ai loro sforzi, le stazioni televisive sono oggi più impegnate a fornire una programmazione per ragazzi di alta qualità educativa, se non altro, per non incorrere nelle ammonizione della FCC (Federal Communications Commission).

Riferimenti bibliografici

[1] Thomas PURAYIDATHIL, Teorie Psicologiche della Comunicazione, http://www.lacomunicazione.it/voce/teorie-psicologiche-della-comunicazione/

[2] M. Britto BERCHMANS, Uses and gratifications theory, http://www.lacomunicazione.it/voce/uses-and-gratifications-theory/

[3] M. Britto BERCHMANS, Agenda setting, http://www.lacomunicazione.it/voce.asp?id=24

[4] Mario COMOGLIO, Attenzione, http://www.lacomunicazione.it/voce.asp?id=83

[5] Franco LEVER, Pasquale FINIZIO, Dissonanza cognitiva, http://www.lacomunicazione.it/voce/dissonanza-cognitiva/

[6] Carlo GAGLIARDI, Hovland Carl, http://www.lacomunicazione.it/voce.asp?id=646

[7] Mario COMOGLIO, Atteggiamento, http://www.lacomunicazione.it/voce.asp?id=82

[8] Dino GIOVANNINI, Carlo CASTELLI e Milena CORRIZZATO, Università degli Studi di Trento, Approccio bimodale o unimodale allo studio dei processi di comunicazione persuasiva?, http://siba-ese.unisalento.it/index.php/psychofenia/article/viewFile/i17201632vIIIn4-5p171/2982

[9] Francesco GALGANI, Teoria dell'obbligatorietà della connessione in mobilità, https://www.informatica-libera.net/content/teoria-obbligatorieta-connessione-mobilita-di-francesco-galgani

[10] Franco LEVER, Cellulare (Telefono), http://www.lacomunicazione.it/voce.asp?id=217

[11] *anonimo*, Gli esperimenti Asch e Milgram e il condizionamento sociale, http://leganerd.com/2012/05/04/gli-esperimenti-asch-e-milgram-e-il-condizionamento-sociale/

[12] *anonimo*, L'influenza minoritaria - Psicologia Sociale 2011, https://psicosociale2011edu.wordpress.com/2011/11/17/linfluenza-minoritaria/

[13] Adriano ZANACCHI, Pubblicità, http://www.lacomunicazione.it/voce.asp?id=1009

[14] Cinzia MESSANA, Differenziale semantico, http://www.lacomunicazione.it/voce.asp?id=404

[15] M. Britto BERCHMANS, Violenza nei media, http://www.lacomunicazione.it/voce.asp?id=1339

Banalizzare, omologare, sminuire, disconoscere la diversità culturale e la realtà dei fatti... ovvero come crearsi nemici grazie all'ignoranza e all'arroganza

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Siamo nell'epoca dei mass media, della comunicazione di massa, dell'informazione di massa, della cultura di massa... un'epoca in cui le stesse notizie girano su tutti i network, a volte propinate all'infinito, fino alla nausea, ma senza mai scendere nella profondità dei problemi, senza mai una seria messa in discussione del sistema stesso in cui siamo inseriti... siamo nell'era della ***società liquida*** *di Bauman*, dove tutto rimane in superficie, tutto scorre, tutto è precario, nella quale i confini e i riferimenti sociali sono persi e un vuoto profondo segna l'esistenza degli individui e della società *(si veda un approfondimento)*... un'epoca senza certezze, senza visione del futuro, senza ricordo del passato... siamo nell'era delle democrazie imperialistiche che vogliono dominare il mondo senza neanche riuscire a dominare se stesse... è l'era della fusione e confusione tra reale e virtuale e dei social network, massima espressione del narcisismo moderno alla perenne ricerca di tanti "*mi piace*" per ogni cavolata... è un'epoca maledetta, in cui la situazione del mondo non fa altro che peggiorare di anno in anno.

E' anche l'epoca del terrorismo... in cui i mass media si affrettano a dividere il mondo in buoni e cattivi senza mai un'analisi seria e storica dei problemi... senza mai un umile "*mea culpa*" da una parte o dall'altra... è un'epoca di grandi travisamenti.

E' l'era della globalizzazione, in cui siamo tutti chiamati ad essere "uguali"... ovvero ugualmente consumatori acritici e schiavi delle multinazionali.

E' il tempo in cui il potere fa di tutto per omologare il mondo a se stesso, in modo da avere un unico tipo di scienza, un unico modo di pensare, un unico modo di intendere lo Stato, un unico modo di vivere... in barba ovviamente alla biodiversità su cui si fonda ogni ecosistema, compreso quello umano.

Pensiero unico, cultura unica, notizie uguali per tutti, scuola uguale per tutti... già, la scuola, *mattatoio di intelligenze* per i cittadini modello di domani.

E' questo che vogliamo? Finché i mass media, televisione in primis, avranno un ruolo centrale nella vita del popolo... temo proprio di sì.

Buona visione attenta del filmato seguente, di Giulio Ripa, intitolato "**Televisione: morte dell'anima**", e buona lettura dell'articolo in calce, lungimirante, scritto nel 2000 dal giornalista Giulietto Chiesa... e che fa impressione rileggere dopo 15 anni...

Francesco Galgani,
19 febbraio 2015

Televisione: morte dell'anima (archivio di Giulio Ripa)

«Lo stato mondiale delle cose appare sotto ogni profilo estremamente critico. Qual è il ruolo che i mezzi di comunicazione dovrebbero svolgere nell'illustrare la situazione esistente, le sue cause, le cause della povertà e i modi – se esistono – per superarla? Esistono delle responsabilità da parte dei mezzi di informazione? Personalmente ritengo che queste responsabilità ci siano, e che siano immense, addirittura decisive.

Se consideriamo il crescente divario tra paesi ricchi e poveri, è evidente che il mondo intero si trova di fronte a un dramma di proporzioni impressionanti tanto quanto inedite nella storia dell'umanità. E si trova disarmato anche a causa di un'informazione carente: infatti, senza conoscere le minacce che si accumulano sull'ordine mondiale a causa di queste impressionanti e inedite differenze tra ricchi e poveri, sarà impossibile farvi fronte. Sia per i ricchi che per i poveri. È ovvio che le responsabilità della povertà sono insieme storiche e politiche. Ma l'informazione è il passaggio indispensabile per superare le une e le altre, insieme agli ostacoli che si sono accumulati in questo secolo.

Personalmente ritengo che non si possa non riconoscere la presenza di una crisi profonda che attraversa ruoli e responsabilità dell'informazione. Una crisi che ha ragioni oggettive e soggettive. Nei fatti come nelle persone. La straordinaria concentrazione determinatasi nella società dell'informazione in questa fase iniziale della globalizzazione ha messo nelle mani virtuali e concrete di meno di una decina di protagonisti, tutti appartenenti al Nord del pianeta, oltre il 90% dei messaggi informativi che si producono nel mondo. Software e hardware sono monopolio assoluto dei paesi ricchi. Il fenomeno di Internet, con le sue straordinarie possibilità, ripropone in modo assolutamente palese l'accrescimento del divario tra ricchi e poveri: il 91% degli utilizzatori di Internet appartiene ai paesi dell'OCSE, ovvero all'1% della popolazione mondiale. Può in queste condizioni il sistema mondiale dell'informazione spiegare al grande pubblico e a se stesso il fatto che la distribuzione della ricchezza diventa sempre più paurosamente diseguale?

L'ex direttore esecutivo del Fondo monetario internazionale ha rilasciato tempo fa una lunga intervista a un giornale italiano che è stata così intitolata: "Diventare più ricchi per aiutare i poveri". Scelgo questo come uno degli esempi più evidenti di cattiva informazione e di inadeguato senso di responsabilità da parte dei produttori dell'informazione, poiché ciò che si sostiene è esattamente il contrario di quanto mostrano tutti i dati a nostra disposizione.

Altrettanto si può dire dei miti che il sistema dell'informazione mondiale continua a proporre: tra questi, quello secondo cui la globalizzazione favorirebbe la crescita economica, la riduzione della disoccupazione, l'aumento della produttività. Ebbene, tutte le statistiche dicono che è avvenuto e sta avvenendo esattamente il contrario. Gli anni della globalizzazione manifestano una riduzione della rapidità della crescita economica, un aumento generalizzato della disoccupazione, una diminuzione generalizzata della produttività del lavoro su scala mondiale, in particolare dal 1980 in poi. Eppure, la gente pensa che stia accadendo il contrario. Perché i giornali tutti i giorni ci dicono il contrario, e l'intero sistema mondiale dell'informazione è impegnato spasmodicamente a far sì che la gente pensi il contrario della verità. E voti di conseguenza. Spingendo a sua volta governi e istituzioni a perseguire politiche che sono il contrario della verità.

Qui ci sono tre aspetti diversi che meritano un'analisi dettagliata. Il primo riguarda la potenza degli interessi in campo e l'influenza che essi esercitano sul sistema dei mass media. Il secondo riguarda le trasformazioni tecnologiche del sistema dei media, che travolgono la stessa vita politica e istituzionale di tutte le società avanzate. Il terzo è l'impreparazione degli operatori dei media, tutti, dai giornalisti ai proprietari, di fronte a fenomeni nuovi, e la debolezza dell'intero sistema dei media rispetto ai poteri forti che controllano il flusso delle comunicazioni.

Di questo noi tutti facciamo le spese, soprattutto le nuove generazioni. Milioni di giovani stanno crescendo sotto i nostri occhi educati a una cultura della violenza, del consumismo più sfrenato, della riduzione della realtà al loro piccolo e unico particolare, all'incapacità di vedere i problemi del mondo e di riconoscerli. Stiamo assistendo a una vera e propria regressione di massa invece che a uno sviluppo della conoscenza e della fratellanza umana. Perché le scelte dell'informazione vengono fatte in base a priorità che nulla hanno a che vedere con i buoni sentimenti. Sottolineo questa parola: con le cose buone della vita. Dai media non vediamo emergere quasi niente che abbia a che fare con le cose buone della vita, con i concetti di giustizia, di solidarietà, di uguaglianza. Credo che questo pesi molto sulla nostra società di oggi. E credo che su questo noi tutti dovremmo concentrare l'attenzione.

Spesso in Italia, ma non solo, la discussione verte sulla quantità di informazione politica, economica, sociale che viene data al grande pubblico. Eppure, "informazione" non è soltanto ciò che passa dai canali

informativi ma tutto ciò che arriva dall'intero sistema dei media. Oggi 24 ore su 24 decine di migliaia di canali distribuiscono pubblicità, advertisement, entertainment, e i confini tra una cosa e l'altra sono talmente labili che spariscono dall'attenzione.
Se pensiamo che miliardi di persone del pianeta non hanno il minimo strumento critico per difendersi da questi messaggi, noi dobbiamo concludere che i costumi, i modi di vita, le abitudini, i gusti, i sentimenti di miliardi di uomini e donne sono determinati da criteri che non hanno nulla a che fare coi criteri della giustizia, della libertà, dell'uguaglianza, della bontà e del diritto. Se guardiamo al problema dell'informazione sotto questo profilo lo vediamo in un'ottica completamente diversa: diventa un'immensa battaglia culturale di massa affinché le persone indifese possano diventare protagoniste.
Un esempio è l'America Latina, che sui mass media trova uno spazio assolutamente esiguo, se non nullo. Un intero continente abitato da centinaia di milioni di uomini e di donne di cui noi, invece di sapere sempre di più, in questa epoca cosiddetta della comunicazione di massa, sappiamo sempre di meno.
Un po' come l'Africa, abitata da un miliardo di persone (un sesto della popolazione mondiale complessiva), che produce in questo momento più o meno l'1% del PIL mondiale. Un miliardo di persone la cui esistenza non pesa apparentemente sulle nostre vite, e della cui scomparsa, se domani dovessero affondare negli oceani come gli abitanti di Atlantide, noi forse non ci accorgeremmo neppure.
Sono nondimeno convinto che in questo momento esistono nel mondo forze intellettuali e morali in grado di opporsi a ciò che sta accadendo. Forze immense. Il problema è che non sono né organizzate né coscienti. La discussione di questi temi può essere un primo contributo per aiutarle a liberarsi.»

(Tratto dall'introduzione di Giulietto Chiesa, giornalista de La Stampa, alla seconda sessione del Summit dei Nobel per la pace, 11-12 novembre 2000, Roma)

Comunicazione Non Violenta (CNV, Mauro Scardovelli)

Ultimo aggiornamento: 26 Settembre 2018

Mauro Scardovelli *(biografia, attività e pubblicazioni)*, in uno dei suoi video, dichiara che ciò che lui dice può essere tranquillamente condiviso, non a caso molto di ciò che lui ha pubblicato si trova su:

Youtube: https://www.youtube.com/user/MauroScardovelli
Archive.org: https://archive.org/search.php?query=creator%3A%22Mauro+Scardovelli%22&sort=titleSorter
Google Drive: https://drive.google.com/drive/folders/0B7Ay4m4h0pvrUkVIdUx2d2gxV3M

Raccolgo in questa pagina alcuni suoi video e audio dedicati alla **Comunicazione Non Violenta (CNV)**, pubblicati sul suo vecchio sito *www.mauroscardovelli.com (purtroppo non più esistente, ma la cui copia è ancora presente su archive.org)*, con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 2.5 Italia (CC BY-NC 2.5 IT), con l'auspicio che possano contribuire a migliorare le nostre vite.

Grazie Mauro!

Premessa: **Leader di sé è colui che sa guidare le proprie emozioni**

> *«Nello stato di coscienza adattato, in cui comunemente viviamo, una persona è schiava delle proprie emozioni. Ciò significa che non è leader di sé, ma succube dei propri circuiti neuronali più primitivi, meno evoluti.*
> *Con questo stato di schiavitù al proprio interno, è naturale che, anche all'esterno, la persona sia facilmente assoggettabile, governabile, sfruttabile e manipolabile dalle élites di potere.*
>
> *In ultima analisi queste élites (siano esse economiche, politiche, religiose...) per mantenere il potere, hanno tutti gli interessi affinché le persone non imparino a gestire le proprie emozioni, in particolare la paura, ossia non diventino leader di sé.*
>
> *Questo stato di schiavitù a cui ci sottomettiamo inconsapevolmente, è parte del campo semantico del giudizio, il quale è ormai diventato, nella cultura occidentale, una categoria a priori della nostra percezione della realtà; per questo è così difficile accorgercene e liberarcene.Noi crediamo di essere liberi fautori del nostro destino, ma non ci accorgiamo che, in realtà, trascorriamo la nostra intera vita all'interno delle aule di un tribunale: ogni nostro singolo pensiero, azione, emozione, viene valutata da un instancabile giudice interiorizzato e onnipotente al nostro interno.*
>
> *Non essendo dunque liberi, ma schiavi di un'entità interiorizzata attraverso la cultura e quindi invisibile ai nostri occhi, le elités di potere possono dormire sonni tranquilli, perché hanno trovato la chiave per mantenere gli esseri umani nella paura di essere giudicati colpevoli, paura che essi stessi, autonomamente, giorno dopo giorno, generano al proprio interno... e, come detto sopra, se è un'emozione come la paura a guidare la persona, essa non sarà mai leader di sé.*
>
> *Come mai questo giudice ha così potere su di noi?*
>
> *Perché la cultura oppressiva e narcisista, in cui ci troviamo immersi, è riuscita nei secoli a creare un tipo di linguaggio (che è la materia di cui sono fatti i nostri pensieri) impregnato di presupposti che danno per scontato che il metro di valutazione delle relazioni umane sia il giudizio.*

> *Il risultato dell'utilizzo del linguaggio in questa modalità, è che per noi diventa normale valutare noi stessi e gli altri in base a criteri quali colpa, merito, migliore, peggiore, castigo, premio, bravura, stupidità, peccato, punizione, senso di colpa, senso di inferiorità, condanna, vergogna, paura, rimprovero...*
>
> *E se invece di queste categorie immaginassimo per un momento di utilizzare lo strumento linguaggio (di per sé neutro) in una modalità completamente inedita, che metta al centro la qualità della relazione, i sentimenti, i bisogni di una persona, i suoi valori? Una modalità che valorizzi la comprensione profonda dei fatti e una giustizia riparativa, anziché punitiva? Se imparassimo ad utilizzare questo tipo di linguaggio oltreché con le altre persone, in prima istanza con noi stessi e le nostre parti interne?*
>
> *Questa è la sfida della Comunicazione Non Violenta di Marshall Rosenberg, che, in Aleph, viene integrata nel Metamodello 2.» (scritto da Mauro Scardovelli, fonte)*
>
> ”

Nei video e negli audio seguenti, Mauro Scardovelli fa riferimento al libro **"Parlare pace" di Marshall Rosenberg**. Nel momento in cui scrivo *(giugno 2018)* è possibile acquistare la riedizione del libro "Parlare pace" di Marshall Rosenberg al link seguente:
http://www.centroesserci.it/shop/le-tue-parole-possono-cambiare-il-mondo/

Video sulla "Comunicazione Non Violenta":

1. ComunicazioneNonViolenta01.mp4
2. ComunicazioneNonViolenta02.mp4
3. ComunicazioneNonViolenta03.mp4
4. ComunicazioneNonViolenta04.mp4
5. ComunicazioneNonViolenta05.mp4
6. ComunicazioneNonViolenta06.mp4
7. ComunicazioneNonViolenta07.mp4
8. ComunicazioneNonViolenta08.mp4
9. ComunicazioneNonViolenta09.mp4
10. ComunicazioneNonViolenta10.mp4
11. ComunicazioneNonViolenta11.mp4

Audio sulla "Comunicazione Non Violenta":

1. ComunicazioneNonViolenta01.mp3
2. ComunicazioneNonViolenta02.mp3
3. ComunicazioneNonViolenta03.mp3
4. ComunicazioneNonViolenta04.mp3
5. ComunicazioneNonViolenta05.mp3
6. ComunicazioneNonViolenta06.mp3
7. ComunicazioneNonViolenta07.mp3
8. ComunicazioneNonViolenta08.mp3
9. ComunicazioneNonViolenta09.mp3
10. ComunicazioneNonViolenta10.mp3
11. ComunicazioneNonViolenta11.mp3

12. ComunicazioneNonViolenta12.mp3
13. ComunicazioneNonViolenta13.mp3
14. ComunicazioneNonViolenta14.mp3

Crossmedialità e sociologia dei nuovi media (alcuni video di Treccani.it)

Ultimo aggiornamento: 7 Dicembre 2014

Qui di seguito alcuni video di **Treccani.it** relativi alla crossmedialità e ad aspetti sociologici dei nuovi media. Buon ascolto e buona visione... sempre mantenendo un approccio critico, i punti di vista possono essere tanti e diversificati :)

Argomenti trattati:

- Che cos'è la cross-medialità?
- Bambini e tecnologia
- Cos'è oggi la crossmedialità?
- Come creare un prodotto crossmediale?
- "Digito" ergo sum
- La sociologia di fronte ai social network
- Lingua italiana e nuovi media
- Il successo di Facebook
- Politica in rete. La e-democracy esiste?
- La rivoluzione digitale

Che cos'è la cross-medialità?
La cross-medialità è la possibilità editoriale "di declinare un contenuto su più media, su più piattaforme", ci spiega l'autrice di programmi televisivi Maria Teresa Laudando. Nata sostanzialmente con il diffondersi dell'accesso al computer, la cross-medialità si è sviluppata e irrobustita in questi ultimi anni grazie al progresso tecnologico. Insomma, quando seguiamo un programma televisivo su internet, mettiamo un filmato su YouTube, o leggiamo la nostra posta elettronica sul telefonino, agiamo tutti nella cross-medialità, magari senza saperlo.

Bambini e tecnologia
E' sotto gli occhi di tutti che le giovani generazioni hanno una familiarità con le nuove tecnologie da fare invidia ai "grandi". Ma allo stupore si accompagna anche, e non di rado, una buona dose di preoccupazione.

L'autrice di programmi televisivi Maria Teresa Laudando ripercorre le "tappe tecnologiche" dei bambini di oggi, cui, in termini assoluti, sarebbe assurdo volersi opporre. Vero è, invece, che, mentre le misure di protezione dei minori dalle insidie della rete vedono attori sempre più sensibili, si potrebbe fare molto di più per mettere a frutto i vantaggi e le opportunità che essa offre.

Cos'è oggi la crossmedialità?
In poche parole è il sistema crossmediale internazionale composto dai nuovi media che vi intrecciano le proprie abilità: quella di fare contenuti e quella di distribuirli su protocollo Internet.

A spiegarlo è Edoardo Fleischner, docente di Nuovi media e comunicazione alla Statale di Milano, che precisa: la crossmedialità consente il collegamento tra media che hanno età diverse, come la televisione, Internet e Twitter. Il digitale e il protocollo IP riescono a metterle insieme e a farle interagire l'una con l'altra.

Come creare un prodotto crossmediale?
La crossmedialità dei nuovi media rende necessaria un'attenta pianificazione di qualsiasi contenuto editoriale. Edoardo Fleischner, docente di Nuovi media e comunicazione, spiega come un prodotto che deve essere distribuito non solo via web -- ad esempio - ma anche attraverso smartphone, passaggi nella televisione "tradizionale" o riproduzioni sulla carta stampata, deve essere progettato con la consapevolezza che queste piattaforme utilizzano format e linguaggi diversi, da far convergere in un unico contenuto.

"Digito" ergo sum
Sul Web si vive una sorta di eterno presente che determina anche problemi di natura storico-documentaristica: i siti cambiano o possono scomparire. Radicalmente. E a quel punto non esiste più nulla in Rete che li riguardi o delle notizie che hanno pubblicato.

Parte da questa constatazione la necessità di immaginare una reinvenzione della categoria "passato" anche nel mondo digitale, che consenta un'archiviazione di tutto quello che in Rete è stato prodotto.

La sociologia di fronte ai social network
Che cosa pensa la sociologia del fenomeno dei social network? Studia Facebook, Twitter, Youtube? A quali conclusioni sono giunti gli studi sociologici? Guido Martinotti, studioso e professore di Sociologia urbana, sfata due credenze molto diffuse: non è vero che la rete diminuisce la socialità, ma, anzi, la aumenta; d'altronde, se è vero che la rete crea relazioni di un tipo nuovo, senza "contenuto biotico", essa si diffonde, però, solo là dove già esiste una solida struttura sociale.

Lingua italiana e nuovi media
I nuovi mezzi di comunicazione di massa hanno cambiato e impoverito la lingua italiana? Lo abbiamo chiesto a Valeria della Valle, professoressa associata di Linguistica Italiana all'Università di Roma La Sapienza. Secondo la linguista, le forme di linguaggio legate a internet e alla telefonia rappresentano un valore aggiunto nel processo evolutivo di una lingua, e non certo la causa di un suo degrado. E se proprio bisogna cercare un motivo del suo impoverimento, non è nello sviluppo dei new media, quanto in alcuni significativi fattori legati alla formazione scolastica e ai processi di alfabetizzazione.

Il successo di Facebook
Quali sono i motivi del successo di Facebook? Chi lo frequenta? A cosa si deve la sua crescita esponenziale? Queste le domande che abbiamo posto a Massimo Canevacci, professore di Antropologia Culturale presso l'Università La Sapienza di Roma.

Facebook è il luogo dell'amicizia e di una nuova intimità tra le persone, che rompe il fronte più rigido della privacy e porta a scambiarsi non solo informazioni, ma anche emozioni. Sulle sue pagine, l'utente può costruirsi un profilo reale, che può aggiornare nel tempo inserendo solo i dati che vuole far emergere.

Politica in rete. La e-democracy esiste?
È possibile pensare che Internet contribuisca ai processi di democratizzazione, creando nuove forme di partecipazione politica, più diretta e trasparente? Secondo Sara Bentivegna, ordinaria di Teorie e Tecniche della Comunicazione presso l'Università La Sapienza di Roma, il web, soprattutto grazie alle nuove applicazioni e alla tecnologia del 2.0, offre strumenti efficaci per realizzare questa possibilità.

In passato i pareri sono stati discordanti: c'era chi sosteneva che Internet avrebbe sconfitto ogni regime e dittatura e c'era chi sosteneva non sarebbe cambiato nulla. Di sicuro la rete ha modificato i processi di informazione e azione politica. Infatti, ora esiste una possibilità di partecipare alla cosa pubblica personalmente, senza ricevere passivamente delle informazioni, magari opportunamente filtrate. La vittoria di Barack Obama è di sicuro 'lesempio più lampante.

Né è un caso che si parli di elezioni vinte su Internet. La campagna presidenziale americana ha dato ai cittadini l'opportunità di essere attivi, con una pressione e un'azione politica tutta nuova. Allo stesso tempo, ha concesso al presidente eletto di poter comunicare direttamente con gli elettori e senza alcun filtro. Rimane da capire, in futuro, quanto i cittadini vogliano partecipare alla cosa pubblica e quanto i politici vogliano renderli partecipi. Gli strumenti ci sono. Ma la e-democracy è ancora un'aspirazione.

La rivoluzione digitale
Quella realizzata da Internet e dalle nuove tecnologie può essere definita una rivoluzione? La risposta è affermativa: si tratta di un rivoluzione orizzontale che sta entrando in tutti i comparti produttivi ed è in grado di cambiare la vita delle persone. O meglio, sta cambiando tutto ciò che è possibile trasformare in bit.

Perché? Internet è una tecnologia "general purpose" (come l'elettricità e il vapore) in quanto è utilizzabile in tutti i diversi settori della produzione. È una rivoluzione in grado di cambiare gli stessi esseri umani. Ecco perché.

I social network sono il regno della non-comunicazione

Ultimo aggiornamento: 27 Maggio 2016

«Scrivo perché nessuno mi ascolta!»

Questo è il messaggio che leggo e rileggo ogni volta che mi trovo alla stazione ferroviaria di Navacchio (Pisa): poche parole che indicano le difficoltà esistenziali di un'intera società...

*Su questo tema, segue la recensione del libro "**Parlarsi. La comunicazione perduta**" di **Eugenio Borgna**, psichiatra, docente e saggista, a cura di Lelio Demichelis e pubblicata su Alfabeta2.*

Siamo una società che parla molto, ma che non ascolta. Ed è un parlare compulsivo e veloce, dove tutti dicono tutto, tutti vogliono dire qualcosa e non importa cosa. Ma se tutti dicono, anzi gridano, bisogna infine *dire* gridando più forte per superare il rumore di fondo di grida senza comunicazione. Tutti parlano e *tweettano* e *bloggano* e sui social network il dire o i selfie sono subito superati dal dire e dal selfie successivo, il dire non ha sedimentazione, non nasce da riflessione interiore, non dialoga anche quando si crede di *condividere* (condividere non è dialogare) perché ciò che si è detto in realtà non si sedimenta in chi riceve. Producendo appunto un rumore fatto di *parole in libertà* che passano attraverso molteplici canali di comunicazione, dando l'illusione di una grande libertà ma che cadono quasi sempre nel vuoto del non ascolto, o dell'ascolto appunto istantaneo (che produce un vuoto analogo), tutti *futuristicamente* sedotti dal *mito della velocità delle parole* mentre in realtà comunichiamo monologhi, stimolati dalla potenza facile del mezzo tecnico che sembra offrire a tutti una tribuna immensa di potenziali ascoltatori.

E' (siamo) una società di monologhi e di *monologanti*, dove tutti replicano il dire (i modi di dire e il come li si dice) degli altri e come gli altri, producendo in altro modo quel *monologo collettivo* già analizzato a suo tempo da Gunther Anders. Dove il *dire* ha surclassato il *parlarsi*, ovvero il parlare *con* gli altri per comunicare, discutere, sognare, immaginare, comminare insieme, prendersi cura degli altri e della parola che si deve usare per comunicare. La parola oggi *è* ma senza più *parlare*. Il vocabolario si è ristretto a 140

caratteri, usiamo *emoticon* ed *emoji* al posto delle parole - quella *cosa* che ci distingue come umani. Non più le parole ma lo smartphone: che evita il contatto dei corpi, non ci si guarda negli occhi, non si scrutano i segni del corpo altrui ma si sta chinati con lo sguardo su uno schermo che non vede nulla e nulla ci fa vedere. Che sembra permettere un grande *discorso collettivo*, ma sono invece monologhi che quindi nascondono, meglio: negano ogni vero discorso. Siamo diventati silenziosi, pur gridando sempre di più. Siamo ciechi perché non osserviamo e siamo sordi perché non ascoltiamo più, chiusi nel nostro solipsismo narcisistico e auto-referenziale. In famiglia, nella società, nella politica, in economia tutti dicono ma nessuno ascolta gli altri, nessuno si prende cura degli altri (migranti, esclusi, malati, giovani, disoccupati, eccetera). Siamo anoressici della parola e del parlarsi ma bulimici del dire. Anche la società non parla più, non progetta più, non si pensa più, non si immagina più. La parola dice, ma non dialoga e quindi non *cura*. Perché in realtà solo dialogando ci si *prende cura* degli altri, si conoscono gli altri, ma si conosce anche se stessi e si costruisce una società. La parola è l'estensione di sé, è la manifestazione di sé verso gli altri. È il porgersi verso gli altri, dicendo, per poi ascoltare.

Per re-imparare a parlare e a parlarsi consigliamo caldamente il nuovo libro (*Parlarsi. La comunicazione perduta*), di Eugenio Borgna, psichiatra, docente e saggista. Un libro meravigliosamente terapeutico (e le riflessioni iniziali sono un poco analisi sociologica ma un poco anche auto-analisi personale).

Dunque, il libro di Borgna. Poetico non solo per i molti poeti citati ma perché usa una parola poetica per parlarci (e aggiunge "la psichiatria, quando si confronta con le grandi emozioni della vita, ha bisogno della poesia"). Ricordandoci fin dall'inizio una cosa che abbiamo dimenticato, che "la sola comunicazione razionale non riesce ad essere strumento di rinascita interiore, di crescita e di maturazione, che non sono possibili se non quando la comunicazione non sia contestualmente razionale ed emozionale. Ma in vita siamo ogni volta tentati di considerare le cose alla luce della loro significazione razionale, senza fare attenzione a quella emozionale: non meno importante". Oppure (aggiungiamo), qualcuno produce incessantemente emozioni per noi, gioca sul nostro non-razionale (siamo la *società del godimento e dell'edonismo*) per scopi propri, pensiamo al marketing emozionale e relazionale, alla pubblicità, alle paure indotte dal populismo, al *rottamare* come scopo della vita, allo *storytelling* infinito della rete e della tecnica. E invece, ricorda Borgna: "Comunicare è entrare in relazione con se stessi e con gli altri, comunicare è trasmettere esperienze e conoscenze personali, comunicare è uscire da se stessi per immedesimarsi nella vita interiore di un altro da noi: nei suoi pensieri e nelle sue emozioni. Noi entriamo in comunicazione, e cioè in relazione con gli altri, in modo tanto più intenso e terapeutico quanta più passione è in noi, quante più emozioni siamo in grado di provare, e di vivere. Se vogliamo creare una comunicazione autentica con una persona, se vogliamo davvero ascoltarla, non possiamo non farci accompagnare dalle nostre emozioni". E si comunica con le parole, ma anche con il corpo vivente, con lo sguardo e con il silenzio, perché esiste anche il linguaggio enigmatico del silenzio, un silenzio che parla con altre parole, "quelle dello stupore, della gioia e della speranza, il silenzio ardente del mare e delle stelle, il silenzio del dolore e dell'angoscia, della tristezza e della disperazione, il silenzio delle cattedrali" Perché, citando Romano Guardini: "Solo nel silenzio si attua la conoscenza autentica. Conoscenza non è soltanto notizia". E ancora: "Chi non fa che parlare, non si possiede realmente, giacché scivola via di continuo da se stesso e ciò che egli dona agli altri non sono che vacue parole". Bisogna quindi re-imparare il silenzio interiore, "i calmi indugi sulle domande importanti, sui compiti gravi della vita, sui problemi riguardanti una persona che ci deve stare a cuore. Allora faremo una singolare esperienza: che il nostro mondo interiore è vasto, che in esso si può andare sempre più a fondo". Giusto, ma difficile (aggiungiamo ancora) in un mondo (economico, tecnico, politico, esistenziale) che fa della semplificazione il suo *mantra*, che rifiuta la complessità e il pensare complesso e approfondito (preferendo fare surf sulle informazioni), che vive in un incessante *stato di eccezione* o *di emergenza*. Difficile praticare la calma e la riflessione; ma oltremodo necessario, anzi urgente.

Recuperando la *solitudine* che, scrive Borgna, "è una condizione psicologica e umana nella quale ci si separa temporaneamente dal mondo delle persone e delle cose per rientrare in se stessi: nella nostra interiorità e

nella nostra immaginazione; e questo senza smarrire mai il desiderio e la nostalgia delle relazioni con gli altri. (...) L'*isolamento* è invece una condizione psicologica e sociale nella quale si è chiusi, e talora quasi imprigionati, in se stessi; sia perché ci si vuole allontanare da ogni contatto con gli altri sia perché la malattia ci induce a farlo, sia perché sono gli altri ad allontanarsi da noi". La solitudine e il silenzio diventano allora premessa per ogni relazione, ci aiutano a vivere meglio e più intensamente, distinguendo le cose essenziali da quelle che non lo sono. Anche se è evidente che "uno degli aspetti dominanti della condizione umana di oggi, e di quella giovanile in particolare, è il rifiuto della solitudine e l'incantamento per il digitale".

Parlare, parlarsi, comunicare. Parole ambivalenti ma oggi svalutate, inflazionate, svuotate, quindi da recuperare nel loro significato umano e non solo di comunicazione mediatica. Comunicazione, che significa *rendere comune* (dal latino *munus*, dono). E dialogare: *entrare in relazione* con la nostra interiorità e con quella degli altri, *sani* o *malati* che siano, perché, scrive Borgna, comunicazione è sinonimo di cura.

Ancora possibile, pure "in un mondo così aridamente e così radicalmente digitalizzato".

Il web tra comunicazione e condivisione (di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 14 Gennaio 2016

Articoli originali di Giulio Ripa, da cui è tratto quanto segue:
"Il Web tra Comunicazione e Condivisione" e "Dallo Stato di Diritto allo Stato d'Animo".

Il web tra comunicazione e condivisione

La condivisione è dividere insieme ad altri qualcosa.

La comunicazione è mettere in comune informazioni.

Un pranzo, una casa, un telefono si possono dividere insieme ad altre persone.

Si condividono ma sono beni finiti.

L'informazione è riproducibile all'infinito nel processo di comunicazione.

La comunicazione può diventare sinonimo di condivisione quando quello che si mette in comune sono informazioni accessibili a tutti, patrimonio di tutti, risultato di un ambiente collaborativo.

Ad esempio il software è condivisibile solo quando oltre ad essere comunicabile diventa un bene comune cioè software libero proprio come ci insegna Stallman.

La condivisione va oltre la comunicazione quando lo scambio non è più solo a livello informativo ma invade altri campi come spazio, società, la relazione con gli altri come l'affettività, valori e beni che vengono messi in comune per essere divisi insieme ad altri.

Alla base del concetto di condivisione c'è l'accettazione del fatto che “Io sono quel che sono in relazione a ciò che tutti noi siamo” (traduzione della parola Ubuntu), che istituisce la relazione sociale della reciprocità, cioè il luogo del riconoscimento reciproco tra i membri di un'entità sociale e solidale.

Oggi invece prevale l'idea che "io sono quel che sono in relazione a me stesso" che contraddice l'idea di condivisione sopra esposto, poichè manca nella definizione di se' il riconoscimento dell'altro, con una evidente concentrazione su se stesso negli scambi interpersonali ed una incapacità di vedere il mondo dal punto di vista degli altri.

Nel web le persone comunicano in modo frenetico ma spesso non condividono nulla.

Vedi anche: ***Decalogo Slow Internet, di Giulio Ripa***

Vita virtuale, solitudine reale

L'affettività non può essere mediata da alcuna tecnologia della comunicazione.
Ci culliamo nel pensiero che essere sempre connessi ci farà sentire meno soli, ma siamo a rischio, perché se non siamo in grado di stare soli, saremo ancora più soli.
Spinti dall'irresistibile impulso a riempire i vuoti della nostra vita con il mondo virtuale, accettiamo sempre di più la realtà come simulazione della vita invece di vivere ciò che di reale sta dentro e intorno a noi.
(Vedi Solitudine e realtà virtuale del dott. Francesco Galgani)

La stessa vignetta è citata anche nell'articolo: "Condivido quindi sono: rappresentare le emozioni o viverle?"

Archivio di Giulio Ripa

Le due sale

Ci sono due sale.
Prima sala.
Al centro della stanza, c'è una grandissima tavola rotonda. Sulla tavola, si trova un grandissimo recipiente contenente cibo dal profumo delizioso.
Le persone sedute attorno al tavolo sono magre, dall'aspetto livido e malato. Hanno dei cucchiai con manici lunghissimi, legati alle loro braccia.
Tutti possono raggiungere il piatto di cibo e raccoglierne un po', ma poiché il manico del cucchiaio è più lungo del braccio, non possono portare il cibo alla bocca. Tra loro non c'è accordo anzi litigano, ognuno pensa a se stesso e hanno tutti l'aria affamata, tranne qualcuno che con la forza o l'inganno riesce a mangiare qualcosa rispetto agli altri.
Seconda sala.
La scena è identica alla precedente. C'è la grande tavola rotonda, il recipiente colmo di cibo delizioso e le persone intorno alla tavola hanno anch'esse i cucchiai dai lunghi manici.
Questa volta, però, le persone sono ben nutrite e conversano tra di loro in modo conviviale. Hanno imparato che il manico del cucchiaio troppo lungo, non consente di nutrire se' stessi....ma permette di nutrire il proprio vicino. Perció hanno imparato a nutrirsi gli uni con gli altri !

In quale sala vorresti stare?
La domanda è chiaramente retorica. La scelta della seconda sala appare evidente nel pensiero razionale.
Ma siamo sicuri che poi nella pratica dove è l'azione quel che conta tutti agiremo in modo conseguente?
I manici sono troppo lunghi ed a qualcuno potrebbe venire l'idea di non usarli come cucchiaio per imboccare un'altra persona.
L'azione esige un comportamento adeguato allo scopo ma nella vita quotidiana non tutti ci riescono sempre.

Karl Popper: TV e VIOLENZA (intervista) - La TV è una maestra cattiva e violenta, proposta per una TV migliore

Ultimo aggiornamento: 9 Marzo 2015

Quanto segue è tratto da un'**intervista del 13 aprile 1993 a Karl Popper**, pubblicata sull'**Enciclopedia Multimedia delle Scienze Filosofiche di Rai Educational**, divisa in due video sotto riportati, con il calce una trascrizione parziale.

Il filmato seguente è invece un lavoro scolastico svolto all'Istituto Luigi Einaudi di Ferrara, che vuole rappresentare l'influenza della televisione sul pubblico e far conoscere la proposta di Karl Popper: una patente per fare buona televisione.

Abstract

Nel caso della televisione, secondo Karl Popper, non si può distinguere nettamente tra educazione ed informazione, poiché ogni informazione infatti è già scelta di significati e pertanto responsabilità educativa, di cui gli operatori devono essere consapevoli; nella difesa di una pretesa imparzialità dell'informazione non ci si può appellare del resto a valori pretestuosamente liberali. La scelta di mostrare troppe scene di violenza può avere effetti deleteri e giungere alla distruzione del tessuto civile; a questo proposito Popper ricorda anche la sua esperienza di educatore di bambini vittime di violenze familiari.

Ritornando sul problema dell'ideale liberale sul rapporto tra informazione ed educazione, Popper parla dei criteri della limitazione dei poteri e del controllo della libertà da parte della legge. Sul modello dell'Ordine dei medici, Popper propone la fondazione di un «Istituto per la televisione» che promuova corsi di formazione, conferisca licenze, vincoli alla responsabilità professionale anche attraverso interventi disciplinari. Ogni libertà deve essere infatti limitata, e tale principio non è affatto in contrasto con il liberalismo; al contrario ne è parte integrante. Il criterio della limitazione della libertà di informazione deve valere anche per il teleschermo, affinché questo non diventi in realtà palestra di violenza. Una televisione non regolamentata può correre il rischio di diventare una sorta di «Grande Fratello» orwelliano, molto più che non una struttura autoregolamentata. Certamente anche il consumatore che ama scene di violenza risulterebbe poi forzatamente limitato, ma una tale privazione di piacere sarebbe motivata dall'esigenza di evitare pericoli ormai riconosciuti come reali perfino dalla casistica criminale. Per Popper nessuno avrebbe immaginato alcuni decenni fa che la televisione sarebbe diventata un fattore preponderante di educazione alla violenza dei

bambini, in un crescendo di crudeltà e di orrore; per questo motivo egli esorta ad intervenire al più presto e suggerisce come correttivo il metodo dell'autocensura.

Prima parte dell'intervista

Seconda parte dell'intervista

TRASCRIZIONE RIADATTATA RISPETTO AI VIDEO *(non è fedele, e contiene due domande in più, la fonte è l'Enciclopedia Multimedia delle Scienze Filosofiche di Rai Educational)*

1) Sir Karl, Lei ha affermato che la televisione ha, specialmente per i ragazzi, il valore di un'autorità morale. Quindi, secondo Lei, la televisione ha un ruolo educativo. Ciò sembra contraddire l'ideale liberale, secondo cui non bisogna educare le persone, ma informarle. Lei pensa allora che la televisione dovrebbe avere una funzione educativa?

Penso proprio di sì. Credo che distinguere in questo caso tra educare e informare non sia soltanto falso, ma decisamente disonesto. Mi dispiace doverlo dire, ma la mia opinione muove dal presupposto che non ci può essere informazione che non esprima una certa tendenza. E ciò si vede già nella scelta dei contenuti, quando si deve scegliere su che cosa la gente dovrà essere informata. A tale scopo, bisogna determinare che cosa si pensa dei fatti, decidere circa il loro interesse e il loro significato. Questo basta a provare che non esiste

informazione che non sia "dipendenza". Bisogna scegliere e il nostro intendimento determina la nostra scelta. Così, per esempio, Lei può chiedere a qualsiasi professionista della televisione di far parlare una persona frontalmente o di farla parlare lateralmente: c'è una bella differenza. Tutto è il risultato di una scelta. Dire che esiste della pura informazione, come semplice trasmissione di fatti, è falso. Voi tentate continuamente di imporre il vostro punto di vista al telespettatore e non potete impedirvi di farlo. Perciò la distinzione tra educare ed informare non regge. Ma questa distinzione non è semplicemente falsa, risponde piuttosto ad un preciso obiettivo, perché permette di dire: "Noi siamo obiettivi, vi comunichiamo soltanto i fatti, i fatti come sono e non i fatti come vorremmo che voi li vedeste: semplicemente i fatti come sono". Questo è falso. D'altronde, si parla dell'educazione come di una imposizione necessaria. L'insegnante impone il suo punto di vista all'allievo, al ragazzo che deve essere educato. Questo non dovrebbe succedere. Da una parte l'educatore è gravato da una grande responsabilità, dall'altra colui che informa, il puro "informatore", pare che non ne abbia alcuna. Non è questa la vera differenza: se voi siete informatori responsabili, siete anche educatori. Ma se siete educatori irresponsabili, allora non state alle regole del gioco; in realtà, Lei non può sottrarsi all'obbligo di educare. Lei come educatore ha una grande responsabilità e così pure la televisione ha una grande responsabilità. Io credo che la maggioranza dei professionisti della televisione non si rendano conto appieno della loro responsabilità. Credo che non siano capaci di valutare l'ampiezza del loro potere. Secondo il mio parere, la televisione ha un immenso potere educativo. Questo potere può far pendere la bilancia dal lato della vita o da quello della morte, dal lato della legge o da quello della violenza. Evidentemente si tratta di cose terribili: fa una gran differenza. Lei mi dice che io difendo, contro l'ideale liberale, il fatto che le persone debbano essere educate e non informate. Questo ideale sedicente liberale è stato inventato ad hoc per non dover rivedere e trasformare il mondo dell'informazione. È stato inventato proprio e soltanto per questo. Non è stato mai veramente un ideale liberale. Il liberalismo classico sotto tutte le sue forme ha sempre accordato una grande importanza all'educazione e un'importanza ancora più grande alla responsabilità. D'altronde tutte le correnti del liberalismo classico hanno insistito sulla necessità di controllare il potere. Il miglior mezzo è quello dell'autocontrollo. Un certo autocontrollo ci deve essere in ogni caso. Ogni potere, e soprattutto un potere gigantesco come quello della televisione, deve essere controllato. Vorrei dire qualcosa sull'estensione di questo potere. Si può considerare l'educazione da un punto di vista psicologico, dal punto di vista della psicologia del bambino o dell'adulto in quanto soggetto dell'educazione. È in termini biologici che si può spiegare meglio la psicologia del bambino. Il bambino che cresce ha un compito essenziale iscritto in lui: apprendere i fatti del mondo. Deve apprendere, perché si deve adattare al suo ambiente. Il bambino viene al mondo con tutta una serie di aspettative. Egli si aspetta, innanzi tutto, di essere nutrito e di essere amato. Queste sono le principali aspettative del bambino. Aspettative che possono essere deluse: un bambino può morire di fame o essere trattato con odio piuttosto che con amore. I casi ordinari si sviluppano in una via di mezzo fra questi estremi. Il bambino deve imparare ad adattarsi alle realtà del suo piccolo ambiente particolare. Il suo ambiente diventa sempre più grande man mano che lui cresce. E in un ambiente sempre più complesso le sue aspettative saranno sempre più difficili da realizzare e lui sarà quindi portato a cambiarle. Dal punto di vista della biologia la trasformazione delle aspettative è identica all'adattamento all'ambiente. Disgraziatamente - bisogna sottolinearlo - la televisione ha un ruolo enorme e molto pericoloso nel processo di adattamento all'ambiente. In ciò consiste il suo immenso potere. Essa può distruggere la civiltà. Che cos'è la civiltà? È la lotta contro la violenza. C'è progresso civile, se c'è lotta alla violenza: per la pace tra le nazioni, per la pace all'interno delle nazioni e specialmente per la pace nelle nostre case. La televisione costituisce una minaccia per tutto questo. La minaccia, beninteso, sarebbe peggiore sotto una dittatura. In questo caso ci sarebbe una vera manipolazione. Si possono manipolare le persone allo scopo di far accettare loro la dittatura. E come ha mostrato George Orwell, ciò può avvenire senza che la gente si renda conto di quello che sta succedendo. Perciò non si deve soltanto rimettere in causa il potere della televisione o interrogarsi sui modi per limitarlo. Bisogna piuttosto domandarsi, in rapporto al potere attuale della televisione, se non sia mal impiegato. Io credo che questo avvenga spesso, anzi che sia per lo più male impiegato, perché la mia esperienza dell'ambiente televisivo mi insegna che i suoi professionisti non sanno quello che fanno. Si pongono scopi del tipo "essere realista", "essere avvincente", "interessare", "eccitare".

Questi sono gli obiettivi che si pongono consapevolmente. Ciò che misura l'arte, la tecnica di un uomo di televisione è realizzare tali obiettivi. Non ha coscienza della sua funzione educativa, non ha coscienza del potere enorme che esercita. Per tornare alla domanda che Lei mi aveva posto, secondo la dottrina liberale l'individuo deve avere delle responsabilità. tutto va bene finché si assume delle responsabilità e vi conforma i suoi comportamenti. Ma se diventa violento e aggredisce i suoi vicini deve essere punito. C'è una bella battuta sulla libertà, nata in un Tribunale americano. Un uomo dice: "Sono un uomo libero e quindi posso dirigere il mio pugno in qualsiasi direzione". Al che il giudice gli risponde: "È vero che lei è un uomo libero, ma il limite al movimento del suo pugno è il naso del suo vicino". In due parole il limite del vostro movimento è il naso del vostro vicino, se vogliamo una società da cui sia esclusa la violenza e in cui si possa attingere alle fonti della violenza solo in caso di necessità. Questo è il fondamento di una società civile. È una cosa semplice da definire. Ci sono due tipi di società: il primo è quello dove regna la legge, in cui la legge è introdotta e perfezionata gradualmente in funzione dei seguenti scopi: limitare la libertà individuale(G), solo quando è necessario, ed evitare per quanto possibile la violenza. Ecco il principio razionale che deve ispirare la legge. Il contenuto della legge deve essere semplicemente, come dicevo prima, che il naso del mio vicino segni un limite al libero movimento dei miei pugni, o meglio che quel limite sia stabilito a una distanza, diciamo, di 8 centimetri dal naso del mio vicino. Questo deve dire una buona legge. La seconda possibilità è il regno del terrore, il regno della violenza e della paura. Ne abbiamo vista troppa, in particolare sotto i regimi nazista e comunista. Milioni e milioni di gente ha sofferto nei modi più orribili sotto il regno della violenza. Noi dobbiamo lavorare attivamente per contrastarlo. Perciò bisogna formare gli individui alla civiltà, influendo sulle loro aspettative. Questo è il mio progetto educativo.

2) Sir Karl, che cosa pensa della violenza mostrata dall'informazione televisiva in occasione della guerra in Jugoslavia?

Certo che bisogna mostrarla, ma la si mostra un po' troppo. Non c'è solo violenza nel mondo. La televisione ha fatto per anni dei bei programmi e ancora ne fa di tanto in tanto. Il problema che si pone è il problema della selezione. C'è già abbastanza violenza nel mondo, non c'è affatto bisogno di aggiungere delle violenze inventate per mostrarle a gente divenuta gradatamente insensibile a qualsiasi tipo di violenza, che non sia quella fatta a loro stessi. Ho lavorato per parecchi anni quando ero giovane come educatore di bambini difficili. I più difficili erano quelli che avevano patito violenza nelle loro famiglie. Possiedo una certa esperienza in merito. A volte portavo quei bambini al cinema. A quel tempo la televisione non esisteva. Secondo la mia esperienza i bambini hanno paura della violenza. Un bambino normale chiude gli occhi per non vederla. Il fatto che la gente si abitua vedere violenza, che essa diventi il suo pane quotidiano distrugge la civiltà. Questa è la mia tesi. È una tesi assai semplice. Coloro che lavorano per la televisione non hanno sufficiente coscienza di ciò che fanno. Vogliono mostrare cose che impressionino, vogliono "essere realisti". Non si rendono conto dei guasti che fanno in questo modo. La maggior parte di loro non se ne rende conto.

Io penso che dei princìpi dovrebbero guidare coloro che lavorano alla televisione e determinare le loro scelte. Lei mi domanderà ora quali sono questi princìpi. Glieli ho già indicati e penso che bisogna limitarsi a quelli. Le leggi positive possono essere stabilite poi solo sulla base dell'esperienza. È più importante tornare alla questione del liberalismo. Lei ha parlato, se non mi sbaglio, contro l'ideale liberale, per il quale non si tratta di educare la gente, ma di informarla. Ma che cos'è un ideale liberale? Il più importante di tutti gli ideali liberali: ogni potere dovrebbe essere limitato da altri poteri. Il potere del governo dovrebbe essere controllato dal potere del parlamento. In particolare ci dovrebbe essere la possibilità di controllare l'esecutivo. Bisognerebbe poter accedere alle amministrazioni e vedere quello che si fa. Una parte di questo controllo è esercitata dal parlamento. Il potere di muovere il pugno devo controllarlo con la mia coscienza per non colpirla e se non lo faccio la legge sa come punirmi per rendermi docile e nel caso in cui io sia del tutto privo di senso della responsabilità, mi commina il carcere a vita. È falso dire che il liberalismo abbia mai difeso la libertà incontrollata di fare quello che si vuole. Sarebbe un puro non senso. La mia libertà è controllata dalla legge. In un certo senso si può dire che io sono associato agli altri nella produzione di questa legge; beninteso, lo

Stato nel quale mi trovo a vivere comporta certe leggi, ma se le trovo ingiuste posso scrivere e lavorare per cambiarle. Questo è liberalismo. Il liberalismo non significa fare qualsiasi cosa mi piaccia; posso fare qualsiasi cosa, purché non metta in pericolo gli altri cittadini. E se faccio qualcosa che mette gli altri in pericolo, allora devo essere privato del diritto di farlo. È assai semplice. Se uno dice: "Posso guidare alla velocità che voglio, dalla mano che preferisco", quell'uomo rappresenta un pericolo per sé e per gli altri. Ci vuole una legge precisa: o guidare a sinistra, come in Gran Bretagna, o a destra, come in Italia.

3) Lei pensa che i princìpi di cui abbiamo parlato dovrebbero valere non solo per i lavoratori della televisione, ma anche per quelli del cinema e della radio?

No. Bisogna aver di mira innanzi tutto il gruppo più influente e quello che ha maggior potere è quello dei professionisti della televisione. La mia proposta è questa: fondare una istituzione come quella che esiste per i medici. I medici si controllano attraverso un Ordine, la cosa non riesce sempre perfettamente. Ci sono medici che fanno gravi errori e medici che commettono dei crimini. Ma ci sono sempre le regole elaborate dall'Ordine. Beninteso, il Parlamento ha un potere legislativo superiore a quello dell'ordine dei medici. In Germania e in Inghilterra questa istituzione si chiama "Camera dei medici". Sul loro modello si potrebbe creare un "Istituto per la televisione". La mia proposta è che tutti voi, tutti voi che siete qui, siate registrati provvisoriamente come membri dell'"Istituto per la televisione". Poi dovreste partecipare a una serie di corsi per sensibilizzarvi al pericolo che la televisione fa correre ai bambini, agli adulti e all'insieme della nostra civiltà. Così molti di voi scoprirebbero degli aspetti ignorati della vostra professione e sarebbero indotti a considerare in modo nuovo la società e il vostro ruolo. Ritengo che in un secondo tempo dovreste sostenere un esame per vedere se vi siete impadroniti delle idee fondamentali. Superato l'esame, dovreste prestare giuramento come i medici: dovreste promettere di tenere sempre presenti quei pericoli e di agire di conseguenza in modo responsabile. È soltanto allora che potrete entrare come membro permanente nell'"Istituto per la televisione". Non mantenendo quella promessa perdereste la vostra licenza. Per avere la licenza, che permette di lavorare in televisione, bisognerebbe aver superato con successo l'esame e aver prestato giuramento, nello stesso modo in cui i medici ottengono una licenza per lavorare in ospedale. Non rispettando il giuramento potreste perdere la vostra licenza. Vi dovrebbe essere possibile allora fare appello a una istanza di giudizio superiore. Ma se questa confermasse che avete agito irresponsabilmente, perdereste il diritto a lavorare in televisione. beninteso, queste istituzioni dovrebbero essere elette a maggioranza da voi stessi. E la misura disciplinare che potrebbe togliervi la licenza dovrebbe provenire da una corte in cui fossero dei professionisti come voi a detenere il più alto potere. Bisogna stabilire delle regole. Quanto poi al modo in cui quelle regole devono essere formulate e modificate, appartiene alla sfera dell'esperienza pratica.

4) Sir Karl, sono state fatte delle obiezioni contro le Sue proposte di regolamentazione dell'informazione televisiva. Molti, per esempio, giudicano paradossale che un liberale come Lei affermi la necessità di limitare la libertà di espressione. Lei che cosa ne pensa?

Devo confessare che faccio fatica a capire queste obiezioni. Potrei aver voglia di esprimermi colpendovi con un pugno, ma è chiaro che non posso, non devo farlo. È forse antiliberale impedirmi di colpirvi? Se la risposta è no, allora potremmo dire che qui è in gioco lo stesso principio. Perché dovrebbe essere antiliberale o paradossale per un liberale come me affermare la necessità di limitare la libertà? Ogni libertà deve essere limitata. Non esiste libertà che non abbia bisogno di essere limitata. Dovunque ci sia libertà, la miglior forma di limitazione è quella che risulta dalla responsabilità dell'uomo che agisce. se è un irresponsabile cadrà sotto i colpi della legge. La sua libertà sarà limitata dalla legge, se necessario anche per tutta la durata della sua vita. Certo noi speriamo che una tale necessità sparisca un giorno. È questo che definisce lo sviluppo della civiltà: aumentare il grado di incivilimento e ridurre la necessità di imprigionare delle persone per tutta la vita. In ciò si vede lo sviluppo di una civiltà. Ma ciò non vuol dire affatto che sia paradossale per un liberale come me affermare che bisogna limitare la libertà di espressione. Così un uomo può essere felice per la sua nuova automobile, e può avere il sentimento che solo guidando molto veloce può esprimere la sua felicità e la

passione per la sua automobile. Vorrebbe traversare Roma a 200 all'ora per esprimersi chiaramente. Qual è la differenza tra questo modo di esprimersi e quello che rivendicano certi artisti o professionisti della televisione? C'è una vera differenza? Bisogna vedere se col vostro modo di esprimervi mettete o no gli altri in pericolo. In altri termini si tratta sempre dello stesso principio. La vostra libertà, che sia quella di agitare i pugni, quella di parlare o di diffondere l'informazione o qualsiasi altra, è limitata dal naso del vostro vicino. È sempre lo stesso principio, è il principio più semplice che si possa immaginare. E tutti quelli che invocano la libertà, l'indipendenza o il liberalismo per dire che non si possono introdurre delle limitazioni in un potere pericoloso, come quello della televisione, sono degli idioti. E se non sono degli idioti, sono degli imbroglioni che vogliono arricchirsi con lo spettacolo della violenza, educando alla violenza. Si tratta quindi di un principio assolutamente semplice. Se a scuola un professore vi insegna quello che bisogna fare per introdursi illecitamente in una banca o per avvelenare un genitore, se vi dà tutte le informazioni utili per diventare un criminale, voi direte che quel professore deve essere rimosso, questo non vuol dire che debba essere messo in prigione, ma che quantomeno debba essere rimosso. La stessa cosa dovrebbe valere per i professionisti della televisione. Io posso qui soltanto presentare la cosa nella sua generalità. Mi è impossibile dire quali regole precise dovrebbe avere l'"Istituto per la televisione" dato che è quell'Istituto stesso che dovrebbe elaborarle. Io ho certamente delle idee su che cosa dovrebbero essere, ma per entrare nei particolari ci vorrebbero almeno una ventina di pagine di regolamenti ed io non posso farlo ora. L'essenziale è comprendere ciò che deve essere alla base di questi regolamenti, quale deve essere l'atteggiamento da adottare rispetto alla situazione generale. La gente deve capire, per ora, che la civiltà è messa in pericolo dalla televisione. Ammetto anche che delle regole simili potrebbero diventare necessarie per i giornali e per altri settori dell'informazione, ma non è questo il soggetto della nostra conversazione. Nel caso della televisione è facile mettere in opera una istituzione per prevenire il cattivo uso di un potere sociale pressoché illimitato.

5) Un'ultima domanda: non c'è il rischio che la regolamentazione possa produrre involontariamente una televisione simile al "Grande Fratello" di Orwell?

Certo bisogna che l'organizzazione stessa lo metta in conto. Simili pericoli esistono sempre. l'esistenza di una società civile comporta tali pericoli. In Italia la mafia rappresenta un pericolo di questo genere. la corruzione è sempre possibile. Bisogna continuamente lottare contro simili eventualità. Ma per ora, allo stato delle cose, mi sembra che sia più vicina al "Grande Fratello" (Big Brother) del romanzo 1984 di George Orwell, una televisione non regolamentata, che non quella che noi vogliamo promuovere. Bisogna fare qualcosa per difendere la civiltà.

6) Sir Karl, e per ciò che riguarda coloro a cui piace guardare la violenza alla televisione, ne saranno privati?

Lei ha ragione. Un argomento contro la mia posizione è che io limito non solo i produttori di televisione, ma anche i consumatori. Bisogna privare il consumatore di un certo piacere. Si tratta dello stesso principio: bisogna privare di una quota di piacere l'uomo che ha comprato un'automobile che corre a 300 all'ora. Il suo piacere costituisce un pericolo per gli altri. Lo stesso ne è della violenza alla televisione. Certi guidatori potrebbero non avere incidenti a 300 all'ora anche attraversando una città. Si potrebbe dire che essi a differenza di altri non costituiscono pericolo. Ma la legge deve avere una certa universalità. Non si possono fare dei test alla gente e dire: "La tua velocità massima deve essere di 70 Km all'ora e per te invece è di 200 Km all'ora". È impossibile. Certe persone con il loro atteggiamento di rifiuto della violenza non diventerebbero pericolose anche se vedessero le peggiori cose alla televisione, mentre altri possono esserne impressionati. Non si può negare che in molte vicende criminali, l'assassino è in grado di citare con precisione il film o il telefilm che gli ha fornito l'idea del suo delitto. È un fenomeno abbastanza frequente, benché non succeda sempre. Ma è spesso possibile identificare il momento in cui l'idea di un delitto o della violenza è stata suggerita.

7) Sì, Sir Karl, non dovrebbe il cinema essere soggetto anch'esso a una forma di autorizzazione poiché, come Lei sa, la maggior parte dei film che si vedono alla televisione provengono dal cinema?

È proprio quello che io vorrei. ma c'è una grande differenza. I bambini passano una parte considerevole del loro tempo davanti al video. Per loro la televisione è una parte importante della realtà. Non sanno più fare distinzione tra ciò che vedono e la realtà. Ma bisogna andare oltre. Ho dimenticato le statistiche relative, ma in America esse stabiliscono che parecchi ragazzi passano in media più di sei ore al giorno davanti al loro apparecchio. E, se si considera che probabilmente restano in piedi per il doppio di questo tempo, se non si contano i pasti eccetera, questo equivale più o meno alla metà della loro vita. Io penso che è molto diverso nel caso del cinema, dove bisogna darsi la pena di andare e dove non si resta normalmente più di due ore o di due ore e mezzo. Il problema della televisione è dunque più urgente. In effetti, come Le ho detto, a più di 90 anni, ho visto questi fenomeni svilupparsi dalla nascita della televisione. nessuno avrebbe immaginato, 45 anni fa, che la televisione sarebbe divenuta un fattore preponderante nella vita delle persone, specialmente in quella dei bambini e nella diffusione dell'educazione dei bambini alla violenza. La televisione permette oggi di diffondere la violenza e di fare della violenza una componente essenziale dell'ambiente dei bambini. Essa li educa quindi e li precipita nella violenza. Agli inizi della televisione, nessuno avrebbe immaginato questa involuzione e la situazione peggiora di anno in anno. Prima di autorizzare la diffusione della televisione il governo britannico aveva domandato ad uno psicologo un rapporto sulla eventuale nocività della televisione nell'educazione dei bambini. Il suo rapporto non ha fatto menzione di questi fatti e ne ha tratto la conclusione che non c'era nessun pericolo. Quello psicologo era evidentemente uno stupido ed io non ho mancato di dirglielo. Abbiamo avuto uno scontro e da quella volta non ci rivolgiamo più la parola. Ma alla base c'era solo mancanza di immaginazione. Intendo dire che a quel tempo le cose non sembravano tanto pericolose. Bisognava avere un po' di immaginazione per immaginare che cosa sarebbe successo nel corso del tempo. Adesso c'è una escalation nel modo di fare televisione. Le cose devono essere rappresentate sempre più forti, sempre più reali, più orribili. Questa escalation è cominciata qualche anno fa. E dopo di allora le cose sono peggiorate continuamente. È dunque estremamente urgente intervenire. E non vedo perché lo stesso argomento non dovrebbe valere per il cinema, i libri e i giornali. Secondo me esiste un solo metodo valido: quello dell'autocensura. Gli irresponsabili devono essere ricusati dai loro colleghi. È un metodo perfettamente liberale in una società retta dal diritto e non dal terrore. Ed è una cosa semplice, non ci trovo niente di complicato.

La comunicazione nell'era degli smartphone: considerazioni psicologiche, sociologiche e linguistiche

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Gli smartphone oggi - Una mia considerazione psicologia e sociologica
Il carattere di "falsa immediatezza" (ovvero di "non mediazione", di esperienza percepita come "diretta", come "reale") della realtà virtuale, intensa, nel contesto di questo articolo, nella specifica accezione di tutto ciò che passa nelle vite degli esseri umani tramite gli smartphone, è fortemente dipendente dalle tecnologie disponibili... ma più passa il tempo e più la tendenza è quella ad avvicinarsi alla Matrix dei fratelli Wachowskis, in cui l'utente è totalmente immerso in un mondo "altro", perdendo costantemente la cognizione del mondo reale e fisico.

Il video seguente *(fonte)*, della psicologia Sherry Turkle, tratta questo tema. Per approfondimenti, si veda "Solitudine e contesti virtuali".

Sherry Turkle: Connessi ma soli

Gli smartphone oggi - Gli effetti sull'uso della lingua in forma scritta

Qualcuno conosce il garibaldino Nino Biperio? Uno studente universitario l'ha scritto in questo modo, convinto che la x di Bixio fosse da leggere nel linguaggio degli sms... (fonte)

Vediamo alcuni dati relativi all'uso della lingua (fonte):

Il primo sms della storia, banale. «Merry Christmas»: testo del primo sms della storia. Nel 1992, un ingegnere di 22 anni lo manda dal suo computer al telefono di un amico attraverso il network di Vodafone.

Risparmiare caratteri. «Cmq sec. me se stas. c6è meglio così parl1po; se inv. nn c6fa niente», cioè «Comunque secondo me se stasera ci sei è meglio, così parliamo un po'; se invece non ci sei non fa niente» (68 a 104, risparmio: 36 caratteri).

Abbreviazioni di successo. Tendenze generalizzate: "k" per ch, "x" al posto di per, "nn" invece di non, "&" al posto della e da attaccare tra due parole per evitare gli spazi. Ancora: "6" al posto di sei (presente del verbo essere), "1" al posto dell'articolo indeterminativo, o numeri che completano parole come "3mendo". Gli anglosassoni fanno uguale: "lol" (lot of laugh, rido a crepapelle), "u" (you), "g8" (great), "2day" (today), "be4" (before).

Quelli secondo cui l'italiano è morto. C'è la frangia dei puristi secondo cui l'uso di chat e messaggini rappresenta una minaccia per l'italiano. Giampaolo Pansa: «Ai nostri tempi erano impensabili casi come quello della ragazza che, all'esame di Storia del Risorgimento, parla dei mille di Garibaldi e di Nino Bi*per*io, intendendo Nino Bixio». Quando s'inventò il telegramma Filippo Tommaso Marinetti disse che sarebbe morta la sintassi.

La Crusca difende gli sms. Secondo Francesco Sabatini, presidente dell'Accademia della Crusca, si tratta invece di uno stimolo al linguaggio: «Il messaggino ha rappresentato una spinta a scrivere ed esprimersi in maniera veloce e sintetica, cercando, ad esempio, il sinonimo più breve e meno ambiguo». Il Times ha riportato uno studio di Bev Plaster, psicologo della Coventry University, su due gruppi di bambini undicenni:

uno che scambia sms e uno che non ha il telefonino. Il risultato: chi scrive messaggini frequenti è anche bravo a fare temi e riassunti, «e se mescolano la lingua scolastica con quella dei messaggini è perché lo fanno apposta».

Volenti o nolenti, è la rivoluzione. «Alla generazione Gutenberg, che vanta alcune centinaia di anni di adattamento e di formazione, sta subentrando una nuova generazione, i *digital native*. Chi sono questi nativi digitali? Sono tutti quei ragazzi cresciuti con le tecnologie digitali (computer, smartphone, iPod, ecc...) e che hanno scarsa confidenza con libri e giornali. Non solo: quando hanno un rapporto con l'informazione lo hanno in maniera disinibita, leggono notizie mentre sono impegnati in altre attività (la famosa attitudine multitasking). Quella a cui stiamo partecipando, volenti o nolenti, è la più grande rivoluzione mai avvenuta nel campo delle comunicazioni» (Aldo Grasso).

Twitter aiuta l'evoluzione dei dialetti. Ricercatori della Carnegie Mellon University di Pittsburgh hanno scoperto che Twitter sta contribuendo all'evoluzione dei dialetti regionali. La natura concisa favorirebbe la creatività del linguaggio con variazioni lessicali diverse da regione a regione. Analizzando per una settimana i twit in 48 Stati contigui degli Usa hanno ottenuto un vocabolario di 5.216 termini di cui 1.332 classificabili come slang o dialetti regionali totalmente sconosciuti ai dizionari.

Risparmiare tempo e denaro. La lingua si adegua a due esigenze fondamentali: risparmiare denaro (fare entrare tutto in un solo sms) e tempo (meno clic possibili sulla tastiera). Esigenze secolari: dai manoscritti medioevali alle cartoline, dalla stenografia ai telegrammi, si è sempre cercato il modo di adottare scritture tachigrafiche (cioè molto rapide) e brachilogiche (cioè brevi e concise).

Emoticon & C. L'evoluzione dei nuovi mezzi di comunicazione non si ferma alla contrazione del linguaggio. Smartphone, chat e social network si stanno attrezzando con supporti sempre più interattivi. Un esempio è Whatsapp, popolare servizio di messaggistica di gruppo per smartphone (15 milioni di utenti, +700% negli ultimi 12 mesi). Un'applicazione che consente lo scambio di sms commisti tra testo, emoticon (smiley evoluti), immagini, video, note audio, posizioni geografiche (costo 0,79 euro).

«Che fai, non rispondi?». A determinare l'abbassamento della qualità della scrittura è l'eccessiva rapidità con cui viene pretesa la risposta. Raffaele Simone, linguista e filosofo del linguaggio: «Il controllo di quel che si scrive diventa sempre più basso, perché l'operazione è fatta in fretta e sommariamente. Inoltre, siccome il telematico (compreso il telefonino) è infiltrante, queste cose si fanno ovunque: per strada, guidando, a scuola e tra i banchi, creando un clima di deconcentrazione e di "altrove" generale».

Sindrome da raggiungibilità. Il bisogno di restare connessi 24 ore su 24 è chiamato «reachability», raggiungibilità. Tra teenager americani, un ragazzo su tre invia circa 100 messaggi al giorno. Annie Levitz, 16 anni, ne mandava circa 4mila al mese: «Ho cominciato a perdere senso tattile nelle dita e continuavano a cadermi piatti e altre cose in continuazione». Ora ha la sindrome del tunnel carpale e deve essere operata. Altri effetti: crampi, ansia, insonnia, periodi di silenzio, cambiamento dell'umore.

Vita di un sms-dipendente. Tra gli sms-dipendenti il 77% digita mentre guida, il 79% al bagno, il 37% è riuscito a mandarne uno durante la laurea, il 18% durante il matrimonio, il 16% durante un funerale, l'11% durante il sesso. È di un 24enne di Seattle, Franklin Page, il record mondiale da Guinness dei primati della digitazione più veloce, scrivendo la frase (91 caratteri) «The razor-toothed piranhas of the genera Serrasalmus and Pygocentrus are the most ferocious» in 35,54 secondi.

L'sms perfetto per conquistare una donna. «Text appeal», ovvero l'abilità di scrivere messaggi telefonici in grado di conquistare. Da un sondaggio condotto in Gran Bretagna: il 76% delle donne dice che il modo di messaggiare di un uomo influenza il loro giudizio ed è una parte fondamentale della maniera di essere romantici oggi. A raffreddarle sono il messaggio prolisso (denota un uomo solo e in difficoltà), quello

con errori di grammatica e sintassi (uomo poco colto), quello breve e preciso (uomo con poca immaginazione). Quanto alle donne, il 76% passa in media 15 minuti a decidere cosa scrivere a un uomo, il 38% si consulta con un'amica, il 63% ritarda la risposta di un paio d'ore per farlo sospirare.

Cos'altro aggiungere? Tantissime altre cose scritte in questo blog, in particolare nella sezione Vita in Rete, sono in tema. Invito alla lettura di "Liberi dal cellulare, liberi di parlare" e di "Vivere senza cellulare: come essere più smart senza smartphone - Una scelta fattibile". Le problematiche legate agli smartphone, viste da un'angolazione diversa, sono riprese anche in "Fare la propria parte per cambiare il mondo".

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
23 gennaio 2014

La sindrome di mezzo mondo, ovvero come la tv rovina le persone: la Cultivation Theory di George Gerbner (con documentario)

Ultimo aggiornamento: 26 Febbraio 2015

Aggiornamento del 26 febbraio 2015 - Riporto un intervento di Sara De Luca, che ha così commentato il presente articolo sulla Teoria della Coltivazione:

> *Vi offro il mio punto di vista un po' provocatorio ispirato ai contenuti di un testo molto interessante "Television and its viewers: Cultivation Theory and research" da cui ho tratto i dati che seguono.*
> *Un'altra faccia della "Coltivazione" è la concentrazione (o scarsa distribuzione) in termini di proprietà di canali televisivi e di produzione.*
>
> *Mi spiego: mentre le offerte di canali aumentano costantemente in termini numerici, un dettaglio chiave che mi preme sottolineare è che il numero di proprietari invece và via via riducendosi.*
>
> *Il numero dei raggruppamenti che controllano TV e media è notevolmente diminuito negli ultimi decenni. Specialmente da quando nel 1996 una normativa americana ha, almeno per quel mercato, rivisto ed "autorizzato" la possibilità di possedere sempre più stazioni da parte di grandi raggruppamenti, con conseguente restringimento dei contenuti/messaggi e diversità di punti di vista che possono essere quindi veicolati.*
>
> *La quantità di canali o programmi non è, a mio avviso, tanto significativa ne' di arricchimento, soprattutto se si considera che c'è una concentrazione di proprietari: nel 1996 negli Stati Uniti i 162 canali disponibili facevano capo solo ad alcune grandi aziende (fra cui Disney, TCI, Time-Warner, Cabletelevision e Viacom erano i leader di quel segmento). Alla fine degli anni '90, sei grandi operatori controllavano il 70% del mercato nazionale dei canali.*
> *Oggi si assiste inoltre ad un fenomeno di raggruppamenti internazionali che produce una simultanea centralizzazione, a livello internazionale, del controllo dei programmi e aumenta la pervasività dei messaggi veicolati oltre che la standardizzazione di questi ultimi su una più ampia scala geografica.*
> *Questo trend comporta inevitabilmente una perdita culturale, giustificato anche dai tagli dei costi locali e dalla massimizzazione dei profitti sugli investimenti fatti a livello centrale in termini di produzioni tv da parte dei proprietari dei network.*
>
> *Inoltre i network televisivi vivono di pubblicità e alimentano il rapporto con gli "sponsor" incoraggiando gli investimenti pubblicitari degli advertiser che vogliono più visibilità e "pilotando" la programmazione su misura per i propri investitori (per esempio si pensi ai canali dedicati ai bambini e ragazzi).*
>
> *In conclusione, anche se l'offerta di canali e programmi è in aumento, più la concentrazione dei proprietari aumenta, più aumenta la "Coltivazione" alimentata anche dal bisogno di pubblicità di questi network televisivi. Infatti una maggiore frammentazione dell'audience può fare gioco agli scopi degli advertiser ed intensificare il controllo commerciale dei temi scelti e veicolati verso i loro diversi mercati target.*
>
> *Cosa ne pensate?*

> *Buono studio a tutti!*
>
> *Sara De Luca*
>
> ”

---

24 febbraio 2015 - L'articolo che segue, distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo, è di M. Britto BERCHMANS e tratto da "La Comunicazione - Il Dizionario di Scienze e Tecniche", che è una piccola enciclopedia online, interamente Creative Commons, particolarmente interessante e utile per chi studia Scienze della Comunicazione.

In calce riporto un **documentario** (in inglese) relativo alla **Cultivation Theory** *(in italiano "**Teoria della Coltivazione**")* e al ruolo dei mass media.

Si veda anche: ***AGENDA SETTING - Usare la tv per mettere fratello contro fratello: combattere gli uni contro gli altri per motivi che le lobby decidono***

Secondo George Gerbner e i ricercatori che insieme a lui hanno elaborato questa teoria, la televisione rappresenta la forza dominante nel modellare la società odierna. Ciò grazie alla sua capacità di diventare in ogni casa la fonte che fornisce la maggior parte dei ‘racconti’. In ogni epoca i narratori hanno svolto il ruolo di dare un’idea il più possibile coerente di ciò che deve essere considerato importante e giusto, e di come le cose devono andare avanti. Mentre nel passato gli individui traevano le loro storie dalle istituzioni religiose, oggi questo è fatto dalla televisione. Il quotidiano racconto della televisione riempie di simboli il contesto in cui viviamo, coltiva in noi un certo modo di guardare alla vita e al mondo, modella la nostra percezione della realtà. Facilmente accessibile a tutti, la televisione contribuisce in maniera determinante a creare una visione collettiva del mondo. In questo senso, è molto importante prestare attenzione ai contenuti che essa trasmette quotidianamente. Gerbner e i suoi collaboratori si sono soprattutto interessati alla violenza rappresentata in televisione e agli effetti che essa produce sulla percezione della realtà da parte del pubblico. La ‘teoria della coltivazione’ indaga non tanto gli effetti a breve termine o un certo contenuto particolare. Il suo interesse focale risiede nell’effetto cumulativo prodotto da una lunga esposizione alla televisione. Ciò che conta, per i teorici della coltivazione, è il processo di immersione totale nel mondo televisivo e non tanto la visione selettiva di determinati programmi. Secondo Gerbner, l’esposizione prolungata alla televisione produce una vera e propria "cultura televisiva".
Partendo dall’ipotesi che i telespettatori più assidui hanno una percezione della realtà diversa da quella dei telespettatori saltuari, Gerbner, Signorielli e gli altri hanno studiato le opinioni dei telespettatori relativamente a quattro "aree" in particolare:
1) possibilità di rimanere vittime di atti di violenza;
2) paura di camminare da soli di notte;
3) percezione della protezione della polizia;
4) diffidenza verso gli altri.
Tra il 1980 e il 1986, questi studiosi hanno intervistato alcuni gruppi di persone, in cinque occasioni diverse, chiedendo la loro opinione sul mondo. I risultati hanno portato all’elaborazione dei concetti chiave della ‘teoria della coltivazione’.

a) *La sindrome del mondo malvagio*. Sebbene negli USA meno dell’1% della popolazione (al tempo dell’indagine, ndr) sia veramente vittima di un crimine, i telespettatori più assidui tendono a considerare il mondo molto pericoloso e malvagio. Sono portati a pensare che non ci si possa fidare della maggior parte della gente e che "ognuno pensa solo a se stesso". Essi tendono insomma a vedere il mondo in modo più negativo dei telespettatori più saltuari (Violenza nei media).

b) *La corrente dominante (mainstreaming)*. Alcuni critici di Gerbner sostengono che, analizzando in maniera diversa i dati da lui raccolti, non risulta alcuna relazione tra tempo di esposizione e percezione della realtà sociale. Altri affermano che il solo fattore che porta gli individui a considerare il mondo un luogo malvagio e pericoloso è il fatto che vivono in aree ad alta densità criminale. Per rispondere a queste critiche Gerbner ha proposto due concetti: la *corrente dominante* e la *risonanza*. La relazione tra tempo di esposizione e percezione della realtà sociale può sembrare ad alcuni inesistente perché la televisione favorisce la "corrente dominante". A causa della televisione, infatti, la cultura raggiunge un tale grado di omologazione da rendere meno marcate le differenze tra i vari gruppi. Le parole di Gerbner ("La corrente dominante fa della televisione il vero crogiuolo del popolo americano") significano che la televisione agisce non tanto come agente di cambiamento quanto di stabilità. Essa condiziona lentamente gli spettatori portandoli a percepire il mondo più o meno allo stesso modo.

c) *Risonanza*. Gli effetti prodotti dal consumo televisivo sono maggiori se il telespettatore assiduo ha esperienze di violenza nella sua vita personale. In questo caso, la ripetizione della rappresentazione simbolica della violenza può portare il telespettatore a rivivere nella sua mente le esperienze di violenza vissute nella realtà, aumentando così la sua paura della violenza. "La congruenza tra il mondo televisivo e le circostanze della vita reale possono 'risuonare' tra di loro e portare a situazioni di coltivazione marcatamente amplificate."
Gerbner riconosce che la coltivazione può non essere un fenomeno universale e che la natura delle interazioni personali di ciascun individuo può condizionare la loro tendenza ad accettare o meno la realtà televisiva. Per esempio, gli adolescenti che parlano regolarmente con i genitori del loro consumo televisivo sono potenzialmente meno condizionabili dalle immagini televisive rispetto agli adolescenti che invece non ne parlano mai.
La teoria della coltivazione ha subito numerose critiche da più parti. Alcuni hanno messo in discussione la definizione gerbneriana di violenza, la selezione dei programmi da sottoporre ad analisi, le tecniche di campionamento e il criterio di differenziazione tra spettatori assidui e spettatori saltuari. Nonostante tali critiche, il lavoro di Gerbner è di indubbio valore. L'affermazione generale secondo cui una lunga esposizione alla televisione condiziona la percezione della realtà da parte dei telespettatori risulta sempre valida. Non c'è da meravigliarsi se Gerbner ama citare spesso le parole del patriota scozzese Andrew Fletcher: "Se a un solo uomo fosse permesso di comporre tutte le ballate, costui non avrebbe più bisogno di preoccuparsi di chi fa le leggi di una nazione".

Mean World Syndrome

The Mean World Syndrome - Media As Storytellers (Extra Feature)

La spirale del silenzio: meccanismi sociali e mediatici per tappare la bocca alle minoranze e distorcere la realtà

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

Video artistico che mostra un esempio di cos'è la SPIRALE DEL SILENZIO

L'articolo che segue, con licenza Creative Commons, è di M. Britto BERCHMANS *(fonte LaComunicazione.it)*

LA SPIRALE DEL SILENZIO

Sin dalla pubblicazione nel 1960 del famoso libro di Joseph Klapper Gli effetti delle comunicazioni di massa, gli studiosi hanno messo in dubbio il potere dei media, ipotizzando modelli teorici che prevedono effetti limitati. Tuttavia, la teoria della Spirale del Silenzio sembra rappresentare un ritorno al modello degli effetti forti dei media. Fondatrice e direttrice dell'IFD (Institut für Demoskopie) di Allensbach – Germania – dedicato allo studio dell'opinione pubblica tedesca, Elisabeth Noelle-Neumann ha formulato questa teoria (1973) a partire dai suoi studi sulla crescita e lo sviluppo dell'opinione pubblica. Il termine 'spirale' si riferisce alla crescente pressione che gli individui provano quando si rendono conto che le loro idee non corrispondono a quelle della maggioranza. Così, mentre coloro che sanno di avere un'opinione comunemente condivisa la esprimono liberamente, quanti ritengono di avere idee impopolari tendono a ridursi al silenzio. Questo processo di libera espressione e di silenzio agisce come una spirale, cosicché certi aspetti di una questione sono ampiamente trattati e altri rimangono inespressi.
La teoria della Spirale del Silenzio si basa su due presupposti fondamentali:
1) gli individui sanno riconoscere quali opinioni sono popolari e quali non lo sono: Noelle-Neumann sostiene che essi hanno quasi una "percezione statistica" della percentuale di popolazione a favore o contro certe questioni;
2) gli individui formulano ed esprimono le loro opinioni secondo questa percezione.
La premessa di base dell'intera teoria della Spirale del Silenzio è che gli individui hanno un profondo timore di venire emarginati, per cui sono disposti a tutto pur di evitare ogni forma di isolamento sociale. Noelle-Neumann riporta una serie di studi che dimostrano come la paura di essere criticati dagli altri può ridurre gli individui al silenzio. La Spirale del Silenzio, dunque, esprime non soltanto il desiderio di appartenere alla 'fazione vincente', ma anche il tentativo di 'non rimanere isolati' dal proprio gruppo sociale.
Per studiare la tendenza degli individui al silenzio sulle questioni più impopolari, Noelle-Neumann ha condotto quelli che definisce "i test del treno". Agli intervistati viene chiesto se, viaggiando nello

scompartimento di un treno con dei casuali compagni di viaggio, sono disposti a parlare con loro degli argomenti più diversi, dalla violenza sui minori alle scelte del governo in carica. Gli intervistati, nella stragrande maggioranza dei casi, rispondono in genere che sono disposti a discutere liberamente solo se si rendono conto che la loro opinione è condivisa dagli altri viaggiatori, lasciando cadere l'argomento in caso contrario.

Alcuni individui e gruppi sociali particolari sono disposti a esprimere la loro opinione più di altri: per esempio, i giovani, le persone più istruite, gli uomini. Altri ancora, non avendo alcun timore di rimanere isolati, sono pronti a dire quello che pensano non curandosi dell'opinione della maggioranza: sono, questi, gli innovatori, coloro che portano il cambiamento nella società, ne costituiscono l'avanguardia.

I media svolgono un ruolo fondamentale in questo processo, aiutando le persone a percepire un dato clima di opinione su una certa questione. Non sempre i media riflettono la reale opinione generale, in quanto spesso si concentrano su questo o quell'aspetto, distorcendo così la realtà. Secondo Noelle-Neumann, i media hanno un atteggiamento di tipo liberale, pertanto sono portati a favorire certe posizioni piuttosto che altre.

Riassumendo, possiamo dire che la Spirale del Silenzio è un fenomeno che coinvolge i canali di comunicazione personali e mediatici insieme. Gli individui esprimono la loro opinione a seconda della percezione del clima di opinione creato dai media. I media, a loro volta, riportano l'opinione più popolare, e così la spirale continua all'infinito.

Tecniche di Disinformazione - Manuale per una lettura critica della stampa

Ultimo aggiornamento: 8 Ottobre 2015

Gruppo di Apprendistato Collettivo
COMUNICAZIONE POPOLARE

SCUOLA POPOLARE
DI "PROSPERIDAD"
Madrid

Distribuito da:

SCUOLA POPOLARE PER ADULTI "LA PROSPERIDAD"
c/Luis Cabrera, 19
28002 MADRID
Tel. : 0034 91 562 70 19
Posta elettronica : prospe@nodo50.org
Pagina web: http://prosperesiste.nodo50.org

SENTIMIENTOS KONTRA EL PODER (SENTIMENTI KONTRO IL POTERE)
Apdo. De Correos 5
28901 GETAFE (Madrid)
@: indiano46@teleline.es

versione in italiano tratta da: http://www.laleva.cc/grandefratello/disinformazione.html

INDICE

INTRODUZIONE

Oggi giorno l’opinione pubblica costituisce un elemento fondamentale per la stabilità o l’instabilità del sistema. E in una società mediatica “l’opinione pubblica si forma giorno dopo giorno mediante il continuo bombardamento dei mezzi di comunicazione. La verità è ciò che loro ci propongono come verità. Ciò che non è riportato dalla stampa non esiste, e quello che esiste è solo nella forma in cui appare in essa”.

L’importanza dei media da luogo, da un lato ad un forte controllo su questi da parte di chi ha potere, ma, contemporaneamente, alla necessità che questo controllo passi inosservato per mantenere l’apparenza di libertà di informazione, imprescindibile perché si possa considerare una società come democratica. Un terzo aspetto è che la maggior parte dei media siano aziende, da cui derivano obbiettivi commerciali che vanno ad influire anch’essi sulla loro linea informativa. Il risultato dell’unione di questi tre obbiettivi è la configurazione di un sistema di manipolazione ampio e sottile, a volte contraddittorio, ma che generalmente

più che informare pretende imporre una realtà mediante opinioni e valorazioni presentate come verità indiscutibili.

La raccolta di queste tecniche di disinformazione è frutto di tre anni di lavoro del Gruppo di Apprendistato Collettivo (GAC) di Comunicazione Popolare, nell'ambito del progetto educativo e sociale della Scuola Popolare di "Prosperidad". Tre anni analizzando in maniera critica numerose notizie di stampa estratte dai principali periodici nazionali spagnoli, di modo che, giorno dopo giorno, abbiamo definito ed elaborato criteri e conclusioni che adesso vi presentiamo sotto la forma di queste tecniche.

Tutte queste sono apparse in maniera chiara e ripetitiva, isolate o combinate fra loro. Molte di loro possono essere applicate ad altri mezzi, TV o radio, anche se non alla lettera, perché ogni mezzo di comunicazione possiede i suoi strumenti di disinformazione dovuti alle proprie caratteristiche differenti dagli altri.

La soggettività è inevitabile in ogni prodotto culturale per cui, anche pretendendo dare una visione neutra ed imparziale della realtà, questa non potrà mai essere totalmente oggettiva. La maniera migliore di avvicinarsi all'oggettività è mostrando la realtà da differenti punti di vista, raccogliendo informazione su uno stesso tema a traverso fonti distinte e con differenti posizioni su di esso.

Dunque è precisamente in questo punto dove risiede un primo e fondamentale elemento di manipolazione da parte dei media: la sua pretesa di oggettività, l'inganno di offrirci la loro visione della realtà come se si trattasse della realtà stessa, e nascondendo sempre gli interessi che difendono. Per fare una lettura critica dell'informazione, presumibilmente oggettiva, è fondamentale conoscere gli interessi ai quali rispondono coloro che ti offrono questa informazione.

La "realtà virtuale" costruita dai media è quindi parziale e obliqua. Generalmente questi danno copertura e priorità ai punti di vista di coloro che ostentano i poteri politico ed economico (aziende, grandi partiti politici, governo, grandi sindacati, ecc.) in cambio la visione, valutazione opinioni e interessi dei giovani, anziani, lavoratori, malati, studenti, detenuti, donne, immigrati, impiegati, organizzazioni popolari, ... sono quasi sempre passati sotto silenzio o emarginati o deformati.

La disinformazione non sempre è sistematica, preparata e disegnata in maniera cosciente e controllata. La complessità del processo di elaborazione dell'informazione, ed il vasto campo da dove si può raccogliere fa che molte volte la disinformazione sia frutto dell'incompetenza del/della giornalista per non conoscere un argomento, per mancanza di tempo e spazio, per i suoi pregiudizi o quelli del redattore/trice, per applicare schemi di lavoro troppo semplicisti o sensazionalisti, ecc. Però non c'è dubbio che in molti altri casi esistono campagne di disinformazione che rispondono ad interessi economici o politici chiari, del mezzo di comunicazione o dei gruppi impresariali che lo finanziano e sostengono.

La maggior parte delle notizie sono distribuite da Agenzie di Stampa internazionali. Queste al principio selezionano una piccola parte delle informazioni perché il 90 per cento di esse vengono rifiutate. Vale a dire, che ciò che viene a nostra conoscenza è solo una piccola frazione di ciò che succede nel mondo. È necessario per tanto conoscere che criteri di selezione sono usati per la scelta delle informazioni ed a che interessi possono rispondere.

Non dimentichiamoci che la maggior parte di queste agenzie sono grandi aziende nordamericane, europee e giapponesi, che sono di solito strettamente vincolate ad importanti gruppi finanziari in contatto diretto con i governi dei paesi ai quali appartengono. Logicamente non hanno interesse a ché si verifichino cambi sociali, né certamente nel far conoscere notizie e situazioni che manifestino i pericoli e gli aspetti negativi del sistema o mettano in questione la sua validità.

Però non solo queste agenzie influiscono nell'informazione (sono solo il primo filtro) ma lo fanno pure le

banche che finanziano i mezzi di comunicazione, le corporazioni che possiedono questi mezzi, le aziende che hanno azioni o che sostengono il giornale (radio; TV; ecc.) mediante la pubblicità. E non si tratta solo di aziende: per esempio lo stesso Stato spagnolo (italiano; ecc.) è colui che apporta più soldi ai media nazionali, sotto forma di pubblicità (pagata con denaro pubblico); in questo modo indiretto può "castigare" o "premiare" le voci avverse o quelle a lui favorevoli.

E alla fine, la stessa linea ideologica dei giornalisti e dei redattori, vale a dire: anche i loro pregiudizi, il loro corporativismo, eccessiva specializzazione, fedeltà alla impresa e la loro tendenza alla autocensura influiscono nell'orientamento dell'informazione.

La disinformazione viene quindi da numerosi filtri e obliquità, senza che nessuno di questi in particolare, se non tutto il processo sia la causa per cui l'informazione ci arriva manipolata e deformata, e incluso spesso coscientemente alterata. Quindi non solo in ciò che si pubblica, ma anche in come si pubblica sta la disinformazione.

Di quando in quando appaiono notizie critiche e discordanti nei media. Però in generale non sono che "fessure controllate" che danno credibilità al mezzo dotandolo di un'apparenza plurale ed indipendente, e che sono abbondantemente contrastate da un'alluvione di informazioni di segno contrario (che rispondono ai diversi interessi di potere) o da una presentazione che gli imprime un carattere lontano ed aneddotico. Inoltre, la maggioranza di queste informazioni discordanti, realmente critiche, appaiono sotto forma di opinione (colonnisti, "lettere al direttore, ecc."), la qual cosa relativizza la sua importanza.

Questo dossier non si incentra sulle cause o origini della disinformazione (struttura impresariale del processo mediatico, interessi politico-economici, ecc.) ma sulle forme con cui si attua questa disinformazione sulla stampa, sotto la apparente oggettività ed esaustività del periodico. Per questo lo abbiamo sottotitolato "Manuale per una lettura critica della stampa". Perché più che inquietudini teoriche, ci guida in questo lavoro un desiderio pratico di proporre strumenti per l'analisi critica.

Le tecniche di manipolazione che sono qui raccolte sono solo alcune gocce d'acqua di tutta una corrente che tergiversa la realtà. Però anche così, consideriamo importante imparare a difenderci dai media, a vedere quello che c'è dietro la facciata (leggere le notizie " dal rovescio ") per, alla fine, pianificarci adesso l'esigenza e la necessità di avere una informazione al servizio dei nostri interessi, e non contro di essi.

Il presente dossier è strutturato in tre parti. Nella prima ci soffermiamo su come si organizza e gerarchizza l'informazione in un giornale (sezioni, estensione, …), il contesto in cui si presenta la notizia e come si ordina quest'ultima. Nella seconda parte analizziamo il linguaggio scritto, fotografico e statistico, vale a dire la forma in cui ci presentano la notizia, lo stile narrativo, l'uso di virgolette, aggettivi, ecc. E nella terza ed ultima parte del lavoro studiamo il contenuto delle notizie: la loro precedenza, la loro falsificazione, gli argomenti che trattano, quelli che vengono esclusi e quelli che vengono esagerati. Segue un annesso con notizie concrete che illustrano ed esemplificano i punti e le idee esposte.

A) STRUTTURAZIONE DELL'INFORMAZIONE NEI GIORNALI

1. LOCALIZZAZIONE ED ESTENSIONE DELLA NOTIZIA

Il luogo e lo spazio che occupa una notizia influisce in maniera fondamentale nella sua percezione da parte del lettore, relativizza la sua importanza e favorisce il fatto che una determinata informazione possa passare più o meno inosservata in funzione degli interessi del periodico. Sotto l'apparenza di stare informando in maniera dettagliata sopra una gran quantità di fatti di attualità, i media stabiliscono in realtà una gerarchizzazione

interessata degli stessi, secondo la loro localizzazione ed estensione, che privilegia quindi certe notizie ed emargina e quasi occulta altre.

Si possono considerare varie forme di risaltare o nascondere una notizia che dipendono dal luogo e dallo spazio che occupa:

1.1 Secondo le pagine dove appare

Le notizie in copertina e nelle prime pagine sono quelle che si leggono per prime dato che risaltano fra le altre come le più importanti. Influiscono dunque sopra i lettori dandogli come già selezionati alcuni centri di interesse a scapito di altri. Nella stessa maniera si può risaltare di più una notizia se si presenta in una pagina dispari poiché si presta più attenzione a quella (è più "in vista"). Di fatto, inserire un annuncio in una pagina dispari è sempre più caro che in una pagina pari, perché risulta più visibile.

1.2 Secondo la sua ubicazione nella pagina

Se è situata, per esempio, negli angoli superiori, sopra tutto quelli a destra, una notizia salta più agli occhi che in altre posizioni. La composizione finale della pagina può quindi servire per emarginare certe notizie e risaltare altre.

1.3 Secondo la sua estensione

L'ampiezza di una notizia, vale a dire: il numero di pagine che un periodico le dedica e quello dei giorni che lo mantiene "di attualità" sono un buon metro dell'interesse che il periodico vuole dare (e che i lettori diamo) ad un determinato argomento.

Un esempio che illustra i punti anteriori lo troviamo in El Mundo 27-5-99 (vedi pag. 38) che dedica la copertina e le due prime pagine interne al processo di Milosevic da parte del Tribunale de L'Aia (il giorno successivo appare una nota in prima pagina ed una pagina interna –vedi pag. 39 – così come successivi commenti al riguardo durante le settimane posteriori). La denuncia, in cambio, che la Yugoslavia presenta nello stesso tribunale contro la NATO solo si merita in quello stesso giornale del giorno 3 di Giugno mezza colonna in una pagina (pari) interna (vedi pag. 40).

1.4 Secondo la sezione in cui appare

Tutto il giornale è suddiviso in sezioni, in base generalmente a due criteri distinti:

Sezioni di estensione o portata: Opinione, Internazionale, Nazionale, Regionale, e incluso Locale. Determinano la rilevanza o la portata che ha una notizia.

Sezioni specializzate: Società, Cultura, Economia, Sport, ecc. Determinano il carattere o l'interpretazione

della notizia.

Questa suddivisione della realtà non è implicita nei fatti, ma dipende dal criterio soggettivo di ogni periodico. In teoria suddivisione in queste sezioni si realizza per ordinare l'informazione e facilitare la sua comprensione.

Però, oltre il proposito di organizzare le informazioni, l'assegnazione di una notizia ad una o un'altra sezione di solito ha un'influenza importante sopra la sua rilevanza e diffusione, e sopra l'interpretazione che gli si da.

a) Effetti sulla rilevanza e la diffusione

Tutte le sezioni non hanno la stessa importanza né diffusione, ma hanno una gerarchizzazione. Quanto prima si ponga una sezione, normalmente le sue notizie saranno più risaltate. L'ordine delle sezioni varia a seconda dei periodici, ma di solito è: Opinioni, Nazionale, Internazionale, Società, Cultura, Regionale (diffusione che non oltrepassa la regione corrispondente), Economia.

La collocazione di una notizia in una o un'altra sezione, anche se spesso può risultare abbastanza ragionevole, altre volte risulta senza dubbio arbitraria e discutibile. Così la scelta della sezione può avere l'effetto di risaltare molto o emarginare totalmente un avvenimento.

Per esempio, la sezione delle Opinioni (contiene gli Editoriali ed i colonnisti ed umoristi più prestigiosi) è, per la sua collocazione, una delle più lette di qualsiasi testata. Ed il criterio per decidere se un fatto si merita o no di essere commentato in Opinioni, o come "argomento del giorno" negli Editoriali, è totalmente arbitrario. Si tratta semplicemente di ciò che il giornale considera più rilevante.

Nel caso delle altre sezioni, anche se i criteri di collocazione sono di solito più chiari, ci si può trovare ugualmente un certo grado di arbitrarietà. Risulta spesso abbastanza arbitrario e interessato il fatto che, per esempio, a molte dichiarazioni dei politici, estratte dai loro continui "deliri", bisticci e strategie, gli si attribuisca importanza nazionale, mentre si relegano quasi tutte le mobilitazioni sociali importanti a sezioni "più discrete" come Società, Regionale (che non vengono diffuse al di fuori della regione) o incluso Economia.

Per esempio, alle dichiarazioni del politico nazionalista basco Arzallus, estratte da un discorso fatto in una festa regionale, El Pais del 25/4/00 gli da una portata Nazionale (ed internazionale, per coloro che leggano questi periodici fuori da questo stato, vedi pag. 41). Mentre una protesta effettuata da agricoltori di tutto il paese che si riunirono a Madrid per manifestare il loro malcontento per il rialzo del prezzo del petrolio, il Diario 16 del 4/5/99 (vedi pag. 42) non la riporta nellasezione Nazionale ma in quella di Madrid, per cui la diffusione e risonanza di una protesta di carattere nazionale non supera in questo caso il ristretto ambito regionale.

Da un'altro aspetto, a parte gli effetti sulla diffusione della notizia, l'aggiudicare un fatto a Nazionale o a Regionale influenza logicamente l'idea che il lettore si fa sulla sua rilevanza, come qualcosa di aneddotico o qualcosa che arriva ad interessare tutto il paese.

Però a volte si può verificare un effetto inverso nella relazione fra le sezioni Internazionale e Nazionale. Nonostante entrambe abbiano la stessa diffusione, l'inclusione di una notizia in Internazionale può cercare un effetto di lontananza conveniente (in questioni scomode o delicate). Di modo che un fatto che ci interessa in maniera importante è presentato come qualcosa di distante, estraneo alla nostra realtà più immediata e per tanto poco rilevante. Di solito questo succede in ciò che riguarda le riunioni ed accordi di organismi internazionali su temi militari (NATO, OCDE), economici (FMI, WTO) o incluso alimentari (Per esempio, la discussione sugli alimenti transgenici ci suona come qualcosa che sta succedendo "lì fuori", quando in realtà è molto tempo che li stiamo consumando).

b) Effetti sull'interpretazione

Però è soprattutto con la collocazione in "sezioni specializzate" dove il periodico sta offrendo una chiara interpretazione previa del fatto, quindi ognuna di queste sezioni apporta un punto di vista proprio. Queste sono a diffusione nazionale, però in generale risultano più marginali delle "sezioni di estensione o portata" Nazionale e Internazionale, quindi all'interno della gerarchizzazione si situano sempre dopo di esse.

Sono inoltre sezioni dirette a un pubblico "più specializzato", e ciò le rende ancora più marginali (come la sezione Società, autentico "ripostiglio" in cui si mescolano notizie di interesse sociale con fatti, scoperte scientifiche, ed altre curiosità ed aneddoti morbosi) o più ristrette (come la sezione Economia/Affari, che utilizza persino un gergo proprio pieno di tecnicismi).

Così succede che a certi fatti di interesse generale gli si da meno importanza collocandoli in sezioni specializzate come Società, o si restringe la sua lettura ad un "pubblico selezionato" situandoli in Economia.

Per esempio, in "El Pàis" del 30/5/99 (pag. 43) figura nella sezione di Affari-Economia una pagina intera dedicata alla Turchia sotto il titolo "Nonostante tutto Expotecnia viaggia a Istambul". Leggendo l'articolo scopriamo che non tratta solo dati economici o commerciali, ma che apporta informazioni molto dettagliate sopra questo paese: situazione politica, relazioni con la Spagna, problema kurdo, conflitto con il governo basco per l'intenzione di questo di ospitare il governo kurdo in esilio, ecc. Vale a dire, fatti di chiaro interesse generale e non esclusivamente commerciale, come suggerisce la sezione in cui è situata la notizia. Però la sua lettura è rimasta ristretta ad impresari ed economisti.

Un altro buon esempio è quello di una notizia sulla scoperta che lo Stato Svedese ha applicato politiche di massiccio "miglioramento razziale" (mediante la sterilizzazione di persone considerate inferiori, per evitare la loro riproduzione), durante più di 40 anni e fino a quattro anni fa. Un fatto tremendamente scandaloso, che il giornale ABC del 29/3/00 (pag. 44) relega alla fine della sezione Società, insieme ad una notizia sopra un incidente di sciatori in Austria e morbose informazioni sui riti criminali di una setta apocalittica africana. La notizia passa così abbastanza inosservata, ed è interpretata in chiave aneddotica e morbosa.

In generale, l'inclusione di un fatto in una sezione specializzata si suppone che gli dia un determinato punto di vista, ugualmente specialistico, scartando altre interpretazioni che potrebbero essere altrettanto o più valide.

Per esempio, l'ABC del 1/6/99 (pag. 45) include nella sezione Economia una notizia intitolata "Convocato uno sciopero dei minatori per oggi e domani", dando a questa un trattamento esclusivamente economico, come corrisponde alla sezione. Così non vengono trattati gli aspetti umani, sociali e del lavoro della protesta e della situazione dei minatori.

Riassumendo, uno stesso fatto si può dirigere a gente molto differente, ed interpretare in maniera molto differente a seconda della sezione specializzata in cui si includa.

Per terminare, un buon modo per sopradimensionare un fatto e generare molta attenzione su di esso è includerlo contemporaneamente in più sezioni del periodico, di modo che arriva a tutti i lettori. Per esempio, ripetendo i successi economici di un governo simultaneamente in Opinioni, Internazionale, Nazionale, Economia, Società, ed incluso negli articoli dei supplementi domenicali. Molti fatti possono essere affrontati ed interpretati da molti aspetti e punti di vista contemporaneamente, però il periodico lo fa solo quando gli risultano specialmente interessanti.

2. CONTORNO/CORNICE NELLA QUALE È INSERITA LA NOTIZIA

La cornice in cui si inserisce la notizia, vale a dire le altre notizie, coi loro titoli e foto, che la circondano, può influire in maniera importante sulla sua interpretazione. La maggior parte delle volte la cornice di una notizia è abbastanza casuale, o risponde alla logica delle sezioni tematiche, dello spazio disponibile, ecc. Però più spesso di quanto si possa pensare, si "disegnano" le pagine (selezione e collocamento strategico di notizie, foto, redazione di titoli, ecc.) perché anche il contorno influisca su una notizia, rafforzando così il "messaggio" negativo o positivo della stessa, smentendola, coprendola o, al contrario, risaltandola. Il "disegno" della pagina, nel suo insieme, può convertirsi in un meccanismo molto sottile di interpretazione della realtà, provocando l'associazione più o meno cosciente di idee e notizie che formalmente sono indipendenti e che non sono relazionate esplicitamente.

Un esempio chiaro si vede in El Pàis del 24/12/98 (pag. 46). La copertina riporta "Barrionuevo e Vera escono oggi dal carcere dopo l'indulto del Governo", vale a dire, sono liberati nonostante la loro provata implicazione nel terrorismo di stato dei GAL (organizzazione illegale, ma tacitamente consentita, di poliziotti e "guardia civil" spagnoli che si dedicavano a perseguitare ed uccidere sospetti appartenenti all' ETA). Questa notizia viene messa giusto sopra la foto di copertina relativa ad un'altra questione, con la seguente didascalia: "Ormai non ci sono più detenuti dell'ETA nelle isole Canarie", e mostra un'auto della "Guardia Civil" (corpo di polizia simile ai Carabinieri) vicino ad un aereo militare. Due notizie in colonna, alla destra della pagina, completano la cornice: la prima, la dimissione di due ministri britannici per aver nascosto un prestito; la seconda, la condanna per corruzione dell'ex-vicepresidente Belga.

Questa composizione non è casuale: l'indulto e scarcerazione di due ex-membri del governo spagnolo per un crimine di terrorismo di stato, ha senza dubbio una componente scandalosa che si pretende neutralizzare in due maniere. Da una parte, si vuole affermare che anche col terrorismo dell'ETA si agisce in maniera benevolente, con l'avvicinamento di alcuni detenuti. Da un altro lato, si mostra la "normalità" che è la corruzione dei politici incluso in paesi "democratici da sempre" come Gran Bretagna e Belgio.

Un altro caso di uso manipolativo del contorno è l'abituale collocazione di notizie sopra occupazioni (sgomberi violenti, processi o manifestazioni conflittuali) nella sezione Nazionale vicino a notizie sopra Jarrai e la "kale borroka" (violenze e vandalismi urbani perpetrati dall'ETA) nei Paesi Baschi, seguendo la tattica del Governo di relazionare entrambi i fenomeni, presentando al movimento dei centri sociali come infiltrato e contagiato dai protagonisti della guerriglia urbana basca. Data la mancanza di prove in proposito, si fa uso di tecniche manipolative come questa.

3. FOTOGRAFIE ED ALTRO MATERIALE GRAFICO

Insieme ai titoli, le foto ed altro materiale grafico (disegni, schemi, cartine, ecc.) sono gli elementi di una notizia che attraggono maggiormente l'attenzione su di essa. Senza dubbio, il fatto di aggiungere o meno una foto ad una notizia, così come la sua grandezza, influisce poderosamente nel risaltare o sminuire il fatto riportato. Questa è un'altra tecnica che possiede il periodico per imporre ciò che considera fatti interessanti ed emarginare quelli che non gli interessano.

Un esempio molto comune di questa attitudine sono le notizie che si riferiscono all'ultima novità di qualche scandalo politico o qualche dichiarazione ufficiale, che di solito includono la fotografia del/la ministro/a o politico/a di turno, spesso fin troppo conosciuto dai cittadini medi, per cui questa foto non sta adempiendo

nessuna funzione informativa né di verifica, ma semplicemente serve per richiamare l'attenzione e risaltare la notizia in questione.

Un buon esempio di quest'ultima cosa lo troviamo nel periodico ABC del 17/5/99 (pag. 47), in una tipica notizia di accuse e corruzioni politiche che vede come protagonista il primo ministro Spagnolo Aznar, che è accompagnata da una foto dello stesso Aznar. La foto non aggiunge assolutamente nessuna informazione ulteriore, dato che il volto di Aznar è sufficientemente conosciuto; e oltretutto non è nemmeno stata scattata nel momento in cui realizzò queste accuse, ma si tratta di una foto di archivio. Evidentemente in questo caso l'unica funzione di questa foto è risaltare la notizia attraendo l'attenzione dei lettori.

4. STRUTTURAZIONE DI UNA NOTIZIA: LA "PIRAMIDE ROVESCIATA"

Perché l'informazione data da una notizia sia pienamente comprensibile deve rispondere per quanto è possibile alle 6 domande basiche: cosa/chi/come/quando/dove/perché? Le risposte (normalmente nel solito ordine) dovrebbero apparire nello svolgimento della notizia, ma i media non prestano la stessa attenzione a tutte.

Questa gerarchizzazione delle domande, per privilegiare quell'informazione che il media considera più importante, viene determinata per ciò che nel vocabolario giornalistico si conosce come la tecnica della "piramide rovesciata", che è la forma classica di scrivere una notizia (quella che si insegna nelle facoltà e scuole di giornalismo). La piramide rovesciata struttura l'informazione nella seguente maniera:
1. Titolo e trafiletto (riassunto in grassetto).
2. Il fatto centrale della notizia.
3. Antecedenti e conseguenze (contestualizzazione).
4. Altri dati complementari (ampliazione del tema e relazione con altri fatti)

Secondo questo schema, la cosa meno rilevante è il contesto (il perché?) nel quale si produce un fatto e le sue relazioni con altri avvenimenti, dunque ciò che, seguendo la piramide rovesciata, si suole lasciare in fondo. A causa della gran quantità di notizie che contiene un giornale, la maggior parte dei lettori leggono solo titoli e trafiletti, dove ciò che risalta è il che? ed il chi? Vale a dire, si tende a descrivere il fatto isolato, fuori del contesto e svincolato da altre realtà relazionate, dato che poca gente è solita arrivare fino alla fine del testo della notizia (a meno che le interessi in particolar modo), per cui il contesto ed altri dati complementari sono di solito condannati a passare abbastanza inosservati.

D'altra parte, quando il/la redattore/trice capo ha problemi di spazio per inquadrare tutte le notizie nelle pagine, taglia sempre i testi iniziando dalla fine, per cui, la prima cosa che sparisce da una notizia è la connessione con altri fatti e la sua contestualizzazione. Questa forma di strutturare e trattare la notizia rende difficile la piena comprensione di ciò che è accaduto, quindi possiamo vedere come la stessa logica di redazione di un giornale tende ad emarginare e sacrificare gli elementi che normalmente permettono di capire più profondamente la realtà dei fatti: cause e contesto dei fatti, relazione con altri avvenimenti, ecc.

E per gli stessi motivi tende a risaltare esageratamente le cose più aneddotiche: il che? immediato (avvenimento isolato), il chi? (personificando eccessivamente molti fatti, creando personaggi pubblici o di attualità) ed il come? (i dettagli più spettacolari di come è successo il fatto, ecc.). Questo si nota molto nelle notizie relative a conflitti sociali, movimenti sociali, ecc.

4.1 Titoli e trafiletti

I titoli risaltano gli aspetti della notizia che interessa mettere in evidenza. Insieme alla fotografia, è di solito l'elemento più appariscente di una notizia, poiché funge da sintesi e richiamo dell'attenzione. Come sintesi (una frase) non lascia spazio a sfumature, è sempre abbastanza semplicista. Come richiamo tende a cercare lo scandaloso.

La curiosità è che a volte i titoli e i trafiletti iniziali non corrispondono al contenuto reale della notizia (il corpo del testo) o con le cose più importanti di questa, o incluso possono arrivare a falsare la notizia riportata. Dato che, come già abbiamo commentato, è provato che la maggior parte dei lettori leggono principalmente i titoli, qualche trafiletto iniziale (se ci sono), e leggono solo poche notizie complete, l'immagine che si formano su determinati argomenti dei quali normalmente facciano questa lettura tanto superficiale può risultare molto deformata. Il fatto che i titoli siano più manipolativi dei testi ha quindi un'importante effetto di disinformazione.

Quest'ultimo caso è chiaro in El Paìs 17/4/99 (pag. 48). Il titolo della colonna dice: “Il Pentagono sospetta che Belgrado tenga un arsenale chimico”. Sorprendentemente, il contenuto della notizia denuncia l'utilizzazione costante da parte del Pentagono di propaganda e soffiate alla stampa di “sospetti” di questo tipo (certamente, impossibili da confermare), come un'arma in più per demonizzare determinate persone o paesi (Milosevic adesso e prima Saddam Hussein) e giustificare davanti all'opinione pubblica le sue guerre. La stessa notizia che rende conto della manipolazione informativa sta, essa stessa, effettuando la stessa manipolazione alla quale si riferisce, per la maggior parte dei lettori che leggono solo il titolo di una notizia secondaria.

Un altro buon esempio è il titolo della notizia di El Paìs del 13/2/99 (pag. 49), il quale valuta in modo tagliente come fallimento il tentativo di IU (Izquierda Unida, partito di sinistra Spagnolo) di raccogliere 500.000 firme per la legge delle 35 ore (“IU fallisce nel suo tentativo di raccogliere 500.000 firme per le 35 ore”). Però leggendo il testo si scopre che il termine per raccogliere le firme non è ancora scaduto, per cui ancora non si può affermare in nessun modo che l'iniziativa sia un fallimento. Di fatto, tre mesi dopo (il 23 Maggio) IU era riuscita a raccogliere fino a 700.000 firme.

4.2 Decontestualizzazione

Anche nel caso in cui una notizia proponga informazione che risponda alle 6 domande, il “perché?” può essere spiegato solo in base alle sue ragioni più immediate e accessorie, senza permettere al lettore di arrivare a capire la situazione di partenza che originò il fatto.

Anche se la realtà è molto complessa ed i fatti non si producono in forma isolata, sulla stampa di solito sono presentati come fatti indipendenti, senza nessun vincolo con altre questioni ed aspetti della stessa realtà che sono spesso la loro causa ed origine. Il contesto passato e presente di una notizia è fondamentale per poter comprendere ed analizzare una realtà e, a partire da questa analisi, valutare e formarsi una opinione propria su quello che succede. Nella misura in cui il al lettore manchino elementi coi quali valutare l'origine e l'ampiezza di un fatto per formarsi una propria opinione in merito, risulterà più facile al giornale imporre la sua.

La decontestualizzazione può essere di due tipi:

a) Decontestualizzazione storica: Omissione di antecedenti politici, economici, sociali, internazionali, ecc. che permettano analizzare e comprendere fatti e situazioni attuali.

b) Notizie-puzzle: Dispersione e frammentazione dei differenti aspetti e cause/conseguenze di un fatto, di modo che si complica o impedisce la visione d'insieme e gli effetti che derivano da questo. La frammentazione si può fare nel tempo (pubblicazione in date distinte) e/o nello spazio (distribuendo nelle varie sezioni del periodico gli aspetti economici, sociali, internazionali ecc. di uno stesso fatto), svincolando quindi il fatto dal suo contesto attuale.

Un esempio di come questa struttura piramidale complica la comprensione globale dei fatti lo troviamo nel Diario del 16/7/99 (pag. 50). La notizia ha come titolo: "Il presidente dell'Ecuador cede alle proteste ed abbassa il prezzo della benzina". I primi quattro paragrafi e parte del quinto (ed ultimo) si limitano a rispondere alle sei domande di base: in Ecuador (dove?) il Presidente Jamil Mahuad (chi?), alla fine (quando?) cede alle proteste riducendo e congelando il prezzo del combustibile (che? come?), col fine (perché?) di abbassare la tensione sociale e di far finire lo sciopero dei trasportatori, e le proteste degli indigeni, sindacati ed altri settori sociali.

Fin qui non fa altro che completare il titolo con dati illustrativi però non chiarificativi, come la percentuale dell'ultimo aumento del prezzo del combustibile, il giorno concreto in cui i trasportatori iniziarono lo sciopero, il tempo che si prevede che duri la congelazione dei prezzi, ecc. però ciò che si spiega appena è perché gli indigeni stanno assediando la città. Solo alla fine, nelle quattro ultime linee, per i pazienti e scarsi lettori che leggono le notizie fino alla fine, introduce la frase "rinuncia a certe manovre (ajustes) ", da cui si può dedurre che le proteste non sono solo per il rialzo del petrolio, ma per tutto un piano di manovre dello stato. Questo probabilmente era stato imposto da organismi finanziari internazionali (Fondo Monetario Internazionale, Banca Mondiale, ...), ed è probabile che contemplasse tagli alle spese sociali ed imposizioni agricole ed industriali che, possibilmente, stessero peggiorando la situazione della popolazione di un paese molto impoverito.

Però tutto questo, che ci darebbe la chiave per comprendere realmente l'origine di ciò che sta succedendo in Ecuador, solo possiamo supporlo, poiché in questo caso il periodico non ha spazio per parlare di quello, almeno mentre stanno informando sulla "realtà" di un paese in una sezione tanto letta quanto quella Internazionale. Senza dubbio, alcuni dati che permettono comprendere molto meglio questi fatti si trovano in El Paìs del 25/7/99 (pag. 54) anche se nel supplemento Affari, diretto ad impresari e "specialisti" economici. Così il contrasto politico e popolare viene preso come "un ostacolo alla stabilità economica del paese" (da tenere in conto per gli oppositori), ed appaiono dati del contesto che lasciano capire la causa di questa sollevazione popolare, come gli accordi del paese con il FMI ed il risanamento bancario previsto che avrà un costo di 2500 milioni di dollari.

Un buon esempio di decontestualizzazione a puzzle lo troviamo in El Paìs 11/11/98 (pag. 52): nella copertina della sezione Economia-lavoro appare la notizia intitolata "Il governo Brasiliano taglia il 40% dei preventivi per le spese sociali". La notizia, piena di numeri e percentuali, scarseggia senza dubbio della minima contestualizzazione che permetta di capirla. Principalmente, perché non si menziona in nessun momento la causa di un taglio così tremendo, vale a dire, gli antecedenti del fatto: Che cosa spinge il governo Brasiliano a ridurre in maniera così brutale le spese sociali? Si tratta di una notizia redatta fuori dal suo contesto preciso e per la maggior parte dei lettori rimane una informazione aneddotica e poco comprensibile.

Quattro mesi dopo, nel medesimo periodico e sezione, El Paìs 09/03/99 (vedi pag. 53), appare una notizia intitolata "il FMI indurisce le condizioni per aiutare il Brasile". Di nuovo si tratta di una notizia molto tecnica, piena di dati macroeconomici riferiti alla situazione brasiliana ed alle imposizioni del FMI. In questa occasione la decontestualizzazione si produce al non menzionare in nessun momento le conseguenze sociali delle dure misure economiche imposte dal FMI. Per questo il lettore non può apprezzare la trascendenza della notizia, che rimane una notizia di difficile comprensione.

Adesso, se uniamo le due notizie che si riferiscono ad uno stesso fatto però separate artificialmente, riusciamo a ricomporre parte del puzzle, e comprendere meglio ciò che sta succedendo in Brasile. Però sembra che El Paìs abbia voluto evitare tutto questo, non facendo da un lato nessuna allusione alla responsabilità del Fondo Monetario Internazionale nei duri tagli sociali in Brasile, e dall'altro ignorando le conseguenze sociali delle misure imposte da questo organismo internazionale.

B) IL LINGUAGGIO

1. IL LINGUAGGIO SCRITTO

La redazione della notizia occulta spesso, sotto la facciata della neutralità ed oggettività, la valutazione del/la giornalista e del media per il quale lavora. Possiamo distinguere diverse tecniche per far scivolare, mediante il solo uso dell'espressione scritta, l'opinione dei redattori sopra l'informazione che ci offrono:

1.1 Tono/linguaggio orientato

L'uso, a seconda dei casi, di un tono trionfalista, peggiorativo o di condanna tagliente, presentando come indiscutibile la valutazione positiva o negativa di un fatto a traverso il linguaggio, per togliere ogni dubbio e dibattito in merito.

Un esempio lo troviamo in El Paìs 3/6/99 (pag. 54) nella notizia "Anguita chiama i sette milioni che dissero no alla NATO", nella quale il giornalista introduce una gran quantità di espressioni peggiorative ed ironiche per ridicolizzare il protagonista della notizia, e per tanto delegittimare i suoi progetti (vedi sottolineato).

Un'altra maniera più sottile per screditare una cosa mediante il linguaggio è l'uso delle virgolette. Non per trascrivere una dichiarazione, come vedremo nel punto Fonti di Informazione, ma per mettere in dubbio un termine od un fatto.

Per esempio, nelle notizie che si riferiscono alle occupazioni di solito mettono fra virgolette l'espressione Centro Sociale, mentre non accade lo stesso se si tratta di un centro sociale o culturale del comune. La stessa cosa avviene con l'espressione Scuola Popolare, che nelle notizie viene messa fra virgolette mentre non viene fatto lo stesso con le scuole statali o private. Evidentemente, in questi casi ed in molti altri le virgolette hanno la funzione di screditare e mettere in dubbio il loro contenuto.

1.2 "Parole magiche"

La creazione ed imposizione di una opinione mediante ciò che abbiamo chiamato "parole magiche", vale a dire: termini con una connotazione positiva (sviluppo, crescita, tecnologia, Europa, moderato, competitività, impiego, flessibilità) o negativa (primitivo, radicale, illegale, fondamentalista, protezionismo). Questi sono utilizzati così ripetutamente in certi discorsi o contesti che finiscono assumendo per conto loro un valore aggiunto, una connotazione che va oltre il loro semplice significato.

Il risultato pratico è che, una volta generata la "parola magica", basta associarla a qualsiasi tema o argomento per impregnarlo dei suoi valori. Così per presentare la liquidazione del settore pubblico come qualcosa di

positivo basta risaltare (se possibile nei titoli) che questo va a generare più competitività, più crescita, o che ci avvicinerà di più all'Europa. E per giustificare e legittimare l'investimento multimilionario dello Stato in armamenti, basta riferirsi alla quantità di impiego che questo genera. In cambio, per demonizzare e criminalizzare qualsiasi iniziativa o azione dei movimenti sociali o popolari che metta in dubbio seriamente il sistema dominante, si usa ed abusa del termine "radicale", previamente negativizzato ed associato a concetti come "fanatico", "ultrà" o incluso "terrorista".

1.3 Associazioni di parole e fatti

Alcune parole inoltre sono di solito associate a determinati collettivi o persone ("giovani radicali" o "giovani violenti", "radicalismo basco", "esercito umanitario", "integralismo/radicalismo arabo/islamico"...) di modo che una delle due parole finisce per evocare automaticamente l'altra.

In altri casi la manipolazione si produce nell'associare ripetutamente certi collettivi con determinati fatti. Il miglior esempio è il caso di fatti delittuosi che hanno come protagonisti immigrati, nei quali solitamente viene risaltata (e normalmente nei titoli) la nazionalità o condizione di immigrato/a degli stessi. Anche se normalmente le notizie non stabiliscono una relazione diretta ed esplicita fra il fatto di essere immigrato e la delinquenza, si genera per ripetizione una stretta associazione fra l'immigrazione e fatti delittuosi o di conflitto, fomentando con ciò allarme sociale, xenofobia e razzismo.

1.4 Eufemismi e tecnicismi

Hanno l'effetto di banalizzare, ammorbidire o togliere valore alla portata di un argomento, presentandolo sprovvisto del suo proprio contenuto e significato. Per esempio, presentando un certo armamento come un prodotto di alta tecnologia, utilizzando espressioni eufemistiche come "danni collaterali" invece di civili morti quando si parla di una guerra, "forze dell'ordine" invece di forze di polizia o forze repressive, "intervento aereo o terrestre" invece di attacco, bombardamento o invasione, "maltrattamenti o violenza domestica" invece di aggressione o violenza maschilista o maschile, ecc.

Abbiamo un buon esempio in un articolo di El Mundo del 23/12/97 (vedi pag. 56) intitolato "Santa Barbara termina la creazione dell'obice più avanzato del mondo", che presenta una nuova arma come se si trattasse della pubblicità dell'ultimo modello di una macchina. La notizia, piena di tecnicismi, sottolinea le sue qualità e prestazioni tecniche, la sua tecnologia all'avanguardia, però non dice niente sulla sua capacità distruttiva, il prezzo che costerà ai paesi che pretendano acquistarlo, in che tipo di guerre e per quali fini si può utilizzare, ecc.

In altri casi l'uso di un certo linguaggio tecnico, come il gergo giuridico, amministrativo o di determinate professioni complica, quando non impedisce, alla maggior parte dei lettori di comprendere il significato di certe notizie (come abbiamo visto nelle notizie di El Pàis del 11/11/98 e del 9/3/99, pagine e).allo stesso tempo, con l'utilizzo di questi termini tecnici-specializzati si pretende di rivestire l'informazione (con le valutazioni ed opinioni che incorpora) di autorità e oggettività, appoggiandosi sul carattere di indiscutibilità che viene attribuito di solito a tutte le cose scientifiche.

1.5 Espressioni orientate

Senza che siano precisamente degli eufemismi, sono “frasi fatte” che tendono a ripetersi nel linguaggio giornalistico, e che servono per orientare in un certo senso la descrizione apparentemente oggettiva di certi fatti.

Gli esempi sono innumerevoli, anche se vale la pena di riportarne alcuni:

Per esempio, per giustificare cariche poliziani nel caso di manifestazioni, si suole utilizzare le seguenti espressioni: “La polizia si vide obbligata a caricare”, o “Provocarono la carica della polizia”. Così in molti casi si scarica la responsabilità della violenza su coloro che prendono le botte.

Quando non si verificano cariche, numerose relazioni di manifestazioni finiscono con espressioni tipo: “Non ci sono stati incidenti”. La formula non è innocente, perché sembra indicare la cosa come un fatto eccezionale. Vale a dire che sottolineando che non ci sono stati incidenti si vuol fare capire che la cosa normale sarebbe stato il contrario, e con ciò si insiste sottilmente nel conferire un’immagine violenta a certi gruppi o collettivi.

L’espressione: “Fonti ben informate” si suole utilizzare per dare affidabilità ad informazioni estratte da fonti inconfessabili, sospettose o direttamente per legittimare rumori o informazione inventata.

Il conflitto basco, tanto contaminato dalla disinformazione, ha “lanciato la moda” fra i media ufficiali dell’uso di sue espressioni orientate contrapposte: “violenti” e “democratici”, la prima per inglobare tutte le espressioni del nazionalismo basco, da ETA a coloro che votano o simpatizzano per il MLNV (Movimento di Liberazione Nazionale Basco), e la seconda per tutti gli altri, con il PNV (Partito Nazionalista Basco) gravitando fra le due etichette, a seconda del momento politico. Un concetto così ampio ed ambiguo come quello di “violenza”* è attribuito in maniera così ripetitiva, semplicista ed assoluta ad un movimento (del resto molto variegato e contradditorio) che la tremenda campagna mediatica sta riuscendo nel fatto che basti citare l’aggettivo “i violenti” per identificare tutto il movimento nazionalista basco, convertendolo in sinonimo di violenza. E tutti i suoi oppositori in sinonimo di “democratici” o “pacifisti”.

· Non ci dimentichiamo che è lo stato che ha il monopolio della violenza, contando con migliaia di persone allenate e pagate per esercitarla sotto eufemismi come “Difesa” o “sicurezza”. I celerini sono pagati tanto per controllare violentemente come per provocare la violenza; i soldati per risolvere violentemente i conflitti internazionali a favore di interessi economici o di potere delle elìtes. La legittimità istituzionale e mediatica per attribuire o esonerare dall’aggettivo “violento” un collettivo è quindi più che dubbia e criticabile. In questo caso, sia alcuni settori del MLNV sia alcuni settori dello Stato utilizzano metodi violenti, fra le altre strategie, per riuscire nei propri obbiettivi.

1.6 Stili narrativi

Per scrivere certe notizie spesso si utilizzano diversi stili narrativi (epico, lirico, satirico, pubblicitario), cercando così di generare un sentimento di consenso o rifiuto verso alcuni fatti che se non fossero narrati in questa maniera potrebbero suscitare nel lettore impressioni non convenienti.

Un chiaro esempio si trova in “Piccola storia di un aviatore notturno”; notizia di El Pàis del 30/5/99 (vedi pag. 57), nella quale si utilizza uno stile fra il poetico e l’epico per descrivere un bombardamento. Il giornalista dà briglia sciolta alla sua lirica fino a convertire uno scenario di guerra in un’avventura romantica,

cercando di suscitare certe emozioni. Per far ciò non esita ad utilizzare figure letterarie come metafore o simili adornate con numerosi aggettivi. Riesce così a sdrammatizzare le dure conseguenze che si associano a ciò che in realtà è un polemico intervento militare di castigo, esaltando contemporaneamente fino a livelli "da film" l'operato degli aggressori aerei.

2. IL LINGUAGGIO DELLE IMMAGINI

Le fotografie di un periodico compiono in teoria basicamente due funzioni: verificare visivamente l'informazione riportata nel testo, rendendola più realistica, ed eventualmente aggiungere nuova informazione che completi il testo. Però in realtà la foto è utilizzata per altre "funzioni nascoste". Abbiamo già visto per esempio nel punto 3 del capitolo A che grazie alla loro visibilità le foto potevano essere utilizzate per risaltare alcune notizie. A parte questo effetto, possono anche servire per influenzare sottilmente sul contenuto dell'informazione.

2.1 Immagini manipolative

Un'altra "funzione occulta" della fotografia consiste dunque in cambiare il senso di una notizia (alleggerendola, rinforzandola, distogliendo l'attenzione, ecc.), e può arrivare anche a contraddirla. Dato che alla fotografia viene data un'immagine di oggettività (si riceve come un "frammento della realtà stessa"), ottiene di solito una credibilità abbastanza acritica da parte del lettore e impone il suo "messaggio" al contenuto nello stesso testo. Noi lettori non siamo molto coscienti del fatto che anche la foto si costruisce e disegna come un'espressione in più col suo proprio linguaggio, secondo piani, illuminazione, uso di simboli ed altri trattamenti.

Un buon esempio di come alleggerire la durezza di una notizia tramite la foto lo abbiamo nell'articolo intitolato "Solo la metà dei detenuti tossicodipendenti riceve il trattamento con il metadone" pubblicato su El Paìs il 18/03/99 (vedi pag. 58). Per illustrare la notizia di un informe di Izquierda Unida, che denuncia le terribili condizioni di vita che soffrono i detenuti in Spagna (isolamento, torture, condizioni sanitarie insufficienti, ecc.), il periodico ha la sfacciataggine di mostrare un primo piano della piscina olimpica del carcere di Soto del Real (Madrid). Con ciò tenta evidentemente di controbattere e smentire la denuncie dell'informe, cercando di far capire che le condizioni di vita in prigione sono "di lusso" (quando in realtà la suddetta piscina la può utilizzare solo il personale ed una minoranza dei detenuti...).

In altri casi la manipolazione proviene direttamente da effetti fotografici (il già commentato linguaggio fotografico) usati per deformare o aggiustare in maniera espressiva un'immagine secondo gli interessi del media.

Come esempio di questo tipo di manipolazione abbiamo le foto della notizia apparsa in La Razòn del 20/5/99 (pag. 59) intitolata "Militanti del PSOE credono che i cartelli danneggiano i loro candidati", nella quale si utilizza chiaramente un obbiettivo fotografico speciale, conosciuto come "grandangolare", o l'inquadratura delle foto, per deformare le immagini ed esagerare così l'effetto visivo dei cartelli del PSOE (Partito Socialista Spagnolo), appoggiando così l'ipotesi del periodico sopra la campagna di immagine di questo partito.

Il linguaggio simbolico visivo è anche utilizzato per trasmettere certi messaggi o significati spesso in maniera abbastanza subliminale.

La foto che accompagna l'articolo di El Mundo del 25/4/00 (pag. 60) intitolato: "PP e PSOE giudicano razziste le parole di Arzallus" approfitta di un piano fotografico preso per caso durante un discorso di Arzallus (Presidente del Partito Nazionalista Basco; PNV) per attribuirgli un'immagine che si avvicina alla simbologia fascista. Infatti, nella foto il leader nazionalista basco appare alzando il braccio in un momento del suo discorso, gesto che ricorda il classico saluto fascista, che evidentemente Arzallus non ha mai avuto intenzione di fare. Senza dubbio, El Mundo decise di scegliere, e nostro parere non a caso, questa foto piena di fortuito simbolismo, fra le tante foto che aveva dello stesso discorso.

In alcuni casi, quando al giornale scarseggiano fotografie, pubblica disegni per sostituirle (abitudine comune in ABC e El Mundo), con totale libertà per ricreare ed inventare la realtà a piacere.

2.2 Campagne fotografiche

Un altro fenomeno che ha come principale elemento il linguaggio fotografico è quello che abbiamo denominato "campagne fotografiche", che consiste nel trattamento fotografico che danno i media alle notizie relazionate con determinate tematiche specialmente sensibili.

Si può osservare, per esempio, una gran uniformità nell'illustrazione fotografica che si dà alle notizie sui paesi arabi (con sufficiente indipendenza dell'argomento trattato); si tratta in maggioranza di foto che esprimono violenza e fanatismo che hanno come principali protagonisti masse di persone o donne col velo. In questo caso si mette in relazione, per ripetizione (per questo lo chiamiamo "campagna", perché si va tessendo giorno per giorno) la cultura araba e la religione musulmana (che tendono ulteriormente a confondere e mescolare, quando ci sono molti musulmani che non sono arabi, ed arabi che non sono musulmani), con la violenze e l'irrazionalità.

Qualcosa di simile, anche se più complicato e sottile, succede con molte immagini che si riferiscono al conflitto nei Paesi Baschi (quante volte si mostra la polizia che carica contro i manifestanti, e quante volte "giovani radicali" incappucciati ed in azione?). Se ci si attiene alle fotografie si ha l'impressione che nel Paese Basco non ci siano mai cariche di polizia né repressione.

Una campagna più puntuale ma che ebbe un'impressionante copertura fotografica fu il trattamento visuale dato alle diverse vittime dell'ultimo conflitto in Jugoslavia, così come agli eserciti implicati: i soldati della NATO apparivano di frequente in emotivi addii alle loro famiglie o circondati da bambini kosovari, i guerriglieri albanesi dell'UCK apparivano feriti o morti, ed i soldati serbi erano sempre ritratti con un aspetto specialmente feroce e crudele.

3. IL LINGUAGGIO DEI NUMERI

Sono molte le notizie che includono diagrammi o grafici statistici, e ciò le dota dell'oggettività che si suole attribuire alla scienza della statistica. Anche se a volte questi grafici risultano confusi o poco comprensibili per la loro complessità, non importa molto dato che l'effetto di sicurezza e credibilità non dipende tanto dalla comprensione ma dal suo essere Statistica, Scienza.

Altre volte la notizia stessa sono i dati, le cifre, che la fanno acquisire un aspetto incontestabile, categorico,

occultando o mascherando la rigorosità dello studio e la sua credibilità. La Statistica è una scienza i cui risultati finali dipendono dal processo di raccolta dei dati e dal modello che viene scelto. In qualsiasi analisi statistica, il fatto di selezionare una popolazione o un'altra, un modello od un altro, cambia in modo significativo i risultati. Per tanto succede abitualmente che venga invertito il processo di studio, vale a dire: partire da alcune conclusioni o risultati finali previamente decisi in funzione degli interessi del periodico o di altre istituzioni, e costruire un modello che li giustifichi. Non è un caso che, ad esempio, il Gruppo Prisa, proprietario di El Paìs oltre che di altri mezzi di comunicazione (anche di As, di Cinco Dìas, la Cadena Ser, Antena 3 Radio, Canal +, ecc.), sia pure il proprietario della famosa azienda di statistica Demoscopia.

Un esempio che mette in dubbio la "credibilità" di certi studi è la disparità di risultati che mostrano la Inchiesta della Popolazione Attiva (EPA) da un lato e la Contabilità Nazionale da un altro rispetto allo stesso dato: il lavoro. Sotto ogni inchiesta esistono alcuni interessi, per esempio la pubblicazione di alcuni dati o altri sopra la intenzione di voto nei processi preelettorali mobilita o meno i votanti di uno o un altro partito. Un'altra forma di manipolazione statistica è ritardare la pubblicazione degli indicatori economici. (Se si vuole ampliare l'informazione sopra la manipolazione delle statistiche vedere El Paìs del 9/4/00 (pag. 61), reportage che non a caso fu pubblicato nella specializzata sezione dell'Economia, che non a caso poca gente legge.

Però oltre la occultazione o trattamento interessato dei dati, la manipolazione si può dare anche mediante l'interpretazione degli stessi, risaltando gli aspetti positivi di alcuni risultati senza contare i negativi. Per esempio, risaltare la diminuzione della crescita dei morti in incidenti di lavoro è una manovra per dare un aspetto ottimista ad una tremenda realtà, vale a dire, che gli incidenti di lavoro continuano ad aumentare, anche se a minor ritmo. O le trionfaliste campagne del governo sulla riduzione della disoccupazione, che nasconde che si sta ottenendo grazie all'aumento della precarietà del lavoro, al peggioramento delle condizioni di lavoro, ed al togliere progressivamente ai lavoratori i loro diritti.

Un buon esempio concreto di un uso disinformativo e manipolante delle statistiche lo troviamo nella seguente notizia di El Paìs del 26/5/00 (vedi pag. 62). In piena campagna allarmista iniziata con l'approvazione della Legge sull'immigrazione per giustificare una politica restrittiva e repressiva verso l'immigrazione, El Paìs presenta con il titolo "La cifra degli immigrati inclusi nella legge sull'immigrazione supera tutte le previsioni" alcuni dati statistici con tre tipi di cifre: numero di persone prese in considerazione (che hanno chiesto semplicemente informazioni), numero di coloro che hanno sollecitato la regolarizzazione e numero di casi risolti (non indica se positivamente, cioè che hanno ottenuto la regolarizzazione, o negativamente, che gli è stata negata).

Un'analisi non tendenziosa delle cifre, non afferma assolutamente che queste sono superiori alle aspettative, ma tutto il contrario: le previsioni di 80.000 o 100.000 si riferiscono al numero di stranieri regolarizzati, ed alla metà del periodo il numero di casi risolti non arriva a 43.000 e, come dice il testo della notizia, la maggior parte positivamente ma non tutti, vale a dire che al momento il numero di stranieri regolarizzati non arriva a 40.000 persone, meno della metà delle previsioni più pessimiste.

Senza dubbio, invece di comparare le cifre adeguate (previsione di regolarizzazioni con la quantità di coloro che la hanno realmente ottenuta), ricorre alle cifre logicamente molto maggiori: numero di coloro che hanno sollecitato la regolarizzazione, o incluso di chi semplicemente ha chiesto informazioni. Questo errore è troppo elementare per essere involontario, per cui sembra che voglia creare allarme sociale con la sensazione di che per colpa della legge gli immigrati ci stanno invadendo, giustificando così la riforma della legge, che era prevista anche prima di che entrasse in vigore.

C) CONTENUTO DELL'INFORMAZIONE

1. SELEZIONE ED USO DELLE FONTI DI INFORMAZIONE

Nel linguaggio giornalistico si intendono per fonti di informazione gli elementi che forniscono al giornalista l'informazione con cui costruisce la notizia. Questi possono essere:

-persone (implicati, testimoni, esperti)
-istituzioni (politiche, giuridiche, poliziesche, impresariali, agenzie di stampa, ecc.)
-documenti (inchieste, informi, studi, altri mezzi di comunicazione, ecc.)

A volte una notizia scarseggia di fonti di informazione quindi è, nella sua totalità, il prodotto dell'osservazione diretta dei fatti da parte del giornalista. Però ciò non è molto comune, per questo il ruolo delle fonti di informazione risulta fondamentale.

In teoria si suppone che il giornalista debba cercare quelle fonti che gli possono fornire un'informazione più abbondante, disinteressata e contrastata, per cui normalmente dovrebbe ricorrere ad una grande varietà di fonti. Però la realtà è che la scelta di queste risponde spesso ad una strategia di manipolazione informativa, nel senso che dando eco a certe fonti ed ignorando altre, il media riesce a trasmettere il suo proprio punto di vista ed opinione senza perdere l'apparenza di oggettività. Il mezzo si presenta così come un mero ed asettico trasmettitore di informazioni, quando in realtà tende a scegliere come fonti quelle persone, istituzioni o documenti che sa che possono favorire i suoi interessi o con le quali vuole mantenere buone relazioni.

Da questo l'importanza dei Dipartimenti di Pubbliche Relazioni o Gabinetti Stampa, non solo di istituzioni ed organismi ufficiali, ma anche di grandi imprese e "personaggi pubblici", il cui principale obbiettivo consiste in convertirsi in fonti di informazione assidua dei media. Altre volte vengono contrattate Agenzie di Pubbliche Relazioni, perché gestiscano l'informazione su un certo fatto.

Per esempio, nel 1991 il governo del Kuwait contrattò per 10,8 milioni di dollari una delle agenzie di pubbliche relazioni più prestigiose, la nordamericana Hill & Knowlton, con l'obbiettivo di convincere l'opinione pubblica nordamericana ed europea di intervenire nel golfo Persico.

I dipartimenti o gabinetti sono composti da esperti in comunicazione (giornalisti, pubblicitari, psicologi, sociologi, ecc.) che si incaricano di elaborare strategie e prodotti informativi molto completi e di alta qualità (notizie già redatte, reportage, foto, registrazioni, dichiarazioni, ecc.), disegnati per favorire gli interessi dell'istituzione o impresa in un determinato fatto che la riguarda. Offrendo questi "prodotti" ai giornalisti dei distinti mezzi di comunicazione diventano fonti privilegiate di informazione.

Questo fu il lavoro, per esempio, del gabinetto stampa della NATO durante l'ultimo conflitto in Yugoslavia, dato che monopolizzava buona parte dell'informazione sulla guerra. Così che la maggior parte dell'informazione diffusa dai mezzi sui bombardamenti fu previamente filtrata dalla NATO. Le altre fonti di informazione durante questo conflitto furono principalmente i Governi Alleati ed i partiti politici favorevoli all'attacco; e raramente si dava voce a chi si opponeva ad esso.

Esistono molti altri esempi di quest'uso manipolativo delle fonti di informazione: l'informazione che riguarda l'ETA la fornisce quasi sempre il Ministero degli Interni, l'informazione sulle carceri le stesse Istituzioni Penitenziarie, molto raramente gli stessi detenuti o i loro familiari (eccetto quando il detenuto è un personaggio famoso), le notizie sulle occupazioni (specialmente quando c'è uno sgombero) si nutrono

dell'informazione della polizia o di rappresentanti municipali, lasciando alle dichiarazioni degli stessi occupanti uno spazio aneddotico (sempre che glielo concedano).

A volte le informazioni procedenti dalle "fonti di informazione privilegiate" (cioè, in pratica, quelle che convengono al media), riportano citazioni dirette fra virgolette di dichiarazioni pubbliche o documenti, per cui gli viene data una voce e una diffusione massiccia, propagando alla lettera i loro progetti ed il loro linguaggio.

Un buon esempio dell'uso interessato delle fonti di informazione, così come dell'abuso delle virgolette lo abbiamo nella notizia "Almunia felicita Aznar per l'esito del Governo nel negoziato con la NATO" di El Paìs del 23/12/97 (vedi pag. 63). Le due principali fonti di informazione scelte per questa notizia sono i due leader delle forze politiche più favorevoli alla NATO. Di fatto, tutto il testo è una continua e compiacente trasmissione dei loro discorsi, in gran parte letteralmente grazie all'abbondanza di frasi fra virgolette. Nonostante la appariscente protesta organizzata dagli oppositori alla piena integrazione nella Organizzazione Atlantica, questi sono appena presi in considerazione come fonte di informazione. In questo modo, diffondendo letteralmente le dichiarazioni e progetti di coloro che sono a favore della piena integrazione, ed emarginando quelli che sono contro, il periodico si schiera senza perdere l'apparenza di oggettività.

Un altro buon esempio di selezione parziale, e pertanto manipolativa, delle fonti di informazione è la notizia intitolata: "I grandi magazzini hanno venduto nel 1998 il 9 % in più ed hanno creato 15.000 posti di lavoro" pubblicata in El Paìs del 10/06/99 (vedi pag. 64). L'articolo è una esaustiva sequenza di dati economici ed impresariali procedenti nella loro totalità da un informe della ANGED (Associazione Nazionale di Grandi Imprese di Distribuzione), sicuramente confezionato e distribuito dalla sua agenzia di Pubbliche Relazioni, che presenta la sua grande crescita aziendale con un tono assolutamente trionfalista, ricorrendo, come no, all'"argomento magico" della creazione di nuovi impieghi. Al non ricorrere a nessun'altra fonte di informazione (piccoli commerci, lavoratori del ramo, sindacati, associazioni di consumatori) il periodico realizza pubblicità gratuita a queste multinazionali. Non si dice niente, per esempio, dei posti di lavoro che distruggono i grandi magazzini, che è sempre molto superiore a quello che creano (chiusura di innumerevoli piccoli commerci, che sono i maggiori creatori di posti di lavoro), delle condizioni di contrattazione e di lavoro degli impiegati, dell'impatto urbanistico che causano, delle condizioni di acquisto che impongono ai loro fornitori, ecc.

Anche se il periodico non mente (non c'è dubbio che tutti questi dati e molti di più vengono raccolti nell'informe dell'ANGED), al ricorrere ad una sola fonte di informazione e dandogli diffusione di massa in forma acritica e compiacente, sta manipolando e distorcendo la visione della realtà dei grandi magazzini e del loro impatto socioeconomico.

2. INFORMAZIONE FALSA

Si intende per "informazione falsa" quella che è stata deliberatamente inventata per costruire e trasmettere una realtà differente da quella che conoscono i giornalisti o le loro fonti di informazione. Falsare o inventare l'informazione è una tecnica manipolativa meno abituale delle altre che abbiamo visto fino ad ora per una semplice regione: è molto rischioso, poiché nel caso in cui si scoprissero le manipolazioni il prestigio e la credibilità del mezzo di comunicazione ne uscirebbero molto compromessi. Inventare informazione è troppo grossolano e rischioso quando esistono molti altri mezzi, come quelli visti fino ad ora, più sottili e sicuri per manipolare senza mentire letteralmente.

Però questo non significa che non si faccia, soprattutto quando si vuole influire in forma immediata ed irreversibile nell'opinione pubblica (perché, per esempio, appoggi con urgenza lo scoppio o il mantenimento

di una guerra, o qualche manovra politica). Le smentite, se vengono fatte, possono arrivare in seguito, quando ormai è troppo tardi. A parte i loro effetti immediati, le bugie medianiche hanno un altro grande vantaggio: sono molto difficili da verificare per noi lettori, poiché non abbiamo i mezzi per farlo la maggior parte delle volte. Per questo è molto complicato dare esempi concreti e dettagliati di informazione falsificata. Solo una piccola parte dei casi di falsificazione di notizie vengono resi pubblici (abbiamo raccolto per questo dossier alcuni degli scarsi esempi che sono stati diffusi negli ultimi anni).

Un'altra caratteristica dell'informazione falsa è che risulta difficile sapere la sua provenienza, che può essere dalla fonte di informazione (governo, esercito, aziende, agenzie di stampa, polizia, ecc.) o direttamente dal mezzo di comunicazione.

In ogni modo, anche nel caso di un'informazione inventata dalla fonte, il media è di solito complice attivamente o passivamente, poiché suo compito sarebbe quello di verificare e contrastare ogni informazione prima di diffonderla.

2.1 Informazione falsa scritta

È la più facile da realizzare, poiché ad un giornalista bastano alcuni minuti per inventarsi qualsiasi cosa. L'informazione scritta risulta senza dubbio meno credibile ed impattante di altri tipi di informazione.

L'informazione falsa può consistere nell'invenzione di un'intera notizia. Per esempio, nell'ultimo conflitto nei Balcani l'agenzia stampa della NATO diffuse verso la fine di marzo del 1999 la falsa notizia che erano spariti numerosi intellettuali albano-kosovari, facendo credere che erano stati giustiziati dai serbi. La stampa dette un ampio eco alla notizia, senza verificarla, proponendola come una prova in più della perversità dei Serbi. Mesi dopo (una volta terminato il conflitto, come succede sempre) si seppe che questi intellettuali non erano mai spariti, che era una notizia falsa (vedi El Mundo 19/6/99, pag. 65).

Un altro esempio più vicino, nel quale le notizia falsa procede ugualmente dalla fonte di informazione (in questo caso si tratta della polizia di Barcellona) ed i media la diffondono senza nessun tipo di verifica o riprova, fu la notizia intitolata: "Una giovane resta paralizzata dopo essere picchiata da delle teste rasate" (vedi El Pais del 29/3/00, pag.66). Poco dopo si scoprì che si trattava di un'invenzione della polizia (vedi El Pais 31/3/00, pag. 67), sicuramente per alimentare il clima di allarme sociale ed insicurezza cittadina, e giustificare così la sua attività.

Un'altra falsatura dell'informazione consiste nell'inventare dati e fatti dentro una notizia, per orientarla secondo determinati interessi. Questa falsificazione è molto più comune, poiché non risulta così rischiosa né scandalosa come inventarsi una notizia intera (come abbiamo visto negli esempi anteriori), così quando gli interessa molti media adottano il detto "diffama, che qualcosa resta". Per ciò spesso ricorrono a certe tecniche, come inventarsi fonti di informazione inesistenti (con la tipica formula di "secondo fonti ben informate") per mettere in bocche anonime accuse false o tendenziose.

Un buon esempio di questo è la campagna di diffamazione che nel 1991 scatenò il giornale ABC contro la Scuola Popolare di Prosperidad (Madrid). La scuola svolgeva le sue attività in un locale di proprietà dell'Arcivescovato di Madrid, che nel 1943 affittò al Comune di Madrid, che a sua volta lo cedette nel 1982 alla scuola perché vi svolgesse le sue attività educative. Però nel 1990 il Comune ruppe unilateralmente il contratto d'affitto con l'Arcivescovato dando via libera a questo perché recuperasse il locale, espellendo la Scuola. Il caso fu sottomesso a processo nel 1991, e l'Arcivescovato ricevette tutto l'appoggio da parte

dell'ABC, che iniziò una tremenda campagna di diffamazione contro la Scuola. Un articolo di quell'epoca ci può servire come esempio di falsa informazione, poiché è pieno di invenzioni, esagerazioni ed inesattezze.

Il titolo è: -Manifestazioni organizzate da comunisti per evitare lo sfratto de "La Prospe"-, datato 28/6/91 (pag. 68). Per prima cosa, attribuiscono l'organizzazione della manifestazione a "comunisti", e più concretamente alla presidente dell'Associazione Popolare Gisela Meyer, membro di Izquierda Unida. In realtà la manifestazione fu organizzata dalla stessa Scuola "La Prospe", senza che in ciò avesse niente a che fare Gisela Meyer ed IU. Nella scuola hanno sempre confluito una gran quantità di correnti ideologiche, da comunisti ad anarchici, ecologisti, femministe, però soprattutto numerose persone che preferiscono non essere etichettate. La Scuola è indipendente da qualsiasi partito o sindacato, per cui il semplicista e cospiratorio titolo dell'ABC è falso.

Fra i molto spropositi che contiene l'articolo (uso di virgolette, vocabolario peggiorativo e criminalizzante, ecc.) risaltano parecchie altre falsità. Come quella che "i partecipanti de La Prospe abbiano lanciato minacce" (terzo paragrafo); il riferirsi a questi come " persone che si identificano come educatori, maestri ed assistenti sociali" mettendolo in dubbio quando molti effettivamente lo sono, e in ogni caso la Scuola Popolare è riconosciuta come tale dal Ministero dell'Educazione. La rotonda affermazione (sempre nel terzo paragrafo) che "la maggioranza dei vicini applaude la decisione municipale (di chiedere lo sfratto) e dubitano della bontà delle attività impartite ne La Prospe" è igualmente falsa, poiché il sentimento comune nel quartiere di Prosperidad è l'appoggio di numerosi vicini (nelle manifestazioni ed attività) e l'indifferenza di molti altri. L'affermazione che la maggioranza del vicinato applaude la chiusura della Scuola è dunque falsa, tanto quanto la testimonianza che segue del supposto vicino. Questa è piena di menzogne: mette in dubbio che si realizzi educazione di adulti, qualifica la partecipazione delle gente come scarsa (in quell'epoca frequentavano il locale circa 250 persone), afferma che i partecipanti nelle proteste non sono gente del quartiere ma gente "reclutata" dai "capetti" della Scuola (un collettivo come La Prospe non ha capi né recluta nessuno; non è un'organizzazione paramilitare né un partito). Anche supponendo che quell'anonimo testimone fosse reale, e non inventato come sembra (poiché riassume, dalla bocca di un "vicino", le tipiche accuse propinate da ABC nella sua particolare campagna), il semplice fatto di diffonderle letteralmente esenza verificarle contribuisce a falsificare l'informazione.

Nell'ultimo paragrafo, sotto il titoletto "Replica", ABC risponde ad una lettera di protesta inviata giustamente da membri de La Prospe per protestare per le falsità scritte in un articolo anteriore. In sua difesa il periodico afferma di possedere prove di tutto ciò che ha scritto, nuova bugia da aggiungere al cumulo di falsità dell'articolo.

Questa è solo una piccola parte di tutta una campagna "informativa" piena di menzogne e di dati falsi, inventati o tergiversati, che scatenò il quotidiano ABC per danneggiare La Prospe e difendere gli interessi dell'Arcivescovato di Madrid.

In generale, le notizie scritte totalmente inventate procedono dalla stessa fonte di informazione. Ed il media si trasforma in complice delle stesse quando (sia per interessi di potere, per clientelismo, per sensazionalismo, ecc.) le pubblica senza verificarle. Nel caso in cui si scopra la falsità, la responsabilità si divide fra ciò che crea la notizia e ciò che la diffonde.

In cambio la falsatura parziale dell'informazione, molto più comune e difficile da verificare, è spesso prodotto dello stesso periodico, il quale, partendo da un fatto reale, lo deforma ed adultera in funzione dei suoi interessi.

2.2 Informazione falsa visiva

Disegnare informazione visiva falsa è tecnicamente più complicato e suppone un rischio maggiore che realizzare falsa informazione scritta. Però risulta più credibile, poiché l'informazione visiva viene presa di solito come immagine della realtà stessa.

Si può generare falsa informazione visiva in varie forme:

A) Immagini inventate. Foto che sono state direttamente messe in scena.

Per esempio, verso la metà del 1999 la stampa spagnola diffuse una foto di un gruppo di zapatisti che consegnavano le armi a rappresentanti del governo messicano affermando che: "14 ribelli zapatisti disertano l'EZLN" (vedi El Paìs 31/3/99, pag. 69). Posteriormente si scoprì che era tutto una messa in scena, e che gli incappucciati che apparivano nella foto non erano zapatisti, ma gente mascherata che fingeva una falsa consegna di armi, come riporta la notizia di El Paìs del 2/4/99 (pag.70) (molto più piccola della prima e senza foto). Si può dire che la manipolazione partì dal governo messicano (manipolazione esercitata dalla fonte) e non dalla stampa, però risulta molto difficile credere che la sua diffusione sia stata realizzata senza la connivenza di quest'ultima. In ogni modo, è sorprendente che non si siano scomodati a verificare quest'informazione con l'EZLN.

B) Immagini manipolate. Foto che anche se hanno a che fare con il fatto sono state manipolate per cambiare il loro significato ed implicazione.

A volte viene fatto semplicemente tagliando la foto in maniera che cambi il suo significato. Vale a dire, manipolando l'inquadratura.

Come varie foto apparse durante la guerra dei Balcani, la cui inquadratura fu convenientemente manipolato per associare ripetutamente i gesti di Milosevic con saluti fascisti. Per esempio, nella foto apparsa in El Paìs del 28/5/99 (vedi pag. 71) si vede Milosevic con un braccio in alto e la mano stesa, e l'altro braccio non si vede (lo hanno tagliato dall'inquadratura). Si tratta di una foto di archivio (per cui scelta arbitrariamente dal periodico) e che appare in copertina. Posteriormente, dopo la denuncia di vari lettori, lo stesso quotidiano ammise che quella foto era stata tagliata e che nell'originale si vedeva coi due bracci stesi salutando l'atterraggio di un aereo, cosa che gli dà un senso completamente differente.

Però è sempre più frequente la manipolazione si realizzata mediante nuove tecniche digitali.

Così nella copertina dell'ABC del 7/7/88 (pag. 72) si vede una foto delle feste di San Fermìn dove numerose bandiere del Paìs Vasco portate dal pubblico furono manipolate con il computer per convertirle in bandiere in identificabili, ed appoggiare così il senso del titolo.

C) Immagini fuori contesto. In alcune occasioni si trovano foto che non sono inventate né manipolate, però sono totalmente e deliberatamente fuori contesto.

Un esempio celebre che apparve in tutta la stampa mondiale durante la Guerra del Golfo è la foto del cormorano moribondo macchiato di petrolio presentata dai giornali come prova dei supposti versamenti di greggio che stava realizzando il malvagio ed "eco-terrorista" Saddam Hussein per ostacolare l'invasione "alleata". In seguito si seppe non solo che quasi tutti i versamenti in mare furono frutto dei bombardamenti nordamericani di petroliere irachene, ma che inoltre la famosa foto del cormorano era stata fatta anni addietro in un disastro ecologico dopo l'affondamento di una petroliera nel Mar del Nord. In questo caso, l'immagine era tanto deliberatamente fuori contesto che si può considerare quasi come un esempio di immagine inventata per l'occasione.

3 SELEZIONE DEGLI ARGOMENTI DI INFORMAZIONE

3.1 La non-informazione

a) Non-informazione assoluta

In tutti i paesi c'è una lista di "argomenti riservati", e come tali censurati e chiusi all'informazione in generale. In Spagna fino a poco tempo fa la Guinea Equatoriale era inclusa in questa lista. Sull'utilizzo di fondi riservati, non solo non si può informare, ma nemmeno possono essere controllati dal Parlamento. Questioni classificate come di Difesa Nazionale, attività e documenti dei servizi segreti, ecc.

Logicamente, la serie di argomenti soggetti ad una censura quasi totale non sono molti, poiché lo Stato potrebbe essere facilmente accusato di mancanza di democrazia. Come commentavamo nel caso della falsa informazione, ci sono maniere più sottili per disinformare. Però i pochi argomenti vietati all'informazione generale sono totalmente fuori da qualsiasi controllo pubblico, poiché non viene mai ammessa l'esistenza di una censura, e non risulta facile accorgersi di quali sono gli argomenti la cui conoscenza ci è proibita per decisione politica.

b) Non-informazione relativa

Oltre a questi argomenti riservati, ci sono molti altri che, pur non essendo soggetti a censura possono essere sicuramente inclusi in questo capitolo sulla non informazione. Ci riferiamo a fatti o realtà sulle quali, anche se a volte viene pubblicato qualcosa in merito (poiché, come già detto, la loro censura totale risulterebbe grossolana e facilmente criticabile), le notizie che ci arrivano sono così scarse ed incomplete (il minimo perché non si possa dire che si stanno occultando totalmente) che in nessun modo si può dire che ci stiano informando realmente.

Il fenomeno della non informazione relativa ha molte cose in comune a quello della sovrinformazione, che analizzeremo più avanti. Nella stessa forma che l'offerta di qualsiasi prodotto, per quanto sia inutile, se si è capaci di diffonderlo, finisce per generare una richiesta e rimpiazzare quella di altri prodotti più necessari, l'offerta informativa che riceviamo finisce ugualmente per modellare la richiesta del "prodotto informativo", generando interesse per questioni che realmente sono poco rilevanti o per niente, ed in cambio insensibilizzando ed annullando ogni preoccupazione per altre che incidono in maniera importante in uno o molti aspetti della nostra vita.

Per esempio, molto probabilmente la gente ammetterà che i problemi relazionati con l'alimentazione e la salute (qualità degli alimenti, manipolazione genetica degli stessi, prezzo dei prodotti alimentari, organizzazione del lavoro agricolo, i suoi costi e la creazione/soppressione di posti di lavoro) sono molto più importanti e vitali di ciò che riguarda l'industria cinematografica e la sua propaganda. Senza dubbio l'attenzione che genera nei media una consegna dei premi Oscar è infinitamente maggiore di quella creata da una riunione in cui si decidono e si profilano i criteri ed i controlli per la manipolazione genetica degli alimenti, la loro produzione e distribuzione (es. nel vertice dell'Organizzazione Mondiale per il Commercio, o WTO).

In questo squilibrio di interessi avrà una motivazione l'ampia attenzione mesi prima della consegna degli oscar di tutti i mezzi informativi e, al contrario, lo scarso o nullo interesse che questi mezzi danno ai vertici

delle organizzazioni come il WTO, che sono presentate come riunioni di tipo “tecnico” e per tanto abbastanza estranee ai cittadini “normali”.

In ugual maniera, è molto maggiore l’attenzione prestata (dai media, e di conseguenza dal pubblico) a qualsiasi dettaglio, per piccolo che sia, della vita quotidiana di personaggi famosi, che quella diretta alle inumane condizioni di vita che i detenuti devono sopportare quotidianamente nelle carceri spagnole.

Dato che si finisce per assumere che “ciò che non si vede sui giornali o in televisione non esiste”, l’assenza sistematica di informazione su un tema, fa sì che non solo non si rivendichi il diritto a conoscerlo, ma che nemmeno sentiamo la necessità di farlo perché non siamo coscienti che esiste.

Segue una raccolta (non esaustiva) di argomenti propri della non informazione, vale a dire tradizionalmente “dimenticati” nonostante la loro importanza:

A scala nazionale:

- Fra gli argomenti importanti, per la loro vicinanza ai nostri interessi ed alla nostra vita, risalta tutto ciò che è relativo ai movimenti sociali. Associazioni e collettivi che nascono precisamente per difendere e rivendicare le questioni più vitali e vicine (associazioni di vicini, movimento dei centri sociali, movimento femminista, collettivi per la difesa dei diritti dei detenuti, contro le torture ed abusi di potere, ecc.) difficilmente trovano uno spazio informativo, mentre riceviamo ripetuta ed ampia informazione sulle questioni interne dei partiti politici (che in teoria devono occuparsi di tutte queste questioni), sui loro bisticci e problemi interni.
- Situazione nelle carceri. Caratteristiche della popolazione reclusa, condizioni, tipo di misure disciplinarie. In Spagna perché fosse fatto un breve riferimento a questa questione, nel febbraio del 2000 dovettero fare lo sciopero della fame molti detenuti in celle di isolamento e varie persone del Coordinamento di appoggio. Altri argomenti carcerari sono ugualmente ignorati: condizioni di vita nei riformatori giovanili, nei manicomi, in case di riposo...
- Imbrogli economici: in questioni economiche statali e municipali, non si informa sui modi di aggiudicare opere e servizi, sulla distribuzione (le entità beneficiarie) di sovvenzioni ed aiuti pubblici. Quando per interessi politici si ventila qualche imbroglio in qualche quotidiano le notizie e le critiche si centrano usualmente nella politica coinvolta, non prestando quasi attenzione all’altro accusato: generalmente qualche azienda o banca. Nemmeno vengono diffusi troppo certi indulti concessi dal governo (generalmente per reati chiamati “delitti da colletto bianco”, vale a dire: evasioni massicce di imposte, grandi frodi, ecc.).
- Commercio di armi, esportazioni di armi (destinatari, benefici, ecc.), seguito delle aziende belliche.
- Destino finale degli aiuti per lo sviluppo, aziende che intervengono, forma di assegnazione
- E molti altri argomenti che nemmeno sospettiamo.....

A scala internazionale:

- Situazione del mondo indigeno in America Latina. (Guatemala, Chiapas, Brasile, Cile, ecc.)
- L’Africa è un continente totalmente dimenticato dall’informazione, eccetto quando succedono grandi catastrofi naturali o selvagge guerre fratricide (incomprensibili perché non gli viene data la contestualizzazione adeguata).
- Situazione dei diritti umani nei “paesi alleati” alle grandi potenze occidentali (Turchia ed il conflitto kurdo, la situazione della donna in Kuwait od in Arabia Saudita, complicità del governo o dell’esercito nella sanguinosa repressione della popolazione civile in Brasile, Colombia, Guatemala, Messico, Algeria, Thailandia, ed un lungo eccetera.)
- Le implicazioni di governi, multinazionali e banche in alcuni dei commerci internazionali più torbidi e fruttiferi: commercio di armi, droga, ecc.
- Politiche economiche imposte da certi organismi internazionali (FMI, BM, GATT, OMC, G8, ecc.),

soprattutto in ciò che riguarda le conseguenze sociali ed umane delle loro decisioni. Chi controlla questi organismi? Chi ed in funzione di quali criteri decide le politiche da applicare?

3.2 “Informazione-fulmine”. Notizie che appaiono e scompaiono

È un fenomeno comune nel panorama informativo la repentina apparizione di numerose notizie relazionate con uno stesso argomento o con certi fatti (anche se questi esistevano già molto tempo prima, e non erano mai stati riportati come notizia). Durante un certo periodo di tempo il pubblico è bombardato da tutti i media con notizie, reportage, interviste, ecc. sopra un certo argomento, passando in primo piano nell’attualità informativa. Quando all’improvviso inizia a diminuire il flusso di notizie, arrivando a sparire completamente anche se la situazione in causa non è ancora finita o non è ancora stata risolta.

Si capisce che in molti casi questo fenomeno non è casuale, ma risponde agli interessi del mezzo informativo o delle fonti informative non rese pubbliche, spesso difficili da verificare.

a) Apparizione

Come nel caso dell’informazione falsa (vedi capitolo), nelle “informazioni-fulmine” risulta spesso ugualmente complicato distinguere se la causa della loro comparsa è direttamente attribuibile allo stesso mezzo di comunicazione o procede dalle loro fonti di informazione, che utilizzano il mezzo come diffusore. Come sappiamo, le principali fonti di informazione dei media, a parte i giornalisti, sono le agenzie di stampa internazionali (anche aziende multinazionali) e i dipartimenti di stampa o di pubbliche relazioni di istituzioni statali e delle grandi imprese (vedi capitolo Fonti di informazione). Quando una istituzione o un’impresa è molto interessata nel rendere pubblici certi fatti secondo il suo punto di vista, gli basta nutrire i media con informazione di gran qualità ed interesse perché questi abbiano un’eco.

b) Propagazione

La propagazione di “notizie fulmine” da parte di tutti i media non sempre vuol dire che tutti abbiano gli identici interessi. Spesso viene dato ciò che potremmo denominare “contagio dell’attualità”, vale a dire: se uno o più media concedono molta attenzione ad un fatto, riuscendo ad attrarre l’attenzione del pubblico, il resto dei media dovranno informare ugualmente dello stesso per non restare indietro e perdere la capacità di “offrire attualità”. Per tanto la propagazione spesso si deve a ragioni commerciali, di competitività informativa.

c) Scomparsa

Una volta che la diffusione massiccia di un fatto abbia soddisfatto gli interessi occulti a cui si doveva la sua comparsa (togliere prestigio o persino far cadere un governo, scatenamento di una guerra, ecc.), l’informazione al rispetto suole sparire con la stessa rapidità con la quale apparve, anche se la situazione o i fatti ancora non si sono risolti. In altri casi la sparizione si deve semplicemente ad un fenomeno di saturazione del pubblico, stufo di ascoltare o leggere sempre la stessa informazione sopra la stessa cosa. Così anche argomenti tremendamente drammatici (come la violenza contro le donne, le mattanze in Algeria, gli incidenti di lavoro), finiscono per banalizzarsi e si convertono in “una parte in più del paesaggio informativo” quotidiano, e smettono di avere rilevanza o interesse per il pubblico. In tal caso il media tende a farle sparire (anche se la realtà sulla quale si informa non sparisce), almeno per un periodo di tempo.

Esistono esempi molto chiari di “informazioni fulmine”:

Quello del terrorismo di stato dei GAL, ampiamente diffuso in principio dal periodico El Mundo, ed in seguito per "contagio di attualità" dal resto dei media, anni dopo del verificarsi dei fatti. L'origine di questi improvvisi bombardamenti risponde ad interessi politici ed impresariali, più o meno chiari, però per niente manifesti (i media fingono sempre neutralità). El Mundo iniziò una feroce campagna di accuse contro il governo "socialista" scatenando e dando eco alla maggior parte dei casi di corruzione. Curiosamente dalla caduta del governo del PSOE questo quotidiano ha dimenticato notevolmente il caso GAL, che a stento ritorna di attualità nell'insieme dei media (anche se restano molti processi da terminare).

Un altro esempio è la dittatura di Suharto in Indonesia; appoggiata dagli Stati Uniti e tremendamente sanguinosa, che continuava da anni ad assassinare migliaia di oppositori politici (comunisti, indipendentisti di Timor, ecc.) davanti al silenzio unanime e complice dei media occidentali. Di improvviso, circa due anni fa, iniziano ad apparire sulla stampa articoli e reportage denunciando il carattere tirannico e mafioso del regime indonesiano. Mesi dopo scoppiarono in Indonesia rivolte studentesche, ampiamente coperte dei media, e seguite dalle "dimissioni" di Suharto. Subito dopo essere stato sostituito da Habibi, uno dei suoi uomini di fiducia, d'improvviso l'Indonesia torna a sparire dalle notizie di attualità. Che è stato di Suharto? E delle proteste studentesche? Qual è la politica del nuovo governo? E c'è stato qualche cambiamento realmente democratico? In questo caso, possibilmente l'origine dell'"informazione fulmine" si deve cercare nei governi occidentali che controllano la situazione politica indonesiana (Stati Uniti o Australia); o magari nelle compagnie petrolifere che controllano la tremenda produzione di greggio di questo paese. Gli uni o gli altri sono probabilmente i responsabili della rapida diffusione e della brusca sparizione dell'informazione sull'Indonesia.

Come un esempio significativo di repentina scomparsa interessata di un'informazione risalta l'insieme di notizie sulla sollevazione zapatista in Messico. La spettacolarità e novità della sollevazione assicurò la sua massiccia diffusione all'inizio del 1994, però l'attenzione dei media si ridusse improvvisamente in maniera drastica in coincidenza con la visita del presidente messicano in Spagna. Adesso, quando la repressione dell'esercito messicano è forse maggiore, si parla appena degli zapatisti.

3.3 La sovrinformazione

Nell'altro estremo della non-informazione o carenza informativa di determinati temi troviamo il processo di "sovrinformazione" di altri. Entrambi, come facce di una stessa moneta, costituiscono una forma di disinformare. Numerosi esperti di comunicazione, come Ignacio Ramonet, centrano gran parte delle loro critiche ai media su questo fenomeno della sovrinformazione.

La sovrinformazione si manifesta in due forme differenti:

a) Sovrinformazione di alcuni aspetti di un argomento

informare in modo molto abbondante sopra certi aspetti di un argomento è una forma di emarginare altri aspetti, speso più importanti, polemici o chiarificatori. Non è che non si informi sopra questi ultimi aspetti, ma gli viene dedicato così poco spazio comparato a quello che si dedica agli altri aspetti che passano praticamente inosservati agli occhi del pubblico in generale.

Allo stesso tempo si diffonde la sensazione di essere esageratamente informati sopra un fatto, col il quale i media stanno compiendo la loro funzione, quando in realtà ci forniscono aneddoti ma scarseggiamo di chiavi per comprenderlo. Questo è il tipo di sovrinformazione più comune.

Di solito si materializza con una valanga ripetitiva di certe informazioni, dati ed immagini (spesso seguendo una linea sensazionalista, di notizia-spettacolo) senza entrare realmente nel fondo della questione.

Come abbiamo commentato, paradossalmente l'eccesso di informazione su di un tema suole produrre un effetto simile al non informare realmente sullo stesso. Per iniziare, un gran volume di informazione costante obbliga a leggere superficialmente, vale a dire, principalmente i titoli ed alcun trafiletto. E come abbiamo visto nella sezione dedicata a questi elementi, sono spesso i più manipolativi dentro una notizia. Il lettore, non essendo capace di assimilare tanta informazione, in gran parte deliberatamente superflua ed inutile, termina per saturarsi dell'argomento trattato. Questo può portare a che finisca per ignorarlo (se si oltrepassa una certa soglia di sovrinformazione) o, più comunemente, che accetti senza nessuno spirito critico la versione dei fatti con la quale lo bombardano.

Abbonda per esempio l'informazione sopra gli attentati dell'ETA ed il loro intorno, e le dichiarazioni in merito di personaggi pubblici, però si informa a mala pena sul contesto politico e sociale nei Paesi Baschi, sulla storia recente del nazionalismo basco o sulla strategia poliziesca repressiva. Centinaia di pagine di giornale, di ore di televisione e di radio, di dibattiti, discorsi ed articoli dedicati ogni giorno al conflitto basco, e senza dubbio la maggior parte della gente ignora quasi tutto sullo stesso. Quale miglior esempio di sovrinformazione disinformativa?

Un altro esempio più concreto ed illustrativo è estratto dal contesto della Guerra del Golfo: in una inchiesta realizzata a Denver (Stati Uniti) nel febbraio del 91 (in piena guerra) l'81 per cento degli interrogati era capace di rispondere quanti missili Patriot avevano lanciato “gli alleati” contro gli Scud iracheni il giorno anteriore, però solo il 2 per cento sapeva che una delle principali ragioni per cui l'Iraq aveva invaso il Kuwait alcuni mesi prima erano le manovre delle autorità kuwaitiane per abbassare il prezzo del petrolio (esempio preso dal libro”Occhio ai media!” di Michel Collon). La sovrinformazione si basa spesso sull'informare molto (e superficialmente) sul “come?” (nel caso anteriore, come si sta sviluppando la guerra) ed informare appena sul “perché?” (perché si iniziò realmente questa guerra) e sul contesto del fatto.

b) Sovrinformazione su temi banali

Alcuni argomenti aneddotici e banali sono oggetto di grande attenzione da parte dei media, presentandoli come di grande importanza. L'effetto è quello di distrarre l'attenzione pubblica da altri fatti e realtà molto più importanti per la vita delle persone e della società. Si distoglie l'attenzione da questi argomenti e si dirige verso altri meno conflittuali, in ogni caso meno compromettenti per i poteri dominanti: matrimoni reali, calcio, scandali amorosi del tipo del caso Lewinsky o sulla vita e morte di Lady D, ecc. con l'auge della telespazzatura (programmi rosa, Reality-show, ecc.) questi argomenti banali ed aneddotici hanno guadagnato un protagonismo insolito, invadendo anche le copertine dei giornali e gli spazi televisivi di informazione generale.

Col tema della sovrinformazione ha molto a che vedere la tremenda concentrazione mediatica attuale, vale a dire che sempre più mezzi di comunicazione stanno in mano a sempre meno persone. Così una azienda multimediatica è capace di diffondere uno stesso fatto, o una stessa versione dello stesso, da una grande diversità di mezzi di comunicazione, dando vita per conto suo ad una autentica campagna di sovrinformazione interessata. Come già affermava uno dei primi teorici (e pratici) della comunicazione sociale, Göbbels (responsabile della propaganda nazista nella dittatura di Hitler): “La più grande bugia ripetuta cento volte si trasforma in una grande verità”. La ripetizione asfissiante di una informazione genera credibilità, ed ancor più se si realizza da una grande quantità e varietà di media. Quindi il recettore tende a credere ad una versione dei fatti, o a dar maggiore importanza ad un argomento banale, quanto più numerosi e diversi siano gli informatori che coincidono nel dare la stessa versione, ignorando che in realtà tutti possono appartenere alla stessa azienda.

Per esempio, il gruppo mediatico spagnolo Prisa può attualmente diffondere un fatto od una versione dello stesso simultaneamente mediante le notizie dei quotidiani El Pàis e Cinco Dìas, le radio Cadena SER e Antena 3Radio ed il canale TV Canal Plus; mediante studi dell'agenzia di statistica Demoscopia e mediante monografici dei suoi editoriali Alfaguara, Aguilar, Santillana e Taurus. Poi la sovrinformazione può estendersi ad altri gruppi mediatici mediante il "contagio di attualità".

Il fenomeno della sovrinformazione può rispondere a varie cause, a seconda dei casi e delle circostanze. Spesso la sovrinformazione di un tema banale o degli aspetti banali di un argomento risponde ad interessi politici, che hanno la loro origine nei gruppi di potere e di pressione e che contano con la collaborazione attiva dei mezzi di comunicazione. Non ci dimentichiamo che questi sono imprese spesso controllate da entità bancarie od altre multinazionali strettamente relazionate con i circoli del potere.

A questi interessi politici di solito si sommano gli interessi commerciali, di modo che spesso risulta complicato distinguere le cause reali di una campagna di sovrinformazione. Per esempio, la diffusione di fatti banali però propizi al sensazionalismo ed alla morbosità (che includano sesso, violenza, gente famosa, ecc.) ottiene sempre un notevole aumento degli ascolti o dell'acquisto della stampa. D'altra parte, la dura competizione commerciale fra aziende medianiche suole portare al "contagio di attualità", vale a dire che se un'azienda riesce a rendere di attualità un argomento, il resto delle aziende in competizione dovrà ugualmente considerarlo, per non perdere ascolti. In questo modo, il bombardamento informativo che ci propina un gruppo aziendale si moltiplica quando la diretta concorrenza "segue la corrente per non rimanere indietro".

Anche se ogni impresa da una versione propria dei fatti, d'accordo coi suoi interessi (ma a volte possono coincidere anche questi), in ogni caso tutti i media parlano costantemente delle stesse cose. I fatti sono ormai rabbiosa attualità, e la sovrinformazione è servita.

Un buon esempio di come dietro una stessa notizia ci possano essere tanto interessi politici come commerciali fu il Caso Lewinsky: le relazioni sessuali adultere di un Presidente di Governo (sesso, personaggio famoso) sono diffuse per ragioni politiche (da parte dell'opposizione Repubblicana, per infangarne l'immagine) con tale intensità che persino i media alleati (pro-Democratici) si vedono obbligati a trattare il tema (contagio di attualità). Nello stato spagnolo, senza dubbio, la tremenda diffusione di un caso che riguarda principalmente la politica interna americana non si spiega tanto con gli interessi politici, quanto con quelli commerciali: dovuto all'alto contenuto morboso del fatto.

Un altro caso più vicino fu quello di tre ragazze sequestrate, violentate ed assassinate ad Alcàsser verso la fine del 1992. un fatto senza dubbio terribile, però non molto più di altre migliaia che ogni anno succedono in Spagna e che non raggiungono una grande diffusione. Il triplice crimine di Alcàsser fu senza dubbio così intensamente diffuso e sfruttato dai media, che in solo una settimana il fenomeno raggiunse quote di allarme sociale. Il fatto si produsse proprio quando i Reality Shows iniziavano a guadagnare grande popolarità nella televisione spagnola, per cui l'origine di questa quasi isterica campagna di sovrinformazione fu basicamente commerciale: questo tipo di programmi trovò in un caso così morboso (violenza e sesso) il suo "battesimo del fuoco" col quale raggiunsero una quota di ascolti impressionante.

Però subito dopo il fatto fu ripreso dagli spazi di informazione generale (stampa quotidiana e telegiornali), in uno spiegamento di "giallismo" giornalistico senza precedenti. Possibilmente per ragioni commerciali: per sfruttare al massimo l'audience che i Reality-Shows erano riusciti a generare. Però anche per ragioni politiche, poiché l'allarme sociale fu tale che il governo del PSOE, con in testa il Ministro degli Interni Corcuera, ne approfittò per agire contro la magistratura (accusandola di essere troppo permissiva con i criminali) ed introdurre, con l'appoggio di un'opinione pubblica molto sensibilizzata, modificazioni che

indurirono la politica di permessi penitenziari del nuovo codice penale in progetto.

Anche se secondo molti giudici tali modificazioni (che appoggiavano la linea di Corcuera e della sua criticata Legge di Sicurezza Cittadina: “Legge Corcuera”) violavano lo Stato di Diritto, il PSOE si appoggiò sull’”allarme sociale” per introdurle.

Teoria dell'obbligatorietà della connessione in mobilità (di Francesco Galgani)

Ultimo aggiornamento: 12 Maggio 2015

«La TV è un modo malsano di riempire un vuoto. Facebook e i telefonini anche.»
(Francesco Galgani)

«Non c'è molta differenza tra il cellulare e il "braccialetto elettronico" indossato dai condannati in semilibertà: in quest'ultimo caso il controllo della polizia è in tempo reale; nel caso del cellulare invece il controllo, sempre possibile, è in differita: ci vuole un po' più di lavoro, ma il risultato è lo stesso (i dati vengono conservati dalle società per anni).»
(Franco Lever, Preside della Facoltà di Scienze della Comunicazione Sociale, Università Pontificia Salesiana)

Premessa

Dire che il **cellulare** è un telefono è un'affermazione impropria e riduttiva. In realtà è un nuovo strumento di **comunicazione personale**, che ha – accanto a molte altre potenzialità – alcune forme di utilizzazione tipiche del telefono; per questo è chiamato telefonino, telefono cellulare, cellulare o smartphone *(quest'ultimo termine letteralmente significa "telefono intelligente", lo smartphone unisce alle caratteristiche di un telefono cellulare le potenzialità di un piccolo computer con fotocamera, videocamera, servizio GPS, presenza di un sistema operativo completo, autonomo e personalizzabile con una vasta scelta di applicativi disponibili, normalmente dotato di un collegamento a Internet continuo ed efficiente)*.

La storia del telefono cellulare è sintetizzabile con il termine "**invasione**": in Italia è arrivato nel 1990, inizialmente averne uno era una rarità. Secondo statistiche recenti (2014), con una popolazione di 61,5 milioni di abitanti, l'Italia ha 35,5 milioni utenti Internet, 26 milioni di utenti Facebook attivi e ben 97 milioni di abbonamenti mobile attivi, il 58% in più rispetto al totale della popolazione, ossia una persona su due ha due SIM. E' da sottolineare che, almeno in Italia, per una parte significativa della popolazione, lo smartphone ha rappresentato il primo strumento (e a volte unico) di accesso a Internet.

Teoria dell'obbligatorietà della connessione in mobilità (di Francesco Galgani)

Dal punto di vista della **Psicologia della Comunicazione**, è fondamentale osservare che il cellulare è di fatto l'*interfaccia mobile e personale* che consente al singolo, ovunque si trovi, di essere in rete. Di conseguenza è difficile intravedere limiti al suo sviluppo: tutto ciò che è e sarà disponibile in Internet è e sarà gestibile tramite il cellulare. A questa osservazione ne andrebbe aggiunta anche un'altra: **la pervasività e onnipresenza del telefonino porta alla costruzione di una certa realtà sociale, ma al tempo stesso la realtà sociale condiziona significativamente la libertà di uso o non uso di tale strumento e dei mondi ad esso collegati *(social networks e strumenti di messaggistica in primis)*, sancendo di fatto un'esclusione sociale verso chi non lo usa e altri problemi relazionali**. Se a questo si aggiunge che la solitudine è uno stato d'animo crescente nelle società

ipertecnologiche, è evidente che il ruolo sociale del telefonino, divenuto anche "***strumento di pseudo-contatto riempitivo di vuoti interiori***", è sufficiente a motivarne l'uso, da un punto di vista soggettivo, a prescindere dai **risvolti negativi** ad esso collegati, tra cui:

- tumori al cervello e altri malesseri fisici (mal di testa, mal di collo, problemi di postura, altro);
- pericolo di vita e di gravi incidenti, specialmente se usato durante la guida o comunque in situazioni che non permettono distrazioni;
- disturbi dell'umore e calo del benessere individuale;
- riduzione del rispetto e dell'attenzione per le persone fisicamente presenti, fino a svuotare l'importanza di quanto avviene "qui e ora";
- minore produttività e maggior nervosismo e distrazioni, soprattutto a causa del multitasking e del costante bisogno di reperibilità indotti dal mezzo;
- spese economiche e di tempo considerevoli per il solo uso del telefonino;
- non ultimo il fatto che tutte le comunicazioni private sono sotto controllo, spiate, tracciate, anche con localizzazione dell'utente e senza alcun controllo dello stesso sulle informazioni, gestite da terzi, che lo riguardano, in palese violazione dell'art. 12 della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani.

Il marketing esasperato che fa di tutto per spingere all'uso del telefonino e dei contesti virtuali ad esso collegati, unito alla spirale del silenzio attorno ai problemi seri sopra citati e all'assenza di un quadro legislativo internazionale e intercontinentale che tuteli gli utenti, non fa altro che render ancora più forte la tesi qui proposta.

Le basi documentarie per quanto da me qui affermato sono vari articoli e ricerche da me pubblicati su Vita in Rete".

Francesco Galgani,
12 maggio 2015

Attentati di Pasqua

Ultimo aggiornamento: 24 Aprile 2019

Io non sono migliore né degli attentatori, né delle altre vittime, tutti quanti nel mio cuore. Ho usato l'espressione "altre vittime" invece di "vittime" perché pure gli attentatori sono vittime della violenza da loro stessi incarnata, ma non soltanto da se stessi generata. Se fossi la madre o il padre di chi dalla violenza propria o altrui viene ucciso, quanto grande sarebbe la mia sofferenza e quanto atroce la mia disperazione? Da questo punto di vista, sia i kamikaze, sia le altre vittime, sia i loro cari, sia la loro comunità, sia il mondo interno che guarda, tutti quanti siamo dei poveri disgraziati, vittime di un unico grande male.

Colgo l'occasione per ribadire ancora una volta una frase che ho inciso nel mio percorso di interviste sul dialogo inter-religioso: *"Non esiste il nemico, esiste soltanto il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza"*.

La violenza non nasce dal nulla, ma a volte, quando arriva a certi livelli, occorrono secoli o millenni per crearla. Chi la esercita sino a quel punto deve averne ricevuta davvero tanta. Certa violenza parte da molto lontano e sovente è stata creata da più mani, ma questo i telegiornali non lo dicono.

Il messaggio che facilmente passa è che esistono i buoni e i cattivi, le vittime e i carnefici, gli assediati e gli assediatori. Ma questo è un modo di vedere la realtà che, per quanto verosimile possa apparire nella sua grossolanità, non aiuta a capirla nella sua lunga catena di cause ed effetti, né tanto meno può aiutarci a trasformare il male che abbiamo seminato, e che continuiamo a seminare, in ogni luogo e in ogni tempo *(in questo "noi", ovviamente includo anche me)*.

Ciò che vediamo fuori è un riflesso di quel che abbiamo dentro, sia nel bene che nel male. Quindi cominciamo col trasformare noi stessi se riteniamo che ci sia qualcosa da cambiare fuori di noi.

«[...] Siamo in un periodo terminale, apocalittico, perché la violenza e l'ottusità degli esseri umani è diventata insostenibile per tutte le specie viventi del pianeta. Affrontiamolo serenamente, facendo la nostra parte in una direzione che vada verso la salvezza del pianeta, tutt'uno vivente di cui facciamo parte. Per tale ragione, noi scegliamo come massima priorità di essere vegani e di non esercitare potere sulle altre persone. [...]» (tratto da "La Religione dell'Ultima Lotta").

L'unica maniera per combattere la violenza è non esercitarla, in un percorso che non conosce punti di arrivo, ma solo grandi sfide quotidiane, sorrette dalla profonda convinzione che ciascuno di noi è assolutamente indispensabile per contribuire a rendere questo mondo un posto migliore in cui vivere e in cui gioire, insieme, della vita.

«[...] Come un faro che ci indichi la strada da percorrere nella notte burrascosa e devastante dell'umanità, consideriamo la non-violenza, una corretta informazione e il non sentirci superiori a nessuno come l'unica direzione da intraprendere. Consapevoli dei nostri limiti e delle nostre ombre, ci impegniamo in tal senso. [...]» (tratto da "La Religione dell'Ultima Lotta").

A questo proposito, vorrei sottolineare una questione: i telegiornali, e in generale il sistema mainstream, comunicano quasi esclusivamente le cose da un unico punto di vista *(detto "agenda setting", cfr. "AGENDA SETTING - Usare la tv per mettere fratello contro fratello: combattere gli uni contro gli altri per motivi che le lobby decidono")*, che, se fosse preso come riferimento per capire ciò che accade attorno a noi, avrebbe come effetto quello di gettarci nella disperazione e nel senso di impotenza, oltre a istigarci all'odio e a nutrire convinzioni errate *(su tante questioni)*. Guardare le cose con gli occhi della televisione è come guardarle con un laser che illumina soltanto un piccolo frammento della realtà, di solito il frammento peggiore e pure

fraudolentemente malformato. Ma la realtà è assai più ampia, molto, molto più ampia. Come spunto di riflessione, suggerisco una lettura di "La Legge della Relatività dei Punti di Vista".

Grazie,
Francesco Galgani,
23 aprile 2019

Cibo e spiritualità, alimentazione e religione: una proposta interreligiosa per un'educazione ecologica

Ultimo aggiornamento: 13 Giugno 2016

Nel maggio 2016, il Pontificio Consiglio per il Dialogo Interreligioso ha inviato una lettera a tutti i buddisti, in occasione della festa del Vesakh che cade l'ultima domenica di maggio, intitolata: "**Buddisti e Cristiani: Promuoviamo Insieme un'Educazione Ecologica**".

Desidero condividere con quante più persone possibili la seguente risposta, che ho inviato il 7 giugno 2016, con l'auspicio di contribuire a un dialogo produttivo di cambiamenti più che mai urgenti.

Al Pontificio Consiglio per il Dialogo Interreligioso

Ogg.: **Risposta al messaggio per le comunità buddiste in occasione della Festa di Vesakh 2016**

Innanzitutto esprimo la mia gratitudine a Sua Santità Papa Francesco e alla Chiesa Cattolica da Egli rappresentata per l'impegno accalorato nel dialogo interreligioso e nel rispetto delle diversità culturali. Sono rimasto particolarmente colpito dal messaggio di grande “Amore” per la natura e per tutti gli esseri viventi veicolato dall'evento “*Fiat Lux: illuminare la nostra casa comune*” dell'8 dicembre 2015, nella Basilica di San Pietro.
Credo fermamente, come ribadito dal Vostro messaggio rivolto alle comunità buddiste, che un impegno serio e condiviso per salvaguardare la nostra casa comune dalla progressiva distruzione operata dall'essere umano sia la necessità più urgente per ogni religione. Io, come cittadino del mondo e come persona particolarmente attenta alle ricerche operate per valute l'impatto ambientale delle attività umane e l'impronta ecologica degli stili di vita, ho seri e comprovati motivi per ritenere che il peso maggiore sull'ambiente e, collateralmente, sulla salute delle scelte individuali di ogni cittadino sia innanzitutto nelle scelte alimentari. A tal proposito, il Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione ha diffuso dati che non lasciano spazio a equivoci:
https://www.informatica-libera.net/files/files/pieghevole_neic_clima_low.pdf
Anche recenti documentari, come Cowspiracy, chiariscono ogni dubbio in proposito:
https://www.informatica-libera.net/content/cowspiracy-realizzare-i-tuoi-desideri-i-tuoi-sogni-pensa-prima-di-aprire-la-bocca
A tutto ciò andrebbe aggiunto che gli allevamenti animali sono lager in cui l'essere umano contemporaneo sta manifestando crudeltà e disprezzo per la vita, mancando completamente di amore, compassione e gratitudine per il Creato.
La maggior parte delle persone in Italia e nei paesi più ricchi si sta nutrendo della sofferenza arrecata a creature innocenti, acquatiche e terrestri, contribuendo massicciamente alla devastazione ambientale e ad autoinfliggersi malattie anche gravi, altrimenti evitabili. I dati ecologici, salutistici, medici, nonché le recenti informazioni sull'“apocalisse antibiotica” (*) causata principalmente dagli allevamenti animali, non fanno altro che confermare che la scelta più rilevante che ogni persona può attuare per tutelare l'ambiente, e la propria salute, è adottare uno stile alimentare strettamente vegano:
https://www.informatica-libera.net/content/vegfacile-passo-veg-diventare-vegan-passo-dopo-passo
Un tale cambiamento di abitudini, se si diffondesse, basterebbe per cambiare il mondo e molti altri miglioramenti verrebbero di conseguenza.
Purtroppo un semplice messaggio come questo è spesso contrastato dai mass media e dalla pubblicità commerciale ovunque imperante, innanzitutto per interessi economici di parte, oltreché per non conoscenza o peggio per colpevole offuscamento della verità. A tal proposito, basta osservare come le recenti indicazioni alimentari dell'OMS, che ha invitato il mondo ad astenersi dal consumo di carne rossa e di carne lavorata,

siano disattese dalla popolazione e, al contempo, in che modo siano state diffuse dai giornali travisandole; da aggiungere che un cambiamento di regime alimentare delle popolazioni più ricche è il requisito minimo indispensabile per assicurare che tutte le persone del mondo abbiano la possibilità di nutrirsi:
https://www.informatica-libera.net/content/evitare-catastrofiche-carenze-alimentari-su-tutto-il-pianeta
La politica non sta facendo nulla in tal senso. E le religioni? Credo che stile alimentare e spiritualità non siano separabili, sia per gli effetti che il cibo ha sul corpo e sulla mente, sia perché non è possibile parlare di amore, di giustizia e di un cambiamento interiore dell'essere umano seguitando a uccidere e a provocare infinite sofferenze alle creature di questo mondo. Non c'è licenza d'uccidere che possa trovar posto nel cuore di chi ama la natura, la vita, le persone. Anche la produzione di latte e uova implica uccisione di animali e problemi di salute.
Ciò non toglie, ovviamente, che occorre attivarsi su molti fronti per salvaguardare il nostro pianeta, ma una seria messa in discussione dello stile alimentare dominante mi pare imprescindibile. E' mia opinione che l'essere umano dovrebbe imparare a contenere i propri desideri e a trovare appagamento nell'incontro cuore a cuore con altre persone, anziché cadere nell'avidità senza fine che governa la nostra società e la nostra economia, avidità che si sta rivelando distruttiva sia per le persone sia per l'intero pianeta.

Vi sarei immensamente grato se Sua Santità Papa Francesco potesse leggere questa mia e-mail.

Porgo rispettosi saluti,
con un desiderio di pace e felicità per tutti,
dott. Francesco Galgani

(*) https://www.informatica-libera.net/content/apocalisse-antibiotica-la-principale-causa-%C3%A8-negli-allevamenti-intensivi-report-rai3

Come trasformare la Pandemia in opportunità (Angela Volpini)

Ultimo aggiornamento: 5 Aprile 2020

Sento la paura collettiva del morire come il grido di un bambino quando è tolto dal suo gioco preferito.

Tutti vivono nella speranza di trovare il senso della propria vita, e questo è quanto basta alla vita stessa, quando la morte è lontana.

Ma quando questa si avvicina, soggettivamente e collettivamente, ci prende la disperazione del nostro fallimento.

Forse tutti abbiamo intuito che potremmo vivere diversamente e che questa possibilità l'abbiamo toccata molte volte, ma mai afferrata come nostra vera opportunità.

La mia speranza è che quanto sta accadendo ora, ci convinca che siamo un'unica famiglia umana che vive in un piccolo mondo, e che il comportamento di ogni singolo può trascinare il mondo intero.

Se però uniamo la nostra creatività per il bene comune, forse potremmo vincere ciò che oggi sfida la nostra convivenza, e potremmo vivere ancora a lungo su questo pianeta, facendolo ancora più bello e più giusto.

E' la condivisione che deve motivare le nostre singole creatività, per fare di questo mondo non una pattumiera, ma il giardino di tutti i viventi.

Approfittiamo di questo male comune per comprendere che, o ci si salva insieme, oppure non ci resta che lottare gli uni contro gli altri per difendere il nostro piccolo spazio ammalato di egoismo e di violenza.

Ricordiamoci sempre che ogni persona, nel suo profondo, desidera essere amata.

Abbiamo l'occasione per incominciare a farlo, e questa scelta ci aprirà il cuore,non solo alla speranza, ma anche alla felicità.

Casanova Staffora, 14 Marzo 2020
Angela Volpini, http://www.angelavolpini.it/it/home.htm

Comunicato congiunto di cristiani e musulmani contro ogni violenza e guerra nel nome di Dio

Ultimo aggiornamento: 1 Gennaio 2015

Ancora violenza e guerra nel nome di Dio. La cronaca continua a mostrarci terribili rituali di morte, ancora più blasfemi perché compiuti invocando una fede e una tradizione religiosa.

Come credenti di diverse tradizioni spirituali, cristiani e musulmani che da anni sono impegnati in un cammino comune, ribadiamo che il nostro comune futuro sta nel dialogo e nella convivenza, nel rispetto reciproco e nella mutua comprensione di quello che siamo e delle ragioni che animano i nostri cuori.

Negli anni questo impegno comune ha prodotto frutti importanti e insieme, cristiani e musulmani di buona volontà, siamo riusciti a respingere la suggestione di uno scontro tra le nostre tradizioni religiose che ci mettesse gli uni contro gli altri e impedisse ogni forma di dialogo e di costruttiva convivenza.

Grazie al cammino percorso, oggi possiamo denunciare insieme le atrocità di cui in vari paesi del mondo sono vittime sia i cristiani che i musulmani, colpiti da fanatiche dottrine dell'odio e dell'intolleranza che nulla hanno a che fare con i valori e la spiritualità che stanno alla base delle nostre tradizioni religiose.

Denunciamo chi ha incoraggiato, armato ed organizzato – per calcolo o per interesse – gruppi oggi incontrollabili mossi da logiche e obbiettivi folli, fino a far paventare – come lo stesso papa Francesco ha recentemente riconosciuto – una sorta di terza guerra mondiale.

Esprimiamo la nostra ferma contrarietà alla logica della guerra che nasconde sempre interessi economici immorali e ingiustificabili, da quelli delle multinazionali delle armi a quelli della rapina delle materie prime.

La storia anche recente del Medio oriente ci insegna che la guerra porta altra guerra, in una spirale che lascia solo morte e distruzione.

Insieme sogniamo e ci impegniamo per una comunità internazionale che bandisca la guerra e la logica degli imperi per riconoscere i diritti dei popoli e di ogni minoranza religiosa, etnica, culturale e politica.

Insieme dichiariamo che la fuga dalla guerra e dal terrore di migliaia di cristiani, musulmani e di altre minoranze etniche e religiose dal Medio Oriente, oltre che provocare lo sgretolamento del tessuto sociale di questa martoriata regione, segna la sconfitta di ogni principio di civiltà, di convivenza e di democrazia.

Insieme dichiariamo che chi oggi nel nome dell'islam colpisce con brutale violenza i cristiani, gli stessi musulmani e altre minoranze religiose, offende l'intera *umma* e la vocazione alla pace che sta alla radice della rivelazione coranica.

Insieme dichiariamo che la nostra pratica di dialogo e la nostra comune invocazione della pace si intrecciano al nostro impegno per la giustizia sociale.

Insieme ci impegniamo perché le nostre comunità sentano sempre più viva la necessità e l'urgenza di un lavoro educativo e teologico teso a promuovere il valore della nonviolenza tra i propri fedeli, togliendo ogni legittimità teologica o religiosa a chi promuova guerre, stupri violenze e intolleranza nei confronti di altri uomini e di altre donne, di bambini e bambine qualsiasi sia la loro fede o il loro orientamento culturale.

In nome della nostra amicizia, della nostra coscienza e delle nostre rispettive dottrine di pace, vogliamo che la XIII giornata del dialogo cristiano-islamico, che si celebrerà il prossimo 27 ottobre 2014, si svolga all'insegna di un impegno coerente affinché nessuno creda che la sopraffazione e la crudeltà possano in qualche modo essere difesa o compensazione di torti subiti.

Lo affermiamo nel nome delle nostre comuni radici che sono amore, misericordia e compassione e che ci spingono a praticare reciproca accoglienza e ad essere protagonisti di azioni di riconciliazione.

I promotori della giornata ecumenica del dialogo cristiano-islamico

Fonte:
http://www.ildialogo.org/cEv.php?f=http://www.ildialogo.org/cristianoislamico/2014_1409672468.htm

Conosciamoci - Un incontro interreligioso

Ultimo aggiornamento: 22 Marzo 2018

Conosciamoci - Un incontro interreligioso

"Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza"

Il progetto, ideato e promosso dal blogger Francesco Galgani, che si concretizzerà nella pubblicazione di una serie di interviste che offrano un assaggio del variegato panorama religioso italiano, è mosso dal rispetto per il percorso di vita di ogni persona e per le sue scelte religiose. Lo slogan *"Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza"*, che etichetta il senso di questa iniziativa, esprime quel desiderio di pace che motiva questo tentativo ambizioso.

Le interviste saranno via via qui pubblicate con una licenza Creative Commons BY-NC-SA *(in modo da favorirne e autorizzarne la diffusione)*, pertanto questa pagina sarà via via aggiornata. Le interviste attualmente pubblicate sono a:

- Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni
- Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai
- Scienza Cristiana per l'Italia
- UCOII - Unione delle Comunità Islamiche d'Italia
- Unione Satanisti Italiani (USI)

«Un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi decide di migliorare se stesso»
(Mahatma Gandhi)

Nella prima fase del progetto *(iniziato nel 2014)*, è stato tentato un contatto con i seguenti enti religiosi. L'elevato numero di religioni presenti in Italia, che attualmente sono 836 (fonte), richiede necessariamente di procedere a piccoli passi: l'obiettivo a lungo termine sarà quello di stabilire il maggior numero possibile di contatti con tutte le presenze religiose.

- **Ebrei**

- Unione delle Comunità Ebraiche Italiane (cesnur)

- **Cattolici**
  - Conferenza Episcopale Italiana (cesnur)
- **Ortodossi**
  - Sacra Arcidiocesi Ortodossa d'Italia e Malta (cesnur)
- **Protestanti**
  - Federazione delle Chiese Evangeliche in Italia (cesnur)
- **Testimoni di Geova**
  - Congregazione cristiana dei Testimoni di Geova (cesnur)
- **Scientisti Cristiani**
  - Prima Chiesa del Cristo Scientista (cesnur)
- **Mormoni**
  - Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni (cesnur)
- **Movimenti profetici e messianici di origine cristiana**
  - La Famiglia Internazionale Italia (cesnur)
- **Islamici**
  - Unione delle Comunità Islamiche d’Italia - UCOII (cesnur)
- **Esoterici**
  - Fellowship of Friends (cesnur)
- **Induisti**
  - Unione Induista Italiana - Sanatana Dharma Samgha (cesnur)
- **Buddisti**
  - Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai (cesnur)

Credere è reato? Riflessioni sulla libertà religiosa

Ultimo aggiornamento: 22 Febbraio 2015

*Si veda anche: **Perché non sono Charlie e non sto con la Francia**, di Raffaella di Marzio (7 Gennaio 2015)*

L'articolo seguente *(fonte)* è tratto dalla sezione "Informazioni per la stampa" dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai.

È APPENA USCITO IN LIBRERIA IL VOLUME "CREDERE È REATO?"

Il testo raccoglie i contributi di grandi studiosi italiani di movimenti religiosi e non, sui temi della tutela della libertà di religione nel nostro paese.
Seguono due interviste

15/02/2013: Il libro *Credere è reato? Libertà religiosa nello stato laico e nella società aperta* è a cura di Luigi Berzano, sacerdote e professore ordinario di sociologia dei processi culturali all'Università di Torino e uno dei massimi esperti di minoranze religiose in Italia.
Il volume raccoglie i contributi dei più grandi studiosi italiani di movimenti religiosi e non, proprio sui temi della tutela della libertà di religione nel nostro paese e portando la riflessione su come in uno stato laico si debba impedire ogni discriminazione delle minoranze religiose.
Lo stesso curatore del volume si chiede fin dall'inizio: «Per tutelare questa libertà, sono davvero indispensabili modelli sociali e legislativi propri dello stato di polizia?», e «Quale modello costituzionale e sociale della libertà di religione occorre pensare per l'Italia di questo secolo?».
A queste domande sono chiamate a riflettere personalità come Franco Ferrarroti, Massimo Introvigne, Francesco Margiotta Broglio, Pietro Nocita, Enzo Pace, Luigi Manconi e tante altre ancora.

Edito dalla casa editrice cattolica Edizioni Messaggero di Padova, ospita un'introduzione di Francesco D'Agostino, professore di Filosofia del diritto alla Pontificia Università Lateranense e uno dei più eminenti pensatori cattolici nell'analisi della libertà di religione in un orizzonte post-secolare.

Di seguito vi proponiamo due interviste realizzate dalla nostra redazione in occasione della presentazione del volume.

Occorre una legge sulla libertà religiosa

Intervista a Luigi Berzano

Professore di Sociologia all'Università di Torino, sacerdote, è coordinatore nazionale della sezione "Sociologia della religione" della Associazione Italiana di Sociologia. Collabora anche con la Facoltà Teologica, l'Università Rebaudengo e il Center for Studies on New Religions. Dal 2005 è membro del Comitato scientifico della Rivista Studi di Sociologia dell'Università Cattolica di Milano e dal 1992 presidente del Centro Studio Nuove Religioni di Torino.

Da dove nasce l'idea di Credere è reato?

Il primo contesto è la necessità di giungere in Italia a una legge sulla libertà religiosa. Nel nostro paese le posizioni tra le diverse religioni riconosciute e lo stato sono molto differenziate. Da quella privilegiata della religione che ha un Concordato, ad altre che hanno un'intesa, si passa a un numero notevole di altre ancora che aspettano un'intesa o che hanno già subito un rifiuto, ma soprattutto a tanti, tantissimi gruppi o nuove religioni che non hanno nessun rapporto con lo stato e che spesso pagano il prezzo di essere oggetto di diffidenze generalizzate.
Il secondo contesto è quello del dibattito sulla volontà di reintrodurre un reato come il plagio o la manipolazione mentale che rappresenterebbe una legislazione speciale per squalificare alcune forme religiose attraverso criteri che non sono assolutamente compatibili con uno stato laico e di diritto.

Secondo lei lo stato laico deve limitare una fede religiosa? Quali sono i limiti che la religione deve avere per garantire i diritti in uno stato laico?

I limiti dell'uno e dell'altra sono già ben chiari nel nostro complesso e chiaro ordinamento. Sono i limiti che i codici civili e penali prevedono in materia per qualsiasi cittadino. Essi sono sufficientemente adeguati per punire eventuali infrazioni della legge. Tutto il resto, soprattutto in una società riflessiva e cognitiva come quella di oggi, dovrebbe essere il regno della libertà.

Eppure questa diffidenza esiste e a volte è anche legittima.

La non conoscenza dell'altro è la prima ragione di diffidenza e di intolleranza. Per esempio, oggi la categoria "setta" di per sé è solo squalificante e stigmatizzante. Appena vediamo un fenomeno deviante immediatamente lo definiamo setta, usando una categoria che precedentemente si riferiva solo a fenomeni religiosi. Oggi questo termine si usa esplicitamente e unicamente per individuare fenomeni di devianza collettiva.
Questo volume nasce soprattutto per rispondere alla confusione e alla diffidenza, rafforzate anche da qualche pubblicistica nostrana. Un esempio in questo senso è stata la produzione di pubblicazioni come il volume Occulto Italia, uscito un po' di mesi or sono. Credere è reato? ha voluto raccogliere i contributi di venti tra i migliori giuristi, semiologi, sociologi per affrontare e discutere del tema della libertà religiosa. Per fare innanzitutto chiarezza in questo universo variegato.

La materia però andrebbe anche regolata. Cosa deve fare dunque il legislatore?

Per fortuna questa legislatura non porterà a termine il disegno di legge sulla manipolazione mentale, che vorrebbe reintrodurre il reato di plagio e che, essendo già stato abolito dalla Corte Costituzionale, non è riproponibile neppure attraverso un altro nome. Rimane invece il problema di una legge, comprensiva di tutte le forme religiose, che dovrebbe affrontare una serie di altri elementi quali l'insegnamento della religione nelle scuole che, se improntato ad altri criteri, potrebbe essere un utile strumento formativo e di conoscenza delle varie realtà religiose. Questa sarà la sfida per il nuovo Parlamento.

Lei è uno studioso, sacerdote, e ha deciso di pubblicare il volume Credere è reato? con una casa editrice cattolica. Quale ragione di fede l'ha spinta a realizzare questo lavoro?

Il coinvolgimento personale è quello del semplice docente universitario che studia questi fenomeni. La scelta di avere una prefazione di una personalità molto nota all'interno del mondo cattolico e la scelta di una casa editrice cattolica nascono dall'intenzione di coinvolgere in questa discussione anche parte del mondo cattolico, avendo constatato che questa sensibilità verso il pluralismo e la tolleranza alberga in modo crescente prima di tutto all'interno della Chiesa.

Abbattere l'analfabetismo religioso in Italia

intervista a Giovanni Filoramo

Professore di Storia del Cristianesimo all'Università di Torino dal 1993 e uno dei più importanti studiosi di storia delle religioni. Dal 2000 è presidente del Centro di Scienze delle religioni presso la medesima università.

Esiste un "analfabetismo religioso" nel nostro paese?

Sì esiste. In Italia, paese cattolico, dove possiamo osservare questo tipo di "analfabetismo"? Principalmente nell'ignoranza di quelli che possiamo considerare i testi fondamentali di una religione. Ho citato spesso il caso della Bibbia. Rispetto a un paese protestante, sono tantissimi i cattolici che non hanno mai letto la Bibbia. Come sono tantissimi quelli che ignorano del tutto il Corano. Un'ignoranza che nasce prima di tutto a scuola. Il fatto che in Italia abbiamo un'ora confessionale di storia delle religioni, da questo punto di vista, è praticamente inutile.
A livello scolastico, sia nella scuole dell'obbligo sia all'università, ci vorrebbero più insegnamenti, perché l'interesse verso i fenomeni spirituali è sempre più diffuso. Mancano gli strumenti per informare meglio soprattutto i giovani. Io trovo che un'educazione che passi attraverso la conoscenza delle religioni, dalla più grande alla più piccola, sia un segno innanzitutto di civiltà. Oggi in Italia siamo estremamente carenti.

Quando ci si accosta a una fede, a una religione, si mostra per prima cosa una sorta di pregiudizio. Come mai?

Io credo che questo pregiudizio nasca innanzitutto dalla nostra storia, dalla storia culturale e religiosa europea, specialmente quella degli anni sessanta e settanta, con la diffusione di nuovi movimenti che ruppero in Italia un monopolio religioso e posero un problema nuovo.
In secondo luogo c'è un legame con una serie di fenomeni che si sono prodotti principalmente negli Stati Uniti. Non dimentichiamo i suicidi di massa e una data chiave, il 18 novembre 1978, giorno in cui avvenne l'uccisione collettiva dei seguaci del Tempio del Popolo, movimento che mediaticamente venne subito etichettato col termine "setta". Anche in Europa il termine setta viene identificato negativamente.
Il pericolo principale che le grandi religioni vedevano era soprattutto quello dell'adesione a nuove correnti religiose di tanti, tantissimi giovani, soprattutto causato dallo sviluppo dei nuovi movimenti giovanili e studenteschi che di sovente si legavano a nuovi movimenti spirituali. A rafforzare definitivamente questo pregiudizio però fu la successiva creazione dei movimenti antisetta, che fece percepire questi movimenti come elemento pericoloso soprattutto nella loro influenza e interferenza sulle famiglie. Oggi invece il termine viene spesso identificato con i gruppi satanici o con organizzazioni dove si chiedono soldi in situazioni poco chiare. Tutti questi fenomeni spesso portano purtroppo ad identificare minoranze religiose che avrebbero pieno diritto di cittadinanza come concorrenti pericolosi, e in molti casi come minacce sociali.

Eppure occorre distinguere il vero dal falso. Alcuni pensano sia meglio ripristinare il reato di plagio istituito durante il fascismo. Cosa ne pensa?

L'introduzione del reato di plagio non avrebbe solo conseguenze gravissime per le religioni, ma per la vita di tutti. Ad esempio, prendiamo il caso di uno psicoterapeuta che esercita la sua professione, il cui paziente vuole prendersela con lui e lo denuncia per plagio. Tanti potrebbero essere denunciati, al di là dell'ambito religioso, perché il reato di plagio va al di là della libertà di religione in genere. Tale reato è un insulto alle varie libertà costituzionali; del resto quando la norma era presente nel nostro ordinamento non è mai stata applicata perché, pur riconoscendo che esiste un fenomeno, è impossibile definirlo giuridicamente. Esso è talmente vasto che potrebbe applicarsi a ogni aspetto della vita quotidiana: rispetto ai genitori, agli insegnanti ecc. Uno potrebbe arrivare a dire: avevo questa insegnante bravissima al liceo alla quale ero legato, probabilmente mi ha plagiato.

Sì, ma cosa si può fare allora per proteggere le persone dal fanatismo?

Contro il fanatismo religioso occorre prima di tutto abbattere l'analfabetismo religioso. Ma, più in generale, dobbiamo fare in modo che tutte le persone siano informate, perché il fanatismo non è soltanto religioso, è molto legato a stereotipi collettivi, a problemi di devianza sociale. Soltanto in casi limitati ha a che fare con la religione. L'esempio più evidente è quello dei cosiddetti suicidi dei martiri islamici. In certi casi possono avere uno sfondo religioso, ma si è dimostrato che il più delle volte si tratta di fenomeni puramente politici, benché vengano considerati mossi da "fanatismo". Il fanatismo, di per sé, non è un fenomeno specificamente religioso.

Criteri per confrontare e verificare gli insegnamenti religiosi

Ultimo aggiornamento: 28 Agosto 2016

Quanto segue sono parole di Daisaku Ikeda *(che si riferisce a se stesso con lo pseudomino Shin'ichi Yamamoto)*, pubblicate in questa puntata della Nuova Rivoluzione Umana:

- NRU – Puntata 55, vol.29 Capitolo III: Fresco rinnovamento

«Le epoche cambiano e la religione ha la missione e la responsabilità di continuare a infondere nello spirito umano la luce della saggezza per la costruzione della pace e della felicità.

A tale scopo è essenziale che le persone di fede continuino ad approfondire insieme la ricerca della suprema verità e si sforzino di confrontare e verificare gli insegnamenti stimolandosi reciprocamente per migliorare se stesse, altrimenti la religione finisce con l'allontanarsi dalla sfera sociale.

Quali sarebbero dunque i criteri che dovremmo utilizzare per confrontare e verificare gli insegnamenti religiosi? In parole semplici, potrebbero esprimersi sinteticamente nelle seguenti domande:

"Tali insegnamenti rafforzano o indeboliscono gli individui?",

"Li rendono migliori o peggiori?",

"Più saggi o più stolti?".

Le religioni dovrebbero inoltre competere tra loro per poter contribuire al meglio all'umanità, ovvero dovrebbero sforzarsi di fare quella che il primo presidente della Soka Gakkai, Tsunsaburo Makiguchi, chiamava **"competizione umanitaria" (*)**.

Ciò significa che, invece di sottomettere l'altro con la forza, ad esempio militare, impegnarsi per conquistare la simpatia e l'approvazione della gente per ciò che si fa per la propria e l'altrui felicità, e per far crescere persone di valore che possano contribuire alla pace mondiale.

Se necessario per il conseguimento della pace e della felicità, sarà ugualmente importante collaborare e creare rapporti di solidarietà che trascendano le differenze religiose.

[...]»

(*) Ho trovato questo documento in cui, da pag. 4 (ultimo paragrafo), è spiegato cos'è la "competizione umanitaria": http://www.sgi-italia.org/pdf/SokaGakkai/Ikeda%20presenta%20SGI_INTEGRALE.pdf

Democrazia e religioni non nascono per fomentare controversie e guerre

Ultimo aggiornamento: 28 Agosto 2016

Quanto segue sono parole di Josei Toda, pubblicate in questa puntata della Nuova Rivoluzione Umana *(in cui l'autore, Daisaku Ikeda, si riferisce a se stesso con lo pseudomino Shin'ichi Yamamoto)*:

- NRU – Puntata 52, vol.29 Capitolo III: Fresco rinnovamento

[...] Nel 1956, quando Josei Toda era secondo presidente della Soka Gakkai, accaddero i "fatti d'Ungheria", sullo sfondo della tensione tra est e ovest: l'esercito sovietico varcò il suolo ungherese dove venne instaurato un governo filo-sovietico. Con il desiderio di far sparire dalla terra simili dolorosi avvenimenti, Toda scrisse subito dopo: **«Posso affermare con certezza che sia la democrazia che il comunismo non sono stati pensati per creare conflitti tra gli individui. Malgrado ciò, è penoso constatare il fatto che queste due correnti di pensiero stiano suscitando nel mondo, politicamente ed economicamente, occasioni di controversia»**.

Egli aveva colto e respingeva categoricamente le contraddizioni di tali ideologie nate per la felicità delle persone, chiedendosi perché provocassero invece ostilità e conflitti. **«Se pensiamo alla figura di Shakyamuni, a quella di Gesù Cristo o di Maometto, sicuramente essi non avrebbero dato origine a dispute o controversie. Se questi personaggi di esemplare saggezza si riunissero tutti insieme, e se a tale consesso si unissero anche Karl Marx o David Ricardo, e se la riunione si ampliasse fino a includere Immanuel Kant o T'ien tai, sicuramente essi non solleverebbero controversie infondate»**.

Tra le cause che provocano i conflitti, Toda individuava l'atteggiamento di «non comprendere correttamente e non accettare il punto di vista di persone con più esperienza, come i fondatori di religioni e correnti filosofiche, e di diffondere nel popolo idee distorte, guidati dall'egoismo, dall'invidia e dalla collera».

E l'uomo creò Dio a propria immagine e somiglianza

Ultimo aggiornamento: 21 Marzo 2018

Riporto il presente articolo *"E l'uomo creò Dio a propria immagine e somiglianza"* nella sezione *"Conosciamoci - Un incontro interreligioso - Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza"* del mio blog perché, secondo me, un dialogo "vero", ovvero senza instradamenti e/o conclusioni prestabilite, dovrebbe essere aperto a tutti, anche a coloro che hanno fatto in modo che il pensiero critico, lo studio, la filosofia e la scienza siano la propria "religione". In questa accezione di "dialogo interreligioso" sto quindi includendo tutti coloro che hanno qualcosa di interessante da dire.

Riporto qui di seguito un articolo di Lorenzo Lucio Ancora, che mi ha autorizzato alla ripubblicazione con licenza "Attribuzione 4.0 Internazionale (CC BY 4.0)".

Il link originale dell'articolo è: http://www.lorenzoancora.info/articoli/ateismo_ed_agnosticismo.html

Suggerirei ai miei lettori più attenti di mettere insieme quanto di seguito riportato con quanto espresso da Mauro Biglino *(biblista già citato nel blog)* a proposito della ricerca di un significato "ateo" della Bibbia *(in particolare mi riferisco al video: "Cosa succederà nel 2200 d.C.?")* e da Mauro Scardovelli *(psicoterapeuta e giurista)* a proposito del "Dio potere" *(con particolare riferimento al video: "Spiritualità, potere e dominio")*. Mettendo tutto insieme, sicuramente può uscirne fuori una sintesi interessante. Lascio a ciascuno le sue personali considerazioni.

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
8 marzo 2018

Ateismo e agnosticismo

L'unico vero dogma è la fede nel progresso.

Ogni volta che accendiamo la TV ci sono sempre in onda molti telegiornali, tutti pronti a lucrare sulla disparità sociale o sull'ennesima sciagura che ha colpito il paese. Mentre i più razionali si interrogano sulle cause di questi eventi, per un credente essi sono soltanto il capriccio di una qualche entità invisibile che usa le proprie capacità per fini talvolta buoni, talvolta malvagi.

Superstiziosi, vittime delle illusioni

Facci caso, molte delle persone che incontri quotidianamente hanno l'abitudine di invocare qualche entità sovrannaturale quando ripongono le speranze in qualcosa o sono stizziti da eventi negativi. Se poi ti ritrovi in una realtà popolare, puoi osservare parecchi che compiono gesti scaramantici, indossano monili «portafortuna» o trattano il cibo in maniera insolita, magari evitando di capovolgerlo o sprecandone un po per scongiurare la vendetta di un qualche spirito domiciliare.

Credo che la superstizione (e per estensione la religione) sia una grossa limitazione a carico della mente umana e, sopratutto, credo che tu sia in grado di liberarti da queste catene.

Prendiamoci una pausa per assimilare le basi necessarie a comprendere i fondamenti del libero pensiero.

Allegoria: il mito della Caverna

Lascia che ti racconti una fiaba molto interessante, *basata* sul "Mito della Caverna" del filosofo Platone. L'allievo Aristotele ci rassicura sulla sua affidabilità, descrivendolo come «l'uomo che ai malvagi non è neppure lecito lodare».

La fiaba è ambientata nell'antichità, quando Atene è al suo massimo splendore e Roma conquista il Lazio. Questo è un periodo di tumulti, in cui si scontrano barbarie e cultura.

Incipit

> *Dei prigionieri sono incatenati ed immobili fin da bambini sul fondo di una piccola caverna e non possono far altro se non guardare un muro, rischiarato da un falò sulla parte opposta di quest'antro oscuro.*
> *Quando gli schiavisti parlano l'eco della caverna fa credere ai prigionieri che quella sia la voce di dio; quando gli altri schiavi liberi posano dei vasi davanti al falò, i prigionieri apprendono che nel mondo non esistono altro che ombre su una parete. Di tanto in tanto ricevono delle misere vivande dall'alto e gli vengono insegnate delle parole.*
> *I prigionieri vivono secondo l'illusione che il mondo sia la caverna.*

Rivelazione

> *Un giorno il più intraprendente dei prigionieri riesce a fuggire in superficie senza allertare i carcerieri. Il fortunato è accecato dal sole e spaventato dalla grandezza del*

> *mondo ma sceglie di non tornare nella caverna. Toccando il suo riflesso in uno specchio d'acqua si accorge che le ombre che tutti vedevano sono solo illusioni e che il suo corpo non è differente da quello delle persone che reputava essere invece entità superiori.*
> *Il prigioniero adesso non è più vittima dell'illusione e può concepire la realtà empiricamente.*
>
> ”

Epilogo

> “ *Il prigioniero adesso sa bene che è molto difficile concepire il mondo com'è realmente, senza il finto favore delle divinità e senza degli intermediari maliziosi ad imporre le proprie regole. Forte del suo nuovo sapere, decide di liberare gli altri prigionieri ma, raggiunta l'entrata della caverna, ha paura di quel che potrebbe succedere: gli altri potrebbero ucciderlo, scambiandolo per un pazzo e gli schiavisti potrebbero boicottarlo ed impedirgli di spezzare le catene.*
> *Riflettendo ancora, raggiunge la conclusione che se imponesse una scelta di vita ai propri compagni sarebbe alla pari delle finte divinità: la libertà dev'essere una scelta autonoma.*
> *Il prigioniero allora getta le chiavi delle catene sul fondo della caverna dov'era incatenato, per poi urlare la verità e dileguarsi. I suoi compagni potranno scegliere se continuare a vivere nella menzogna o raccogliere le chiavi e diventare padroni del proprio destino.*
>
> ”

Sinossi

Una sintesi del mito della caverna originale si trova nel saggio satirico "Moriae encomium", dedicato a Tommaso Moro dal filosofo e teologo Erasmo da Rotterdam:

> “ *Alcuni uomini si trovano rinchiusi in un antro, nel quale vedono solo le ombre delle cose. Uno di essi è riuscito a salvarsi dandosi alla fuga. Torna nella caverna e racconta di aver visto le cose nella loro realtà. Dice loro che si sbagliano se credono che esistano solo quelle misere ombre. Il saggio ha compassione della stoltezza dei compagni in errore. Essi però ridono di lui, gli danno a loro volta del pazzo e lo respingono.* ”

Puoi comprendere meglio il mito schematizzandolo in punti chiave:

1. Prologo: alcuni uomini si trovano incatenati in un antro oscuro, nel quale vedono solo le ombre degli oggetti, proiettate da un falò lontano.
2. Uno degli uomini incatenati si libera, dandosi subito alla fuga e raggiungendo la superficie.
3. Il fuggitivo torna indietro nella caverna e racconta di aver visto le cose nella loro realtà, diventando quindi un saggio. Dice ai prigionieri che si sbagliano se credono che esistano solo

le misere ombre proiettate dal falò.

4. Epilogo: il saggio ha compassione della stoltezza dei prigionieri in errore, che però ridono di lui, gli danno a loro volta del pazzo e lo mandano via.

Guardando gli ultimi due punti ci si rende conto che il libero arbitrio della mente umana è una lama a doppio taglio: non basta restare in vita per perseguire le virtù ed il sapere. Proprio per questo la ricerca della verità scientifica ed empirica deve essere una scelta permanente e volontaria che, a differenza della religione, non può essere insegnata da chi sceglie di rimanere ignorante o imposta alla nascita.

Erasmo da Rotterdam fà quindi satira affermando che:

> “ *Che differenza pensate vi sia fra coloro che nella caverna di Platone contemplano le ombre e le immagini delle varie cose, senza desideri, paghi della propria condizione, e il sapiente che, uscito dalla caverna, vede le cose vere? Se il Micillo di Luciano avesse potuto continuare a sognare in eterno il suo sogno di ricchezza, che motivo avrebbe avuto di desiderare un'altra felicità? La condizione dei folli, perciò, non differisce in nulla da quella dei savi, o, meglio, se in qualcosa differisce, è preferibile. Innanzitutto perché la loro felicità costa ben poco: solo un piccolo inganno di sé.* ”

Riflettendo su queste parole, giungerai probabilmente alla conclusione che la felicità può essere la conseguenza diretta dell'inganno e che la conoscenza della verità ci rende liberi ma non necessariamente felici. Finché dipendi dall'opinione altrui, non potrai mai essere nè felice, nè libero; una volta accettata la realtà oggettiva delle cose, che esistono senza bisogno delle divinità o di fenomeni inspiegabili, dovrai essere necessairiamente l'artefice della tua felicità, privandoti dell'aiuto psicologico dato delle illusioni, dai pregiudizi e dalla religione.

Interpretazione

Fin dal principio del mondo gli uomini motivano i fenomeni (apparentemente) inspiegabili con l'azione di entità sovrannaturali: divinità, spiriti, demoni, stregoni etc.

Al giorno d'oggi queste spiegazioni fittizie sono superflue ed è necessario concepire il mondo com'è realmente, come lo schiavo che si libera dalla caverna delle illusioni. Questa necessità si tramuta presto in un dovere civile e morale quando dobbiamo contribuire realmente al bene della collettività.

Vuoi rimanere schiavo delle illusioni o essere libero di concepire il mondo com'è realmente?

Se vuoi percorrere quest'ultimo sentiero, devi rinunciare all'aiuto malizioso di chi vuole importi dei dogmi ed essere cosciente che solo una visione imparziale degli eventi ti consentirà di cambiare il mondo che ti circonda, perché bene e male sono concetti soggettivi, a differenza delle

verità scientifiche che, al contrario, definiscono rigorosamente e con completezza le conseguenze di ciascun fenomeno.

Come diventare uomini liberi

Il passo fondamentale della liberazione del pensiero è il rinunciare alla propria fede religiosa. Finché non riuscirai a pensare senza tenere in considerazione i dogmi della chiesa non potrai formulare pensieri veramente imparziali ed, in pratica, non potrai impiegare il vero potenziale della tua mente.

Sono ateo e, come ausilio, vorrei proporti le mie definizioni di due filosofie di vita simili:

Agnosticismo

Pensiero agnostico:

> “ *L'esistenza delle divinità non influenza il mondo degli uomini. Nel dubbio che la vita continui dopo la morte oppure no, la preghiera è sempre conveniente ma non dev'essere vincolata dall'autorità religiosa. Si fa epochè (sospensione del giudizio) sull'esistenza della divinità.* ”

Nutro molti dubbi sulla capacità degli agnostici di rimanere imparziali, dal momento che per potersi relazionare correttamente con gli altri individui bisogna essere coerenti. In quest'ottica l'essere agnostici è una condizione temporanea, per rendersi conto se si è in grado di concepire il mondo "senza filtri" prima di rinunciare alla fede. In ogni caso è un passo degno di lode se a farlo è una persona religiosa, perché comunque facilita lo svincolamento del pensiero.

Ateismo

Pensiero ateo:

> “ *Le divinità non esistono e tutti gli eventi sono spiegabili scientificamente. L'uomo dispone della piena capacità di autodeterminazione ed il suo successo si basa sulla competenza e sulla collaborazione, oltre ad essere sempre influenzato dalla casualità degli eventi. La scienza confuta pienamente tutte le religioni e qualsiasi forma di superstizione o di fede cieca è nociva.* ”

Chi diventa ateo rinuncia totalmente alla fede ed alla religione ma mai alla speranza nel futuro, che viene mantenuta viva tramite mezzi puramente psicologici e materiali.

Assieme approfondiremo l'ateismo come filosofia di vita privilegiata ed auspicabile dal cittadino assennato e colto.

L'ateismo

Come disse il politico romano Petronio nei suoi Frammenti:

> «*Fu la paura, per prima nel mondo, a creare gli dèi.*»

...proprio per questo non è facile essere atei.

Liberarti delle tue credenze religiose sarà un compito ingrato e prima di iniziare devi renderti conto che questo non è un percorso spirituale, perché il tuo compito è proprio quello di svincolarti permanentemente dalla spiritualità.

Fai mente locale e comprendi che i simboli religiosi ed i libri sacri che hai in casa sono totalmente privi di valore e sono soltanto uno strumento per distrarti da questioni ben più importanti, come la salute del tuo paese e della tua famiglia. In particolare queste credenze ti rendono schiavo dei fenomeni, perché ne falsificano l'eziologia (la serie di cause effettive).

Ad esempio il cibo che mangi e l'aria che respiri non vengono protetti da forze magiche ed anzi possono lentamente ucciderti per l'inquinamento; i politici che ti governano non sono guidati dalla mano di Dio o di Satana e sono spesso soltanto dei disonesti; i malati gravi staranno bene se e solo se ricevono cure mediche adeguate da personale competente, perché i miracoli non accadono mai ed in realtà sono frutto della nostra suggestionabilità.

La dimostrazione della piuma

L'unico modo per diventare uomini liberi è impegnarsi quotidianamente per non colmare la propria ignoranza con spiegazioni non dimostrabili.

Ad esempio trovare spesso delle piume per casa può farci pensare ad un parente defunto che ci manda segni dall'aldilà, mentre la realtà è che le correnti d'aria hanno spostato una piuma precedentemente nascosta dal vento dove noi possiamo notarla. La piuma non ha origini mistiche: piazzando 24 ore su 24 una telecamera davanti ai balconi o alle finestre potremmo notare il piccione o il rapace che perde la sua piuma e poi il vento che la fa volare in casa. A livello statistico questo, come molti altri eventi, sono molto più frequenti di quel che immaginiamo.

Riprendendo l'esempio di prima, basterà prendere in considerazione il numero di potenziali nidi nella zona: ogni tetto con tegole, ogni anfratto delle montagne, ogni albero, ogni grondaia etc. Non solo, se qualcuno getta del pane e ci sono dei rapaci in zona, molto probabilmente la piuma sarà di un colombo che, spaventato dal rapace, è volato via senza curare il piumaggio.

Adesso puoi vedere il fatto con occhi nuovi e comprendere che l'evento della piuma non è più sovrannaturale, bensì totalmente fortuito.

La dimostrazione del mendicante

Adesso che sappiamo in che modo la religione ci rende superficiali, analizziamo i danni quotidiani delle nostre azioni «guidate dalla mano divina»!

Come al solito propongo un esempio banale: molte persone hanno l'abitudine di dare soldi ai mendicanti fuori dai supermercati, pensando che siano davvero bisognosi e che dargli i propri soldi garantirà il favore divino. Apparentemente non c'è nulla di male, donare è giusto. Allora dov'è l'errore? Gli errori sono in realtà più di uno:

- L'accattonaggio è reato e quindi donando ad un accattone danneggi sia lo Stato che il locale.
- Non è detto che l'accattone sia davvero bisognoso, poiché non sappiamo quanti soldi possiede e come si chiama realmente. Molti criminali mandano i propri figli e le proprie mogli a mendicare pur avendo un lavoro, semplicemente perché garantisce un facile e notevole incasso giornaliero.
- Potresti versare quei soldi ad un ente certificato che si occupa di ricerca e sviluppo, che si occuperebbe indirettamente del benessere di tutti.

Questi sono solo alcuni dei motivi per cui quell'atto apparentemente innocente ha in realtà creato danni ingenti. Senza l'influenza negativa del dogma religioso avresti potuto pianificare le tue donazioni per garantirne efficacia e sicurezza. Un buon trucco per sapere se un gesto è davvero benefico può essere il chiedersi ripetutamente «...e se tutti facessero come me?».

Nota bene che non ho detto di non donare, bensì ho suggerito una via razionale per donare meglio! Da questa piccola dimostrazione puoi facilmente intuire che non solo la religiosità non va assolutamente associata con «l'essere brave persone», ma che gli atei hanno la possibilità di sviluppare una moralità realmente benefica e più coerente di quella religiosa.

Essere atei, però, rappresenta ben più di questo. Significa onorare la memoria dei propri antenati con i propri meriti invece che pregare per loro o invocare la loro assistenza; significa essere affidabili per chi ci circonda; significa essere cittadini attivi e civili in ogni momento; significa non farsi corrompere dai «lupi travestiti da agnello», che in fin fine sono soltanto criminali nullafacenti.

Conclusione

Non so se sono riuscito a convincerti della validità e della bontà della mia filosofia di vita, ma di certo ho insinuato un sano dubbio sull'utilità della fede.

La razionalità, il pensiero libero e lucido... queste sono e devono essere scelte volontarie, qualità sempre benefiche che si acquisiscono con l'impegno e che non si possono imporre alla nascita con un rito.

Con questo documento ho cercato di sintetizzare l'ABC di ciò che ritengo essere il vero pensiero razionale, uscendo fuori dagli schemi di quello che è il processo di apprendimento tradizionale per focalizzarmi su esempi concreti e casi di vita quotidiana.

Si invita il lettore ad approfondire personalmente gli argomenti trattati nei testi di filosofia e storia antica, anche se in generale basta il diploma del liceo scientifico per sposare senza difficoltà il pensiero laico.

Cronologia:

- 05/11/2017: pubblicazione;
- 15/12/2017: correzioni minori e revisione stilistica;
- 15/01/2018: arricchita la sezione "L'ateismo" con Petronio;
- 04/03/2018: aggiunta la sezione "Sinossi" con Erasmo da Rotterdam;
- 16/03/2018: correzioni refusi e revisione semantica.

Fede positiva?

Ultimo aggiornamento: 21 Giugno 2020

Tutti abbiamo una fede, nel senso di fiducia in qualcosa che prescinde da qualsiasi dimostrazione razionale. Anzi, visto che quasi nulla è dimostrabile nella sua verità o falsità, ne segue che siamo guidati fondamentalmente da "credenze", nel senso più neutrale e non giudicante del termine.

I nostri pensieri sono costruiti sulle nostre credenze *(e non solo su quelle personali, ma anche su quelle collettive)*, oltre che sulle nostre esperienze, sul nostro vissuto, sulla nostra biologia, sulle circostanze del momento e su altri condizionamenti. Il nostro punto di vista è necessariamente ego-centrato, cioè centrato su di noi, non potrebbe essere altrimenti: dove si trovano i nostri occhi fisici? Appunto, dentro di noi, ed è da lì che cominciamo a vedere l'esterno, con un punto di vista soggettivo che non potrà mai coincidere con i punti di vista altrui, fatte salve tutte le capacità di astrazione proprie della nostra specie.

Le parole derivano dai pensieri *(nel migliore dei casi, nel senso di pensieri che provano a discernere la realtà)*, ma sono parole che hanno senso? A volte le nostre parole non sono guidate dal pensiero, ma da altro. Se le nostre parole non hanno senso, se parliamo tanto per parlare, possono essere parole dannose. Se parliamo con una fede negativa nella vita, alimentiamo la nostra sventura; se parliamo con una fede positiva nella vita, al contrario alimentiamo la nostra fortuna. Nulla è a caso e i nostri pensieri possono essere profezie auto-avverantesi. Le parole sono importanti ed è proprio per questo che vanno legate all'azione, altrimenti diventano parole svuotate di significato. Lo stesso vale per le parole che compongono le nostre preghiere.

In ogni cosa ci sono sia gli aspetti di luce, sia quelli di ombra, quelli di speranza e quelli di disperazione, quelli animici e quelli egoici. Cerchiamo di guardare gli aspetti di luce, con una fede positiva nella vita. Il buddismo, e in particolare Nam-myoho-renge-kyo, ci aiutano a sviluppare tale fede positiva. Se la sorgente dei nostri pensieri sgorga da una simile fede, il ruscello della nostra vita sarà pieno di gioia di vivere.

Nam-myoho-renge-kyo,
Francesco,
21 giugno 2020

Fondamentalismo religioso: capirne le cause e l'atteggiamento necessario per prevenirlo

Ultimo aggiornamento: 25 Agosto 2016

Quanto segue è stato scritto da Daisaku Ikeda *(che si riferisce a se stesso con lo pseudonimo Shin'ichi Yamamoto)* e pubblicato da "Il Volo Continuo" alle pagine seguenti:

- NRU – Puntata 46, vol.29 Capitolo III: Fresco rinnovamento
- NRU – Puntata 47, vol.29 Capitolo III: Fresco rinnovamento
- NRU – Puntata 48, vol.29 Capitolo III: Fresco rinnovamento

«[...] Pavel Ivanovič Birjukov, discepolo di Lev Tolstoj, sintetizzò in sei punti le ragioni per cui, secondo il suo maestro, gli esseri umani non possono vivere senza una religione.

«Primo: solo la religione attribuisce all'individuo la capacità di stabilire ciò che è bene e ciò che è male. Secondo: senza una religione l'essere umano non può comprendere se ciò che sta facendo è positivo o negativo. Terzo: solo la religione può distruggere l'egoismo. Quarto: solo la religione può eliminare la paura della morte. Quinto: solo la religione può dare un significato all'esistenza umana. Sesto: solo la religione può instaurare l'uguaglianza tra le persone».

Tali affermazioni dimostrano che l'esistenza della religione è indispensabile per realizzare la felicità degli esseri umani e la pace nel mondo.

Durante il colloquio, Bryan Wilson e Shin'ichi Yamamoto scambiarono i loro punti di vista riguardo alla missione che avrebbe dovuto avere in futuro la religione. Mentre dialogavano, Shin'ichi disse: «Vorrei chiederle, professor Wilson, di dirmi molto francamente e obiettivamente la sua opinione sulla Soka Gakkai, nel caso in cui ne abbia una. Desidero ascoltarla molto umilmente per lo sviluppo futuro della Gakkai, concepita come una religione per l'umanità rivolta verso il ventunesimo secolo».

Il professore, con gli occhi raggianti, rispose: «Le sue parole, presidente, sono indice di una mentalità davvero progressista e di un atteggiamento estremamente importante per un leader religioso». E motivò la sua affermazione spiegando che molte religioni tendono ad aggrapparsi al passato, a cadere nel fondamentalismo e nel dogmatismo e a perdere l'energia necessaria per rivitalizzare la propria epoca. Poi aggiunse: «Vorrei continuare questo sincero scambio di opinioni con lei, presidente».

I due concordarono quindi di rincontrarsi per approfondire i loro dialoghi e pubblicarne una serie in un prossimo futuro.

Shin'ichi Yamamoto sentiva che il colloquio con il professor Wilson era stato estremamente significativo. Si erano trovati d'accordo su molti punti, in particolare aveva condiviso profondamente la preoccupazione e il segnale d'allarme espresso dal professore sul rischio che correvano le religioni di cadere nel fondamentalismo e nel dogmatismo. Gli esseri umani, come pure le religioni, si adattano alla loro epoca, alla loro società.

Anche i fondatori delle varie religioni hanno rivelato i loro insegnamenti in determinate epoche e società. Di conseguenza, se è vero che un insegnamento si basa su princìpi immutabili, è anche vero che dovrà includere aspetti mutabili per poter rispondere flessibilmente alle differenti culture, alle abitudini locali dei singoli paesi e ai cambiamenti delle diverse epoche.

Il Buddismo si basa sul concetto di zuiho bini, che spiega come l'insegnamento buddista debba adattarsi alle culture, alle usanze e alle consuetudini locali relative alle varie epoche, purché non siano in contrasto con i suoi princìpi fondamentali. Tale concetto non indica semplicemente l'importanza di adeguarsi alle differenze e ai cambiamenti in atto nella società e nel periodo in cui si vive, ma soprattutto insegna a rispettare attivamente le diversità culturali e dei vari ambiti dell'esistenza.

L'assenza di una visione come quella espressa dal concetto di zuiho bini può portare al fondamentalismo e il dogmatismo. In altre parole, facendo del proprio insegnamento religioso, della propria cultura, dei propri usi e costumi un "bene assoluto", si assume una posizione di rifiuto della diversità e del cambiamento.

In definitiva, ciò porta a giudicare arbitrariamente tutto ciò che è diverso da noi come un "male" che bisogna discriminare ed escludere.

Con profondo acume il filosofo, fisico e matematico francese Blaise Pascal dichiara: «Più un individuo si basa su una coscienza religiosa, più sarà in grado di eliminare radicalmente, con gioia ed entusiasmo, il male dalle sue azioni».

Non bisogna quindi perdere la consapevolezza che la religione può diventare un'arma a doppio taglio. In origine essa esiste per la felicità degli individui, per la prosperità della società e per la pace mondiale. Per un ripristino delle sue funzioni è necessario che la religione svolga la sua missione originale, ma per realizzare ciò deve continuare a chiedersi quale sia il suo ruolo.

È solo attraverso una costante riforma e crescita individuale che una religione potrà sviluppare una forza così grande da realizzare una riforma della società.

È naturale che i religiosi siano fortemente convinti della veridicità dell'insegnamento che professano, altrimenti non potrebbero né propagarlo, né farne un solido e irremovibile pilastro spirituale. L'importante è che le loro dottrine siano avvalorate da prove sicure in modo da non essere contraddette nel momento in cui vengono verificate.

Una convinzione non validamente comprovata rimane una fede cieca, un atteggiamento autocompiacente. [...]»

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
25 agosto 2016

Gohonzon - Alcuni poteri del Daimoku (Nam-myoho-renge-kyo)

Ultimo aggiornamento: 30 Settembre 2018

Vedi anche: "Gohonzon. Fiducia. Nam-myoho-renge-kyo"

Alcuni poteri del Daimoku *(recitazione di Nam-myoho-renge-kyo)*:

- Benefici visibili e invisibili, non prevedibili e oltre ogni immaginazione.
- Accumulare buona fortuna sia per noi sia per coloro con cui condividiamo una profonda relazione.
- Sviluppare le stesse virtù del Budda.
- Sviluppare saggezza, coraggio e compassione.
- Sviluppare una condizione interiore tale da comprendere, accogliere e interiorizzare le parole del maestro originale e del maestro attuale.
- Sviluppare pensieri, parole e comportamenti non-violenti, ovvero nei quali non c'è più il giudizio.
- Unire le persone.
- Unirsi con se stessi.
- Accoglienza dell'altro, senza etichette né diagnosi (le etichette e le diagnosi derivano dalla nostra natura oscurata che ci separa dagli altri).
- Curare le malattie spirituali che derivano da oscurità e ignoranza (con tutto ciò che ne consegue).
- Trasformazione della vita: tutto viene indirizzato in direzione positiva.
- Coltivare la speranza e la fiducia nella vita (fidarsi e affidarsi al Gohonzon).
- Fiducia nella vita = Fiducia in noi stessi = Fiducia negli altri = Non c'è più alcun bisogno di esercitare potere o di cercare di controllare cose o le persone.
- Il cambiamento positivo di pensieri, parole e comportamenti diviene spontaneo.
- Accoglienza serena dei dolori inevitabili e affievolimento o scomparsa dei dolori evitabili.
- Nessuna paura di morire (paura socialmente accettabile), nessuna paura di vivere (paura più concreta ma meno socialmente accettata), nessuna paura di non riuscire (paura socialmente accettabile), nessuna paura di riuscire (paura più concreta ma meno socialmente accettata), ma solo gioia di vivere.
- Accrescimento della forza interiore e della voglia e della gioia di affrontare le situazioni.
- Cambia la visione delle cose: gli ostacoli diventano opportunità di miglioramento.
- Il sentimento principale che nasce spontaneo in una miriade di situazioni diverse: tanta gratitudine e amore.
- La lamentela sparisce.

"Il mio maestro Toda un giorno disse: «Dobbiamo attaccare le sofferenze con il Daimoku, utilizzandolo come un "fuoco d'artiglieria convergente", e annientarle. Recitare con la massima serietà e tenacia per risolvere una situazione può apparire il metodo meno veloce, mentre è invece la migliore e più sicura "scorciatoia" per la sua risoluzione»." (Daisaku Ikeda, NR 480, gennaio 2012, editoriale).

(I punti sopra elencati sono riflessioni di Francesco Galgani, maggio 2018, pdf per la stampa)

Gohonzon - Atteggiamento interiore nel recitare Daimoku (guida di Daisaku Ikeda)

Ultimo aggiornamento: 2 Ottobre 2018

«Guarda il Gohonzon, fonditi con Lui senza cercare nulla. I pensieri fluiscono ma tu non li cerchi, rimani un osservatore imparziale, non fare valutazioni, limitati a fissare il Gohonzon e seguita a recitare. Più lo fisserai raccolto, più riuscirai a fonderti con esso, più ti avvicinerai alla buddità. Ma cosa si guadagna a diventare un Budda? Niente! Al contrario si perdono molte cose: l'arroganza, l'ambizione, l'odio, la violenza, la possessività; ognuno dei dieci mondi si illumina e stupidità, avidità e collera svaniscono e rimane ciò che c'era da sempre: la Buddità!»

(Daisaku Ikeda, frase tratta da un segnalibro distribuito ad un corso nazionale organizzato dalla Soka Gakkai)

Citazione più completa in inglese, trovata cercando in Rete:

**«Just gaze at the Gohonzon. Merge yourself with it, without seeking anything, without thinking anything. Thoughts flow but you don't seek them, you don't follow them. If they come that's fine, if they don't that's equally fine. If you become attuned to this way of practicing, thoughts will no longer disturb you and you will become completely concentrated. If many thoughts come to you as you practice don't get annoyed with them, simply the idea that you want to be free from them will start a battle. Instead it is a natural process. Just as the leaves unfurl on the trees, thoughts unfurl from your mind, there's nothing bad about this.
Just remain an impartial observer and they won't disturb your concentration any longer. The less your thoughts irritate you, the more you will become one with the gohonzon and you will find yourself in the state of Buddhahood.
And what will you gain by attaining Buddhahood, nothing? On the contrary, a lot of other things are lost; anxiety, ambition, hatred, violence, possessiveness. Each of the ten worlds are illuminated. Greed, anger and stupidity vanish and all that remains is that which was always there, the Buddha inherent in ourselves.»**

(Daisaku Ikeda. Tokyo. 20th April 1974)

Il Daimoku

Gruppo "Borgo", 18 marzo 2010, Massa Marittima

Guarda il Gohonzon, fonditi con Lui senza cercare nulla. I pensieri fluiscono ma tu non li cerchi, rimani un osservatore imparziale, non fare valutazioni, limitati a fissare il Gohonzon e seguita a recitare. Più lo fisserai raccolto, più riuscirai a fonderti con esso, più ti avvicinerai alla buddità. Ma cosa si guadagna a diventare un Budda? Niente! Al contrario si perdono molte cose: l'arroganza, l'ambizione, l'odio, la violenza, la possessività; ognuno dei dieci mondi si illumina e stupidità, avidità e collera svaniscono e rimane ciò che c'era da sempre: la Buddità!

(Daisaku Ikeda)

Gohonzon. Fiducia. Nam-myoho-renge-kyo

Ultimo aggiornamento: 30 Settembre 2018

Vedi anche: "Gohonzon - Alcuni poteri del Daimoku (Nam-myoho-renge-kyo)"

Quanto segue sono parole dedicate a chiunque le desideri, affinché siano fonte di incoraggiamento a recitare Nam-myoho-renge-kyo davanti al Gohonzon, con lo spirito di fidarsi e affidarsi... grazie!

Fiducia

Mi fido del Gohonzon.
Mi affido al Gohonzon, tutto va nella giusta direzione.

Il daimoku fluisce costante e sicuro di sé, come lo scorrere di un torrente fatto di acqua fresca e limpida, scrosciante e grazioso in mezzo ad una natura amica.
Noi siamo in questa natura amica, noi siamo a nostro agio.

L'acqua della fede e della pratica scorre sempre. Nulla può fermarla. Sempre rinnovata, non manca mai, nulla può prosciugarla, nulla può esaurirla. E' acqua pura che tutto cura, che ad ognuno dà ciò di cui ha bisogno.

Un nuovo giorno è iniziato. Una nuova sfida di fede. Una nuova felicità.

Amare, lodare, ringraziare il Gohonzon anche oggi.
Amare, lodare, ringraziare la Vita anche oggi.

Il Gohonzon sono io. Il Gohonzon siamo noi.
Noi siamo la Legge mistica.
Noi, insieme, siamo il Budda.

Davanti al Gohonzon, non c'è distinzione tra di noi: siamo tutti cuccioli del re leone.

L'acqua che tutto cura, che tutto nutre, che tutto purifica, siamo noi.

Nam-myoho-renge-kyo è luce che sorprende, è speranza che supera ogni resistenza, è buona fortuna che ci accarezza.

Kosen-rufu è essere noi stessi un verso di una poesia di pace, ovunque andiamo. Shakubuku è il desiderio di dissetarsi dalla stessa fonte di saggezza e compassione.

Il daimoku continua a fluire oltre lo scorrere del tempo. Immagini e sentimenti di piena libertà e massimo splendore giungono da me spontanei, non li cerco. E intanto continuo a ripulirmi e a purificarmi con la buona medicina senza tempo di Nam-myoho-renge-kyo.

Mille Budda che occhio non vede, ma che il cuore sente, sono con me qui, adesso.
Vivi e non vivi, rinati e non ancora rinati, sono tutti coccolati dalle carezze compassionevoli del mio daimoku, del nostro daimoku.

Il daimoku diffuso ovunque da noi preziosi Bodhisattva della Terra ingentilisce il cuore, scioglie le paure, apre un futuro di pace.

Grazie!

(Francesco Galgani, dicembre 2017, pdf per la stampa)

Il potere della preghiera e della meditazione: una prospettiva scientifica interreligiosa

Ultimo aggiornamento: 5 Gennaio 2017

(In calce a questo articolo, riporto un documentario di Voyager)

In una recente riunione buddista a proposito della "non violenza", ho spiegato che, nella mia esperienza quotidiana, la non-violenza nasce dalla "compassione" che emerge con il "Daimoku", cioè con la recitazione di Nam-myoho-renge-kyo, ovvero con la preghiera. Compassione significa allargare il più possibile la propria vita comprendendo all'interno di essa anche gli altri, andando il più possibile oltre il proprio microcosmo. Siamo tutti collegati in una rete di inter-dipendenza, quindi il male che facciamo agli altri lo facciamo anche a noi stessi, il bene che facciamo agli altri lo facciamo anche a noi stessi: sebbene da un punto di vista strettamente razionale una tale comprensione sia difficile ma comunque possibile *(riflettendo sul principio di causa ed effetto che regola tutto l'universo)*, a un livello più concreto, più quotidiano, il modo più diretto e più pratico per arrivare ad un tale modo di vivere compassionevole parte con la preghiera. Quando ci preoccupiamo seriamente del benessere di noi stessi e delle altre persone, degli animali, delle piante, di tutti gli esseri viventi, senza lasciarci intrappolare dagli schemi mentali, dai rancori, dagli attaccamenti, dall'orgoglio, allora stiamo sviluppando uno spirito compassionevole che crea la pace. Ma per tutto ciò serve una seria preghiera quotidiana: senza il sostegno d'una salda fede, gli istinti negativi possono prendere il sopravvento. Anche il leader della non-violenza, Gandhi, dava alla religione un ruolo centrale nel benessere sia individuale, sia della società: egli, infatti, riteneva che la politica avesse bisogno del sentimento religioso per tenere a freno i propri impulsi. Quando le persone perdono il sentimento religioso, che costituisce il sostegno per lo spirito, divengono preda degli istinti e ciò scatena l'animalità, la stupidità, la distruttività, l'angoscia e più in generale la negatività insita nell'essere umano. La preghiera e/o la meditazione cambiano invece significativamente in meglio la nostra vita, la vita di chi abbiamo intorno e il corso degli eventi.

Il documentario seguente propone una discussione su questi temi da un punto di vista scientifico e il più possibile interreligioso. Io penso che certi aspetti della nostra natura e della vita siano comprensibili solo tramite una salda fede e una preghiera sincera, e che pertanto sfuggano all'analisi strettamente razionale... ma la ragione è indispensabile per vivere, perché una fede senza ragione è fanatismo, mentre una ragione senza fede può prendere strade assai controproducenti e distruttive. Quindi ben venga un'analisi scientifica e interreligiosa sul potere della preghiera e dei suoi effetti personali e sociali.

Buone riflessioni e buona preghiera,
Francesco Galgani,
5 gennaio 2017

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Conosciamoci - Intervista all'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai (IBISG)

Ultimo aggiornamento: 1 Gennaio 2015

Conosciamoci - Un incontro interreligioso

Intervista del blogger Francesco Galgani a Roberto Minganti, Responsabile del Dipartimento Relazioni esterne dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai

---

D: Per prima cosa, ringrazio Lei e la Soka Gakkai per aver aderito al progetto "**Conosciamoci – Un incontro interreligioso**".
Il progetto, che vuole concretizzarsi nella pubblicazione di una serie di interviste che offrano un assaggio del variegato panorama religioso italiano, è mosso dal rispetto per il percorso di vita di ogni persona e per le sue scelte religiose. Lo slogan "*Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza*", che etichetta il senso di questa iniziativa, esprime quel desiderio di pace che motiva questo tentativo ambizioso.
Per cominciare, può illustrarci con parole semplici, comprensibili anche a chi ha una cultura, una formazione o un percorso di vita lontani dalla vostra religione, che cos'è la Soka Gakkai?

La Soka Gakkai (lett. giapp. Società per la creazione di valore) è un movimento laico buddista nato in Giappone nel 1930. Il fondatore, Tsunesaburo Makiguchi (1871-1944), fu un pedagogista, scrittore e filosofo che nel 1930 costituì la *Soka Kyoiku Gakkai* (Società educativa per la creazione di valore), antesignana della Soka Gakkai. Come insegnante si sforzò di introdurre una visione educativa di tipo umanistico incentrata sulla figura dello studente. Il tema centrale della sua proposta educativa era la felicità intesa come sviluppo della coscienza sociale. Più in generale la filosofia di Makiguchi ruota intorno alla convinzione che gli esseri umani sono creativi per natura: la creatività è l'essenza stessa dell'umanità e tutti gli esseri umani sono in grado di esprimerla, a meno che il loro potenziale creativo non venga soffocato o distrutto. Nel 1928 si convertì al Buddismo di Nichiren Daishonin (1222-1282), un Budda vissuto nell'epoca della riforma di Kamakura, e trovò nell'insegnamento del Daishonin una straordinaria coincidenza con le sue idee pedagogiche e filosofiche. Si oppose strenuamente alle pratiche educative nipponiche basate sulla coercizione e per questo fu costretto a ritirarsi precocemente. In seguito, perseguitato dalla "polizia del pensiero", venne imprigionato per essersi opposto alle politiche del regime militarista giapponese. Morì in carcere all'età di settantatrè anni. Alla fine della seconda guerra mondiale, il suo discepolo Josei Toda (1900-1958), uscito vivo dalla stessa prigione di Makiguchi, divenne secondo presidente della Soka Gakkai e diffuse il Buddismo di Nichiren Daishonin in tutto il Giappone. Il terzo Presidente Daisaku Ikeda lo diffuse nel mondo: attualmente la Soka Gakkai è presente in 192 paesi e territori. Nel 1974 Ikeda fondò la Soka Gakkai Internazionale che raccoglie tutte le organizzazioni buddiste soka del mondo.

Daisaku Ikeda (Tokyo 1928) è l'attuale Maestro buddista per tutti i membri della Soka Gakkai. Ha dedicato la sua intera vita alla diffusione della pace e dell'*empowerment* individuale su scala globale attraverso il Buddismo di Nichiren Daishonin, fondando istituti di ricerca sulla pace e l'educazione in tutto il mondo. Nel

corso degli anni ha intrattenuto dialoghi con molti capi di stato, opinion leaders, intellettuali e religiosi di livello internazionale per cercare con loro risposte ai problemi globali che affliggono il pianeta. Ha sostenuto attraverso la SGI le attività delle Nazioni Unite e scritto una vasta mole di lavori sui temi della pace e della condizione umana.

Il punto centrale della sua riflessione buddista è che la chiave per una pace duratura e la felicità degli esseri umani deve partire dalla trasformazione della vita di ciascun individuo più che dalla sola riforma della società. Questo concetto è riportato nella frase di apertura del suo famoso romanzo *La rivoluzione umana*, per cui «la rivoluzione umana di un singolo individuo contribuirà al cambiamento nel destino di una nazione e condurrà infine a un cambiamento nel destino di tutta l'umanità».

L'istituto Buddista Italiano Soka Gakkai (IBISG) aderisce alla Soka Gakkai Internazionale ed è un ente religioso riconosciuto con decreto del Presidente della Repubblica del 20 novembre 2000. L'IBISG sta completando l'iter per l'approvazione dell'Intesa con lo Stato italiano ed è attualmente la terza minoranza religiosa composta da italiani.

D: **Qual è il punto o quali sono i punti cardine del vostro credo?**

La tradizione (o Scuola) buddista abbracciata dalla Soka Gakkai è quella nata dal Budda Nichiren Daishonin, vissuto in Giappone dal 1222 al 1282. In generale – e quindi fuori dall'interpretazione della Soka Gakkai – Daishonin è considerato uno dei massimi esponenti di quel periodo della storia giapponese definito l'epoca della riforma di Kamakura.

Partendo da una prospettiva ampia, il Buddismo dopo la morte del Budda storico Shakyamuni *(vissuto in India nel V sec. a.C, si veda la nota[1])*, si diffuse dall'India in diverse direzioni seguendo due grandi correnti: la *Theravada* (scuola degli anziani) che si diffuse soprattutto nel sud-est asiatico, e la *Mahayana* che si protese verso Tibet, Cina, Corea e Giappone. La tradizione legata al Sutra del Loto (tradotto dal sanscrito da Kumarajiva) fu "codificata" dal Gran Maestro cinese Tien-t'ai (502-557) nel *Maka Shikan*, il trattato che contiene la teoria di *Ichinen Sanzen*, e ripresa poi in Giappone dal maestro Dengyo (767-822). Nichiren Daishonin, in estrema sintesi, "conclude" il lavoro sul Sutra del Loto iniziato in Cina e Giappone, manifestando – alla luce della sua illuminazione – la pratica adatta a permettere a ogni essere umano di ottenere l'illuminazione nella vita presente.

Fin dall'adolescenza Nichiren iniziò a interrogarsi sulla sofferenza umana, sul perché dei terremoti, inondazioni, epidemie, pestilenze, tsunami, guerre civili che imperversavano sul Giappone. «Sin dall'infanzia – scrive – ho studiato il Buddismo con un solo pensiero nella mente. La vita dell'essere umano è fugace. Ogni respiro può essere l'ultimo. Nemmeno la rugiada asciugata dal vento è tanto effimera. Nessuno, saggio o sciocco, giovane o vecchio, può sfuggire alla morte. Per questo il mio unico desiderio fu di risolvere questo eterno mistero. Il resto era secondario» (*Gosho Zenshu* pg. 104). Il percorso spirituale del Daishonin – dopo anni di studio in tutti i monasteri del Giappone – prende le mosse dall'insegnamento di T'ien t'ai che considerava il Sutra del Loto l'insegnamento definitivo di Shakyamuni. In quel tempo il Buddismo giapponese, dopo aver sperimentato un'epoca di grande fioritura, era entrato in una fase di decadenza dovuta al suo connubio con il potere politico e temporale: da religione nata per la felicità di tutti gli esseri viventi si era trasformato in un mezzo di controllo sulle persone. Nichiren Daishonin si rese conto che in quell'epoca si stava perdendo il grande voto del Budda: il conseguimento della Buddità da parte di tutti gli esseri viventi e si oppose a questa degenerazione cercando di riportare il *Dharma* di Shakyamuni alla sua origine essenziale. Duramente perseguitato dai capi religiosi e politici, fu ferito ed esiliato più volte, la stessa sorte subirono i suoi discepoli, alcuni dei quali furono torturati e giustiziati. Tutto questo accadeva per le sue pubbliche denunce sulla decadenza del Buddismo: ma la veemenza era solo verbale. Non era un nazionalista sobillatore di rivolta armata come erroneamente lo dipingono, ancora oggi, molti studiosi.

La Buddità o Legge Mistica – insegna il Daishonin – è un potenziale presente in tutte le forme di vita e può essere attivato da ogni persona senza ricorrere alla mediazione del clero Nichiren Shoshu. La Nichiren Shoshu è la scuola ortodossa creata da Nikko Shonin, il discepolo cui Daishonin aveva affidato la propagazione del suo insegnamento. Nel 1990 la Soka Gakkai si è separata dal clero in seguito a gravissime divergenze dottrinali con l'allora patriarca Nikken. Da quel momento ha proseguito la sua attività religiosa in modo autonomo. Molti monaci della Nichiren Shoshu lasciarono il clero di Nikken per avvicinarsi alla Soka Gakkai, fondando un gruppo di "monaci riformatori".

Per ulteriori informazioni sul tema, si veda: http://www.sgi-italia.org/sokagakkai/RapportoConClero.php

La pratica religiosa trasmessa da Nichiren Daishonin si basa sulla recitazione di Nam-myoho-renge-kyo (la Legge Mistica) e di due capitoli del Sutra del Loto. I tradizionali oggetti di culto – in genere statue del Budda Shakyamuni o di Bodhisattva – vengono sostituiti dal Daishonin con il *Gohonzon* (giapp. "Oggetto cui è dovuto il più grande rispetto"): una pergamena nella quale – in caratteri cinesi – vengono simbolicamente riportate tutte le funzioni della vita universale. Nichiren Daishonin pone un'enfasi particolare sulla compassione: la pratica buddista non può essere rivolta solo a se stessi, ma deve indirizzarsi alla felicità e al benessere di tutti gli esseri viventi, all'ambiente e alla società intera. «Se vi preoccupate anche solo un po' della vostra sicurezza personale – scrive nel suo Trattato *Rissho Ankoku Ron* – dovreste prima pregare per l'ordine e la tranquillità in tutti e quattro i quartieri del paese». Nichiren Daishonin affermava che per verificare la validità di una religione ci sono tre prove:
1) quella documentaria: se l'insegnamento corrisponde correttamente alle scritture
2) la prova teorica: che sia in accordo con la ragione
3) la prova concreta: che sia efficace nella vita quotidiana. Daishonin scrive ancora che la prova concreta è quella più importante.

A questo punto è necessario fare una breve digressione sul tema del rapporto tra fede e ragione. La fede e la ragione molto spesso sono collocate in campi totalmente separati e opposti, e molti considerano la fede religiosa come una paralisi della ragione. La mia impressione è che l'idea di una netta contrapposizione tra fede e ragione, caratteristica del pensiero moderno, stia subendo un processo di revisione.

Filosofi come Ludwig Wittgenstein e Josè Ortega y Gasset hanno rilevato che ogni persona vive, agisce e pensa all'interno di un sistema di convinzioni che è anche inconscio e senza il quale sarebbe impossibile qualsiasi pensiero o azione.

All'interno della tradizione buddista, il rapporto tra fede e ragione è sempre stato oggetto di intense indagini. Pur sostenendo che l'Illuminazione del Budda non può essere espressa completamente attraverso la ragione e il linguaggio, il Buddismo ha sempre sostenuto l'importanza sia della fede sia della ragione.

L'Illuminazione del Budda può trascendere la sfera razionale, ma non è irrazionale, né fa resistenza con l'indagine razionale. La fede, nel Buddismo, è infatti alla base di un processo d'indagine che utilizza non solo le facoltà analitiche, ma anche quella saggezza intuitiva che si trova nella parte spirituale più profonda dell'essere umano. L'erudizione e la conoscenza sono porte sulla saggezza, ma è questa, poi, che ci rende capaci di usare il sapere nel modo più umano e ricco di valore. La confusione tra conoscenza e saggezza è probabilmente la radice delle aberrazioni presenti nelle nostre società. Nella nostra epoca è opinione comune che l'intelletto sia una facoltà a sé stante, che opera in modo indipendente dal sentimento o dalle convinzioni. Ma sta diventando sempre più evidente che molte delle tendenze attuali – ad esempio gli sforzi per esercitare un dominio tecnologico sulla natura – poggiano su giudizi di valore o convinzioni molto soggettive e parziali. È necessario avviare un processo di avvicinamento tra fede e ragione, applicandolo a tutti gli aspetti della società e dell'essere umano.

Tornando all'argomento principale della domanda, in estrema sintesi il punto fondamentale dell'insegnamento di Nichiren Daishonin è che tutti gli esseri umani possono ottenere la Buddità in questa vita e nella loro forma presente, portando avanti la pratica buddista nelle loro case e svolgendo la loro opera di Bodhisattva della Terra sia nella comunità buddista (o *sangha*) Soka Gakkai, sia individualmente tra le persone con le quali condividono la vita quotidiana.

Un aspetto fondamentale in tutte le tradizioni buddiste è la figura del maestro. Daishonin parla di *Shitei funi* (inseparabilità di maestro e discepolo). Il fondamento di questa relazione si trova nell'impegno condiviso di liberare tutti gli esseri viventi dalla sofferenza. Il Sutra del Loto contiene la descrizione allegorica del momento in cui i discepoli del Budda si assumono quest'impegno: mentre il Budda Shakyamuni sta predicando, la terra si apre e da essa emerge una moltitudine di splendidi bodhisattva (individui che hanno scelto l'agire compassionevole a fondamento del loro essere). Questi cosiddetti "Bodhisattva della Terra" sono fermamente risoluti a mantenere vivi gli insegnamenti di Shakyamuni dopo la sua morte, perciò fanno voto di dedicare la vita a salvare le persone dalla sofferenza in un'epoca di forti conflitti sociali e spirituali, affrontando a testa alta qualsiasi avversità possano incontrare. Il maestro – in generale – mira a rendere consapevoli i suoi discepoli, siano essi uomini o donne, del loro potenziale, infondendo fiducia nelle loro infinite potenzialità. È la stessa vita del maestro, e non soltanto il suo insegnamento, che fornisce l'ispirazione. L'ideale astratto dell'Illuminazione diviene tangibile nel carattere e nelle azioni del maestro. La relazione tra maestro e discepolo nel Buddismo è un coraggioso cammino di scoperta di sé e non di imitazione o adulazione. Nel Buddismo la responsabilità ultima è del discepolo. Il maestro è sempre pronto, ma è il discepolo che deve decidere di sforzarsi d'imparare, e si svilupperà nella misura in cui si impegnerà per assimilare e mettere in pratica gli insegnamenti del maestro. Il desiderio finale di un vero maestro è di essere superato dai suoi discepoli. Questo infinito processo di crescita e successione è ciò che permette a una tradizione vivente di evolvere e adattarsi al mutare dei tempi. Nel Sutra del Loto ciò è simboleggiato dal fatto che i Bodhisattva della Terra sono di aspetto persino più splendido dello stesso Shakyamuni. Per definire le rispettive funzioni del maestro e del discepolo si potrebbe dire che il ruolo del maestro è di puntare verso un obiettivo e mostrare i mezzi più efficaci per raggiungerlo, mentre quello del discepolo è lottare per realizzare questo ideale, su una scala ancora maggiore di quella realizzata dal maestro. L'aver condiviso un ideale e aver lottato insieme per realizzarlo crea una profonda vicinanza nelle loro vite – ciò che il Buddismo descrive come *Shitei-funi* (non dualità di maestro e discepolo). Questa è la linfa vitale del Buddismo e il mezzo grazie al quale si sviluppa e si trasmette da una generazione all'altra l'aspirazione a vivere vite pienamente realizzate rendendo gli altri in grado di fare la stessa cosa. In assenza di quest'impegno condiviso e dello sforzo, da parte del discepolo, di lottare con lo stesso spirito del maestro, il maestro diventerebbe semplicemente un oggetto di venerazione e il Buddismo perderebbe il suo potere di trasformazione.

D: **La preghiera è una parte importante del vostro credo? Se sì, qual è il senso della preghiera?**

La "preghiera", per usare un termine comune in occidente, praticata nella Soka Gakkai è quella insegnata da Nichiren Daishonin. Il termine corretto per definirla è "Daimoku" (lett. giapp. "grande invocazione") Nam-myoho-renge-kyo. Il Daimoku non è un "mantra", ma è la Legge Mistica, la legge che regola le funzioni della vita universale presente sia in ogni essere vivente sia, all'esterno, nell'intero universo.

La meditazione era molto diffusa in India prima di Shakyamuni e, in seguito, fu inclusa nel Buddismo che ne sviluppò forme e preparazioni proprie. Nella tradizione Mahayana, *dhyana* – il termine che indica la meditazione – è la quinta delle sei *paramita*, le pratiche richieste per intraprendere la via del Bodhisattva. In Cina il Gran Maestro T'ien-t'ai, noto anche come Chih-i (502-557) elaborò un sistema di pratica meditativa che definì "Concentrazione e visione profonda". Nello stesso tempo classificò tutti i sutra di Shakyamuni dimostrando che il Sutra del Loto era l'insegnamento definitivo e completo. In Giappone Dengyo (767-822) fondò la scuola giapponese che si riferisce all'insegnamento di T'ien-t'ai. Egli ribadì che tutte le persone possiedono la natura di Budda e che l'insegnamento definitivo di Shakyamuni è il Sutra del Loto. Nichiren

Daishonin basandosi sulla sua visione e interpretazione profonda del Sutra del Loto propagò la pratica buddista che permetteva a ogni persona di ottenere la buddità nella vita presente.

Nel Buddismo di Nichiren Daishonin, le dottrine fondamentali si possono sintetizzare nei tre princìpi che lui stesso definì le Tre grandi Leggi segrete (giapp. *Sandai- Hiho*): l'Oggetto di culto, il Daimoku (recitazione di Nam-myoho-renge-kyo) e il Santuario. Il termine "segrete non si riferisce a dottrine esoteriche, ma indica che i tre princìpi sono impliciti nel testo del Sutra del Loto" (cap. 16°, *Durata della vita del Tathagata*) e che rimasero nascosti o sconosciuti finché Nichiren Daishonin non li rivelò. Tali princìpi essenziali rappresentano la comprensione del Daishonin della Legge Mistica cui si era illuminato. Egli li stabilì perché tutte le persone potessero conseguire la buddità e associò le Tre grandi Leggi segrete ai tre cardini del Buddismo: precetti, meditazione, saggezza. L'oggetto di culto corrisponde alla meditazione (giapp. *Jo*, sanscr. *Dhyana*), il Santuario ai precetti (giapp. *Kai*, sanscr. *Shila*), il Daimoku alla saggezza (giapp. *E*, sanscr. *Prajna*). Dengyo fondatore della scuola giapponese Tendai del Loto afferma: «Il precetto immutabile come lo spazio vuoto, la meditazione immutabile come lo spazio vuoto e la saggezza immutabile come lo spazio vuoto: tutti e tre sono trasmessi sotto lo stesso nome di Legge Meravigliosa».

Poiché abbracciare il *Gohonzon* è il solo precetto dell'insegnamento di Nichiren Daishonin, il luogo in cui viene conservato corrisponde al luogo in cui si pronunciano i voti di osservanza dei precetti buddisti, o Santuario. Il Daimoku dell'insegnamento originale indica l'invocazione o la recitazione di Nam-myoho-renge-kyo con fede nell'Oggetto di culto: include la recitazione di Daimoku per sé e l'insegnamento del Daimoku alle altre persone.

Con il termine *Gongyo* (giapp. Pratica assidua) si intende, in senso proprio, l'intero rito quotidiano che comprende la recitazione di Nam-myoho-renge-kyo (la pratica fondamentale) e la lettura dei capitoli *Hoben* e *Juryo* del Sutra del Loto (pratica di sostegno) Essa si svolge mattina e sera davanti al Gohonzon. Nichiren Daishonin scrive: «La pratica fondamentale è solo recitare Nam-myoho-renge-kyo», ma il Daimoku di Nichiren – scrive ancora – è per sé e per gli altri: ciò significa recitarlo e trasmetterlo agli altri. Senza la trasmissione agli altri non è il Daimoku di Nichiren Daishonin. Quindi recitare il Daimoku significa entrare in comunione o fondere la propria vita con la Legge Mistica e al tempo stesso è una battaglia per vincere l'oscurità interiore che impedisce questa fusione. «Quando sconfiggiamo l'oscurità dell'illusione e dell'ignoranza attraverso la fede – scrive Ikeda – e diventiamo una cosa sola con la Legge Mistica, il potere infinito di questa grande Legge si manifesta nella nostra vita».

D: **Che significato ha la parola "fede" nella vostra religione? È un dono? È una scelta? È qualcos'altro?**

È decisamente qualcos'altro! Nel secondo capitolo del Sutra del Loto (*Hoben*), il Budda Shakyamuni rivolgendosi a Shariputra, il suo discepolo più saggio, afferma: «La saggezza dei Budda è infinitamente profonda e incommensurabile. L'accesso a questa saggezza è difficile da comprendere e da varcare. Nessuno tra gli ascoltatori della voce e dei *pratyekabuddha* è in grado di comprenderla». Le due categorie di persone cui fa riferimento Shakyamuni rappresentano gli studiosi (gli ascoltatori della voce) e coloro che hanno raggiunto una parziale illuminazione comprendendo alcune leggi dell'universo (*pratyekabuddha*). Malgrado tali capacità neanche loro possono accedere alla saggezza del Budda, cioè alla Legge finora mai conosciuta. Nel capitolo 3°del Sutra del Loto, *Parabola*, si legge: «Tu stesso, Shariputra, nel caso di questo Sutra sei riuscito ad accedervi solo grazie alla fede. A maggior ragione gli altri ascoltatori della voce. Gli altri ascoltatori della voce è grazie alla fede nelle parole del Budda che possono seguire con osservanza questo Sutra, non in virtù di una loro particolare saggezza». Più avanti, nel capitolo 16° (*Juryo*), il Budda invita tutti i presenti alla sua predicazione ad «abbandonare ogni dubbio una volta per tutte, poiché le parole del Budda sono vere, non false».

In generale tutto il Buddismo mahayana pone grande enfasi nella fede. Nel *Sutra della Ghirlanda di fiori* si afferma: «La fede è la causa prima della via e la madre dei benefici». Nel Sutra del *Mahaparinirvana* si legge: «Sebbene vi siano innumerevoli pratiche che conducono all'illuminazione, l'insegnamento della fede le includerà tutte». Il gran maestro T'ien-t'ai in *Grande concentrazione e visione profonda* scrive: «Il Buddismo è simile a un oceano in cui si può entrare solo con la fede». Nell'*Ongi Kuden* (*Raccolta degli insegnamenti orali*) Nichiren Daishonin afferma: «La fede rappresenta il valore o il prezzo che noi attribuiamo a un gioiello o a un tesoro, mentre la comprensione è il gioiello stesso. Attraverso l'unica parola *fede*, saremo in grado di acquisire la saggezza del Budda delle tre esistenze. Questa saggezza è Nam-myoho-renge-kyo».

Il Buddismo di Nichiren Daishonin ha tre elementi fondamentali: Fede, Pratica e Studio (giapp. *Shin-Gyo-Gaku*). Con "fede" si intende "Credere nel Gohonzon", l'Oggetto di culto. La "pratica" abbraccia sia la recitazione del Daimoku Nam-myoho-renge-kyo sia la sua trasmissione agli altri. Mentre la conoscenza e la comprensione delle dottrine buddiste sono incluse nello "studio". Scrive Nichiren Daishonin: «Credi nel Gohonzon, il supremo oggetto di culto in tutto *Jambudvipa* (il mondo intero, ndr.). Rafforza costantemente la tua fede e ricevi la protezione di Shakyamuni, di Molti Tesori e dei Budda delle dieci direzioni. Impegnati nelle due vie della pratica e dello studio. Senza pratica e studio non vi può essere Buddismo. Devi non solo perseverare tu stesso, ma anche insegnare agli altri. Sia la pratica sia lo studio sorgono dalla fede». Nichiren Daishonin, come detto sopra, considera la "prova concreta" quella più valida per giudicare una religione: "concreto" si riferisce all'effetto positivo che la pratica religiosa ha sulla vita reale e quotidiana di un praticante: osservando anche questo punto di vista si può comprendere quindi che la "fede" del Buddismo mahayana non è una fede cieca, ma una capacità che possiamo sviluppare sempre più e che comunque è sottoposta alla continua verifica sia dei fatti, sia della ragione.

Percepire la Budddità nella propria vita attraverso la fede rappresenta per il buddisti il compito principale. Nell'insegnamento di Nichiren Daishonin, questa è chiamata anche la pratica di "osservare la propria mente o cuore". Lo straordinario contributo del Daishonin fu quello di iscrivere un "limpido specchio" in grado di riflettere perfettamente lo stato di buddità inerente alla vita (individuale e universale): in questo modo ogni persona, in qualsiasi situazione, può fare emergere e manifestare la propria natura di Budda. Questo specchio è il *Gohonzon*. Il termine giapponese Gohonzon è costituito da due parti: *Go* è un prefisso onorifico, mentre *Honzon* significa "oggetto di fondamentale rispetto", ossia oggetto di fede e di culto. A differenza di altre scuole buddiste giapponesi della sua epoca, che usavano come oggetti di culto statue di legno o mandala sui quali erano scolpite o dipinte immagini di Budda e Bodhisattva, Nichiren Daishonin stabilisce come oggetto di culto i cinque caratteri di Myoho-renge-kyo, la Legge suprema rivelata nel Sutra del Loto: «Quando veneriamo Myoho-renge-kyo – scrive – che è nella nostra vita, come oggetto di culto, la natura di Budda che è in noi viene richiamata dalla nostra recitazione di Nam-myoho-renge-kyo e si manifesta». Al centro del Gohonzon si trova l'iscrizione di Nam-myoho-renge-kyo. Sotto questa c'è il nome di Nichiren: ciò esprime la sua convinzione che lo stato di buddità non è un concetto astratto, ma concretamente manifesto nella vita e nel comportamento degli esseri umani che vivono nel mondo reale. Sui lati degli ideogrammi Nam-myoho-renge-kyo Nichiren, il Daishonin include simbolicamente tutte le forme e glia spetti della vita, illuminati dalla Legge di Myoho-renge-kyo. Questa Legge è invisibile, ma il risultato del suo funzionamento si manifesta nel momento in cui ogni forma di vita realizza pienamente se stessa in modo armonioso con tutto il resto dell'universo.

D: **Lei ritiene che la vostra religione possa contribuire alla felicità delle persone?**

Sì, ne sono assolutamente convinto, nello stesso tempo credo che ogni religione – alle sue origini e alle sue radici – ha lo scopo di rendere felici le persone, altrimenti non avrebbe alcun senso praticarle.

D: **Un leader contemporaneo per la pace ha dichiarato che "per troppo tempo la specie umana è stata delusa da religioni, filosofie e ideologie che non hanno saputo rispettare gli esseri**

umani, le donne e la vita". Nella vostra religione, che valore date alla vita? E alle donne?

Il secondo presidente della Soka Gakkai Josei Toda, durante la sua prigionia, recitò Daimoku per comprendere il significato profondo delle dieci apofasie contenute nel Sutra *Muryogi* (il Sutra conclusivo del Sutra del Loto). Lui stesso racconta nella *Rivoluzione Umana* che si illuminò alla profonda realtà che il Budda è la vita universale. Partendo dall'Illuminazione di Toda, risulta chiaro che la Vita è il massimo dei tesori e che ogni singola vita – senziente o insenziente – è ugualmente preziosa. Inoltre nei Sutra precedenti il Sutra del Loto, le donne erano una delle categorie che non potevano ottenere l'Illuminazione: il Sutra del Loto capovolge questa visione e Daishonin, in uno scritto, incoraggia una sua discepola donna a recitare i capitoli *Hoben* e *Juryo* anche durante il periodo delle mestruazioni: cosa vietata in quel periodo. Nel nostro insegnamento, quindi, sia la Vita, sia le Donne hanno il massimo valore: nel Sangha italiano, per altro, le donne (adulte e giovani) rappresentano circa il 60% dei praticanti italiani.

D: **Che cosa fate per diffondere nella società ciò in cui credete?**

Nel Buddismo, in generale, il primo voto dei Bodhisattva è quello di "salvare innumerevoli esseri viventi". Quindi il Buddismo, e la sua evoluzione storico-geografica lo dimostra, è una religione missionaria, come secondo me lo sono tutte le religioni mondiali. Nella tradizione del Sutra del Loto in particolare, questo voto diventa il desiderio fondamentale e Daishonin insegna che il suo Daimoku è "per sé e per gli altri". Ogni membro della Soka Gakkai è impegnato quotidianamente a prendersi carico della sofferenza delle persone che gli vivono accanto trasmettendo la sua esperienza di trasformazione. Studiosi e giornalisti poco avveduti parlano di "proselitismo": ma la trasmissione dell'insegnamento non avviene né porta a porta, né attraverso mass-media né attraverso altre forme superficiali di comunicazione. Alla base di tutto c'è il dialogo e la trasmissione della propria esperienza. Del resto è impossibile non tenere in considerazione che nel Buddismo non esiste un "Io" in sé, ma un "Io" di relazione: ogni forma di vita è indissolubilmente collegata a tutte le altre (giapp. *Engi*, origine dipendente). Non si può pensare alla propria individualità come assolutamente separata da tutto il resto, ma al contrario indissolubilmente legata a ogni aspetto della vita universale. Ne consegue che l'atteggiamento del Bodhisattva è "spontaneamente" rivolto nello stesso tempo alla sua felicità e a quella degli altri. Se il rispetto, in una fase iniziale della pratica buddista può dipendere da un'etica precettistica, procedendo nel cammino del Bodhisattva si dovrebbe iniziare a sentire gli altri viventi, l'ambiente e l'universo intero come parte di se stessi. Coloro che non praticano in questo modo non possono considerarsi veri discepoli di Nichiren Daishonin. Questo avviene a livello individuale.

A livello di Istituto, la Soka Gakkai organizza mostre, basate sul dialogo con i visitatori, per far crescere in tutti le la coscienza del valore unico della vita e quindi dei diritti umani, del disarmo nucleare etc. Allo stesso tempo l'Istituto spinge i suoi membri a impegnarsi a migliorare la società con coloro che non praticano il Buddismo e che vivono con loro nei quartieri, nei condomini, nelle città.

D: **C'è uno scopo ultimo a livello sociale della vostra religione?**

Nichiren Daishonin parla della realizzazione di *Kosen-rufu* (giapp. lett. "Diffondere ampiamente", il termine appare nel 23° capitolo del Sutra del Loto): ciò oggi significa arrivare a creare nel mondo un livello di vita nel quale tutti possano vivere felici e in armonia. Ovviamente questo grande ideale non vuol dire che tutti gli umani del pianeta praticheranno il Buddismo di Daishonin, ma che si realizzi un'ampia diffusione del supremo valore della vita individuale e universale.

D: **Un'epoca senza guerre armate cruente è ancora inedita nella storia dell'umanità: sulla base del vostro pensiero religioso, credete nella possibilità di realizzare un periodo storico nuovo diverso dai precedenti? Se sì, come?**

Nichiren Daishonin scrive che *Kosen-rufu* si realizzerà sicuramente e che in quell'epoca: «il vento non

spezzerà rami o fronde, né la pioggia cadrà così forte da rompere una zolla». In generale ogni tradizione buddista possiede al suo interno la saggezza per trasformare positivamente la vita delle persone e del pianeta. Daishonin insegna che per trasformare il proprio ambiente e quello globale è necessario prima trasformare se stessi: la sfida della Soka Gakkai è proprio questa.

Scrive Nichiren Daishonin: "Se si accende un fuoco per gli altri, si illuminerà anche la propria strada" e ancora nel suo Trattato dialogico *Rissho ankoku ron*, a proposito della gravissima situazione in cui versava la popolazione giapponese della sua epoca – epidemie, terremoti, tsunami, guerre civili, invasioni dei mongoli, carestie (oggi nel mondo non siamo tanto diversi da quell'epoca) – affermava: «Se la nazione è distrutta e le famiglie sono sterminate dove ci si potrà rifugiare? Se si preoccupa anche solo un po' della sua sicurezza personale, dovrebbe prima di tutto pregare per l'ordine e la tranquillità di tutti e quattro i quartieri del paese». E ancora nell'*Ongi Kuden* scrive: «Quando ci si guarda in uno specchio e ci si inchina in segno di rispetto, anche la nostra immagine riflessa si inchinerà verso di noi». Il re buddista Ashoka, auspicava quasi un nuovo rito verso l'altro: «Non riti superstiziosi, ma gentilezza e dolcezza nel rapporto con gli esseri viventi. Questi, e azioni virtuose di natura simile, sono in verità i riti che devono essere eseguiti dappertutto».

Il requisito essenziale di una religione in un'epoca di globalizzazione come quella che stiamo vivendo, è quello di diventare sempre più capace di interpretare il desiderio di speranza, di pace, di cambiamento, di felicità di tutti gli esseri viventi e che in tali aspirazioni fondamentali si trovino le basi del dialogo interreligioso. Ogni religione appare diversa dalle altre e ciò è dovuto ad una serie di influenze legate alla diversità degli esseri umani, alle caratteristiche di ogni epoca, di ogni luogo, all'evoluzione della storia. Nonostante tali differenze, Ikeda è convinto che ogni dottrina possieda al suo interno i principi e la saggezza necessari a rendere felici le persone: è importante quindi arrivare a comprendere la profonda verità e sapienza presente in ogni dottrina. Probabilmente continuando a perseguire con pazienza il cammino del dialogo «ogni fede – scrive ancora Ikeda – potrà manifestare il proprio valore intrinseco, contribuendo a un sodalizio di "religioni per l'essere umano" in grado di trasformarsi nella forza più grande per la realizzazione della pace nel mondo».

D: **Secondo l'"Enciclopedia delle Religioni in Italia" (Elledici, Torino, 2013), attualmente in Italia ci sono 836 confessioni religiose. Presumo che solo pochi studiosi si siano cimentati nell'ardua impresa di avere una conoscenza di ciascuna di esse, pertanto mi rendo conto che la domanda che sto per farLe può essere complicata: secondo la Sua esperienza, oppure secondo ciò in cui Lei crede, ritiene che esista, o che possa esistere, una saggezza o un valore positivo intrinseci in ogni religione?**

A questa domanda ho già risposto precedentemente

D: **La diversità tra le religioni è un valore positivo, è una ricchezza, oppure è un problema?**

La diversità, come dicevo, è un valore. Oggi non esistono più comunità umane separate e lontane come un tempo: in tali situazioni di isolamento era facile configurare e vivere la propria religione e la propria cultura come unica ed esclusiva. L'integrazione dell'umanità in collettività sempre più grandi e interrelate sta facendo diventare la pluralità religiosa e culturale una delle caratteristiche fondamentali della nostra epoca. Anzi dirò di più: probabilmente dal basso sta nascendo qualcosa di così nuovo – e mi riferisco semplicemente ai contatti tra religioni e culture che si stanno creando nelle nostre scuole, nei quartieri, nei condomini – che inevitabilmente spingerà i vertici di ogni religione verso un dialogo ancora più efficace.

D: **È possibile un dialogo e un reciproco miglioramento tra le religioni?**

Senz'altro le religioni devono dialogare in modo serio e ritengo che all'interno di ogni religione sia necessario operare sul proprio linguaggio cercando quelle parole che possano esprimere una verità in vista dell'altro da

sé e non del proprio recinto, perché alla fine il senso del dialogo è forse anche quello di costruire una casa di parole in cui si possa vivere insieme.

D: **Avete partecipato a incontri pubblici con altre confessioni religiose?**

Sì, è un compito importante sia nostro sia di ogni credo religioso.

D: **Crede che sia possibile un sodalizio tra le religioni per l'obiettivo della pace, nel senso più ampio che questa parola può assumere?**

Non solo credo che sia possibile, ma radicalmente necessario!

D: **Come può contribuire, oppure come già contribuisce, la Soka Gakkai nella gestione e risoluzione dei conflitti?**

La Soka Gakkai è un gruppo religioso buddista e nonviolento: molti membri singolarmente – attraverso il loro *empowerment* – operano per la pace e la trasformazione dei conflitti, non solo su scala nazionale ma soprattutto a livello locale nei loro ambiti di vita quotidiana dove possono esplodere conflitti anche gravi. Daisaku Ikeda, per anni e anni, si è sforzato su scala mondiale in vari modi: consegnando alle Nazioni Unite e ai leaders mondiali delle Proposte di Pace (dal 1983), attivandosi come mediatore durante la guerra fredda tra Unione Sovietica e Cina e incontrando capi di stato di tutto il mondo. La Soka Gakkai italiana collabora con la Comunità di Sant'Egidio e con organizzazioni nonviolente. Negli anni novanta ha sponsorizzato una serie di congferenze di Johan Galtung nelle università italiane.

D: **Ha un messaggio per tutti, anche per coloro che non si riconoscono nel vostro credo, ma che desiderano la pace?**

Sì: cominciare a costruirla – seriamente e pazientemente – nel proprio ambiente di vita.

D: **Il mio invito, rivolto a tutti coloro che leggeranno l'intervista, è quello di non fermarsi mai alla prima impressione, perché la conoscenza reciproca richiede sempre tempo e disponibilità, inoltre è difficile sintetizzare in poco spazio un sistema di pensiero religioso. I temi qui proposti, ovviamente, sono sempre aperti ad approfondimenti e confronti.**
Coloro che desiderano maggiori informazioni su Soka Gakkai, a chi possono rivolgersi?

Nel sito istituzionale della Soka Gakkai italiana (http://www.sgi-italia.org/) si trovano tutte le informazioni necessarie.
D: **Ci sono libri o altri testi di cui vuole consigliare la lettura?**

Di sicuro gli scritti dal Maestro Daisaku Ikeda editi da Esperia (http://www.esperiashop.it/it/libri/esperia-edizioni.aspx) o i suoi dialoghi con grandi figure del nostro tempo pubblicati da varie case editrici. In generale Feltrinelli distribuisce il catalogo di Esperia e i libri di Ikeda.

Note:

1 *Poiché il Budda Shakyamuni visse prima che in India si usasse la scrittura, le varie scuole buddiste offrono diverse collocazioni temporali sulla sua nascita e morte. Secondo alcuni resoconti egli visse per circa ottanta anni. Alcuni collocano la data della morte nel 483 a.C., ma più probabilmente egli morì intorno al 405 a. C., la data di nascita andrebbe quindi calcolata ottanta anni prima. Nacque vicino all'odierno confine tra India e Nepal nella tribù degli Shakya (Shakyamuni significa "il saggio degli shakya"). Trascorse la sua vita nella parte nord-orientale dell'India, oggi chiamata Bihar.*

Conosciamoci - Intervista all'UCOII - Unione delle Comunità Islamiche d'Italia

Ultimo aggiornamento: 22 Novembre 2014

Conosciamoci - Un incontro interreligioso

Intervista del blogger Francesco Galgani al Sig. Hamza Roberto Piccardo, membro del direttivo di

UCOII - Unione delle Comunità Islamiche d'Italia

D: Per prima cosa, ringrazio Lei e l'Unione delle Comunità Islamiche d'Italia per aver aderito al progetto "**Conosciamoci – Un incontro interreligioso**".
Il progetto, che vuole concretizzarsi nella pubblicazione di una serie di interviste che offrano un assaggio del variegato panorama religioso italiano, è mosso dal rispetto per il percorso di vita di ogni persona e per le sue scelte religiose. Lo slogan "*Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza*", che etichetta il senso di questa iniziativa, esprime quel desiderio di pace che motiva questo tentativo ambizioso.
Per cominciare, può illustrarci con parole semplici, comprensibili anche a chi ha una cultura, una formazione o un percorso di vita lontani dalla vostra religione, che cos'è l'Unione delle Comunità Islamiche d'Italia? Qual è il punto o quali sono i punti cardine del vostro credo?

R: La nostra religione si fonda sul tawhid, il concetto dell'assoluta unicità di Dio (Allah in arabo e dottrinalmente) "Creatore dei cieli e della terra e di ciò che vi è frammezzo" come è spesso rammentato nel Corano.

La fede islamica è composta da sei assunti fondamentali: credere in Dio (Allah), nei Suoi Angeli, nei Suoi Libri (le rivelazioni succedutesi nel tempo), nei Suoi inviati (i profeti, pace su tutti loro), nel Giorno del Giudizio (e la resurrezione dei corpi) e che il decreto di Dio è quello che impone e s'impone su ogni cosa.

La testimonianza e la pratica della nostra religione si costruiscono su cinque pilastri (arkan): la doppia attestazione di fede nell'Unicità di Dio e nella missione del Profeta Muhammad (pace e benedizioni su di lui), sul riconoscimento dell'obbligo della preghiera (salat) cinque volte al giorno, nei modi e nei tempi stabiliti, sull'elemosina obbligatoria, nei modi e nelle quantità previste, sul digiuno nel mese di Ramadan e sul pellegrinaggio alla Mecca almeno una volta nella vita (avendo le possibilità di assolverlo).

D: La preghiera è una parte importante del vostro credo? Se sì, qual è il senso della preghiera?

R: La preghiera è l'atto devozionale più importante nell'Islam, essa costruisce e rafforza la relazione tra il credente e il Suo Signore, impetra e ottiene il perdono dei peccati. Disse infatti il Profeta (pbsl): "*Immaginate un uomo che abbia un ruscello davanti alla porta della sua casa e vi si lavi cinque volte al giorno, potrà mai essere sporco?*"

D: Che significato ha la parola "fede" nella vostra religione? E' un dono? E' una scelta? E' qualcos'altro?

R: La fede (al iman) è lo strumento con cui il credente stabilisce il suo rapporto con il divino. Essa è un dono che non viene mai negato a chi lo voglia e lo cerchi con umiltà e rettitudine. Avviene anche che Allah, nella Sua imperscrutabile volontà, tocchi il cuore e la mente di persone lontane dall'etica e che talvolta sono perfino incoscienti della loro ricerca spirituale. Iddio fa quel che vuole.

D: Lei ritiene che la vostra religione possa contribuire alla felicità delle persone?

R: Noi siamo convinti che la felicità sia una tensione che il credente concretizza solo nell'altra vita se Allah vorrà. La religione è un metodo personale e collettivo per affrontare serenamente le traversie della vita.

D: Un leader contemporaneo per la pace ha dichiarato che "per troppo tempo la specie umana è stata delusa da religioni, filosofie e ideologie che non hanno saputo rispettare gli esseri umani, le donne e la vita". Nella vostra religione, che valore date alla vita? E alle donne?

R: Non sono state le religioni a deludere, ma gli uomini e le donne che l'hanno mal compresa o mal applicata. Chi non rispetta le creature non potrà mai nascondersi dietro alla religione e, peggio ancora, coloro che l'hanno strumentalizzata malignamente dovranno risponderne a Dio.

Per quanto riguarda le donne, esse hanno nell'Islam la piena dignità umana e giuridica. Le situazioni di oppressione perduranti in paesi abitati maggioritariamente da musulmani sono dovute, come detto più sopra, a malcomprensioni o malafede o a ragioni drammaticamente sociali, miseria, analfabetismo diffuso e incrostazioni consuetudinarie scambiate per tradizioni virtuose.

D: Che cosa fate per diffondere nella società ciò in cui credete?

R: Noi informiamo, cerchiamo di chiarire, dialoghiamo "con bella maniera" come ci ordina il Corano. Non cerchiamo di convertire approfittando delle debolezze personali o sociali, ma ci sforziamo di comunicare l'amore per Dio e per l'ultimo dei Suoi Inviati, Muhammad (pbsl).

D: C'è uno scopo ultimo a livello sociale della vostra religione?

R: La giustizia è un valore fondante l'etica musulmana. Il Profeta Muhammad (pbsl) disse che: *"Gli uomini sono soci nella terra, nel fuoco e nell'acqua"* e da ciò si desume che nessuno può accaparrarsi le risorse che Iddio ha destinato a tutta l'umanità nel suo insieme. Senza giustizia non c'è pace e senza pace la vita è un inferno su questa terra.

D: Un'epoca senza guerre armate cruente è ancora inedita nella storia dell'umanità: sulla base del vostro pensiero religioso, credete nella possibilità di realizzare un periodo storico nuovo diverso dai precedenti? Se sì, come?

R: La battaglia tra il bene e il male è sempiterna. La tensione verso un mondo che escluda la guerra è qualcosa che ogni credente ha ben presente. Terminata la preghiera, spesso recitiamo questa invocazione: *"Allah Tu sei la pace, da Te discende la pace"*. Pace è uno dei bellissimi nomi di Allah, As Salam, il nostro saluto è salam alaykum (la pace sia con voi), la stessa parola Islam contiene in sé il concetto di pace, con Dio, con se stessi e con il creato.

La pace si persegue praticandola nella nostra vita quotidiana: come coniugi, genitori, figli, lavoratori, vicini di casa, automobilisti. Se faremo pace in noi e attorno a noi, la pace si allargherà al mondo.

D: Secondo l'"Enciclopedia delle Religioni in Italia" (Elledici, Torino, 2013), attualmente in Italia ci sono 836

confessioni religiose. Presumo che solo pochi studiosi si siano cimentati nell'ardua impresa di avere una conoscenza di ciascuna di esse, pertanto mi rendo conto che la domanda che sto per farLe può essere complicata: secondo la Sua esperienza, oppure secondo ciò in cui Lei crede, ritiene che esista, o che possa esistere, una saggezza o un valore positivo intrinseci in ogni religione?

R: Ogni religione storicamente consolidata ha principi positivi e solidali, una spiritualità ed un'etica. Nessuna religione giustifica la violenza fine a se stessa o mirante a opprimere, derubare, umiliare le altre creature. Quanto poi gli uomini applichino correttamente quello che la religione insegna loro è tutt'altro discorso.

D: La diversità tra le religioni è un valore positivo, è una ricchezza, oppure è un problema?

R: Dice il Corano: *"Se Allah avesse voluto, avrebbe fatto di voi una sola comunità. Vi ha voluto però provare con quel che vi ha dato. Gareggiate in opere buone: tutti ritornerete ad Allah ed Egli vi informerà a proposito delle cose sulle quali siete discordi."* (V, 48). Quindi, oltre la differenza dottrinale c'è una sfida che viene posta agli uomini di buona volontà, che è quella di "gareggiare" nel bene. Da questa gara non può che venire positività a ricchezza.

D: E' possibile un dialogo e un reciproco miglioramento tra le religioni?

R: Il dialogo è utile, necessario e obbligatorio. Dal concepimento alla morte, la vita dell'essere umano si svolge nel dialogo. Se questo dialogo viene assolto "con belle maniere" non potrà che esserci miglioramento per l'umanità stessa.

D: Avete partecipato a incontri pubblici con altre confessioni religiose?

R: Partecipiamo e organizziamo da sempre incontri con esponenti di altre religioni. E' un'attività fondante e qualificante della nostra Unione e dei suoi aderenti, sia a livello locale che nazionale e internazionale. Siamo, tra l'altro, tra i promotori della **Giornata del Dialogo Cristiano-Musulmano** che è ormai giunta alla sua XIII edizione e che culminerà il prossimo 27 ottobre 2014 (http://www.ucoii.org/category/comunicati-stampa/)

D: Crede che sia possibile un sodalizio tra le religioni per l'obiettivo della pace, nel senso più ampio che questa parola può assumere?

R: Un sodalizio tra i credenti certamente si. Non è la chimera sincretica che potrà lavorare attivamente per la pace, ma la buona volontà degli uomini e delle donne che si riconosceranno e condivideranno valori universali pur nella loro specificità peculiare ad ogni comunità. E questo sodalizio è aperto ed accogliente anche verso i non credenti moralmente motivati e attivi.

D: Come può contribuire, oppure come già contribuisce, l'Unione delle Comunità Islamiche d'Italia nella gestione e risoluzione dei conflitti?

R: Crediamo che le risposte già date chiariscano la nostra attitudine.

D: Ha un messaggio per tutti, anche per coloro che non si riconoscono nel vostro credo, ma che desiderano la pace?

R: Idem come sopra, le risposte date sono il nostro messaggio.

D: Il mio invito, rivolto a tutti coloro che leggeranno l'intervista, è quello di non fermarsi mai alla prima impressione, perché la conoscenza reciproca richiede sempre tempo e disponibilità, inoltre è difficile sintetizzare in poco spazio un sistema di pensiero religioso. I temi qui proposti, ovviamente, sono sempre

aperti ad approfondimenti e confronti.
Coloro che desiderano maggiori informazioni sull'Unione delle Comunità Islamiche d'Italia, a chi possono rivolgersi?

R: Molte associazioni islamiche, e segnatamente nelle principali città e capoluoghi, fanno attività di informazione e organizzano cicli di conferenze aperte al pubblico.

Anche la nostra Unione è sempre disponibile all'ascolto e all'orientamento di chi volesse approfondire le tematiche accennate in questa intervista. Suggerirei di visitare il sito ufficiale dell'UCOII: www.ucoii.org e per comunicare direttamente con noi di scriverci all'indirizzo: info@ucoii.org, di telefonare al n°: 0621118098 o mandare un fax al numero: 0692943623.

D: Ci sono libri o altri testi di cui vuole consigliare la lettura?

R: Leggere e meditare la traduzione dei significati del Corano e testi desunti dalle principali raccolte di tradizioni risalenti al Profeta Muhammad (sunnan) (vedi I quaranta hadith di An-Nawawi), oltre alla biografia del Profeta (vedi Muhammad di Marin Lings) . Per quanto riguarda le problematiche connesse alla vita dei musulmani in paesi in cui sono minoranza, consigliamo “Essere Musulmano Europeo di Tariq Ramadan". Tutti questi testi sono reperibili e acquistabili su www.libreriaislamica.net

pubblicato il 7 ottobre 2014 - Torna alla pagina principale del progetto

Conosciamoci - Intervista all'Unione Satanisti Italiani (USI)

Ultimo aggiornamento: 22 Marzo 2018

Conosciamoci - Un incontro interreligioso

Intervista del blogger Francesco Galgani a Jennifer Crepuscolo, fondatrice dell'Unione Satanisti Italiani

---

D1: Per prima cosa, ringrazio Lei e l'Unione Satanisti Italiani per aver aderito al progetto "**Conosciamoci – Un incontro interreligioso**".
Il progetto, che vuole concretizzarsi nella pubblicazione di una serie di interviste che offrano un assaggio del variegato panorama religioso italiano, è mosso dal rispetto per il percorso di vita di ogni persona e per le sue scelte religiose. Lo slogan *"Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza"*, che etichetta il senso di questa iniziativa, esprime quel desiderio di pace che motiva questo tentativo ambizioso.
Per cominciare, può illustrarci con parole semplici, comprensibili anche a chi ha una cultura, una formazione o un percorso di vita lontani dalla vostra religione, che cos'è l'Unione Satanisti Italiani?

Unione Satanisti Italiani è un progetto che si propone di restaurare il Culto di Satana e degli Antichi. Il progetto USI nasce allo scopo di offrire una corretta informazione sul Satanismo, la cui immagine è stata strategicamente deturpata da millenni di menzogne e interpretazioni faziose. Da un punto di vista teologico l'Unione Satanisti Italiani attua nei fatti quello che potremmo definire un vero e proprio revisionismo storico della figura di Satana, ricostruendone un'essenza anteriore persino alle religioni abramitiche. Satana e i Demoni, infatti, sono visti non come entità malefiche, bensì come gli antichi Dei delle Origini, in seguito demonizzati dalle religioni predominanti. Su questa semplice base l'USI si discosta dall'idea di Satanismo come culto del male, prendendo così le distanze dalle frange criminali del cosiddetto Acidismo, reo per altro di aver alimentato le distorsioni abramitiche sul Satanismo. L'opera di informazione portata avanti dall'USI si avvale di propri canali, quali un sito web, un canale youtube e una pagina facebook, ma negli anni il progetto si è aperto anche al confronto con i Media. L'USI, inoltre, si è adoperata anche per creare un punto di riferimento per i Satanisti italiani, offrendo diversi portali in cui i Satanisti nostrani possono conoscersi e interagire fra loro.

D2: **Qual è il punto o quali sono i punti cardine del vostro credo?**

Il Satanismo non è una vera e propria religione e in quanto tale non ha una dottrina che impone dogmi e dettami, ma esistono tuttavia dei valori che contraddistinguono la natura del Satanista. Potremmo anzitutto premettere che il Satanismo, differentemente da altre realtà spirituali, non è una religione del "fare", bensì un culto dell'essere. Nella maggior parte delle religioni, infatti, l'adepto per entrare a farne parte deve semplicemente abbracciarne la dottrina, seguendo determinati precetti e azioni rituali. Nel Satanismo invece non esiste il concetto di "conversione", proprio perché per essere Satanista non esiste una dottrina a cui

sottostare ma soltanto una natura interiore da riscoprire. I Satanisti sono legati al proprio Dio attraverso il sangue e l'anima, un legame atavico che potremmo definire una vera e propria discendenza. Ne consegue che certi valori siano così iscritti direttamente nella memoria genetica e spirituale di ogni autentico erede del Culto. Sebbene noi Satanisti non abbiamo una morale imposta, condividiamo comunque una certa etica naturale. Nel Satanismo non esiste perbenismo, il corpo, la mente e lo spirito vengono appagati oltre ogni fariseismo, e la natura umana non viene mai demonizzata o calpestata in nome di beceri moralismi. Allo stesso tempo però crediamo anche nell'autodisciplina e benché gradiamo l'edonismo, esso non deve mai asservirci al vizio, alla dipendenza e alla debole decadenza. Nel Satanismo è dunque ampiamente accettata l'auto indulgenza, purché il tutto sia vissuto sempre e comunque nella più totale padronanza di sé, e ogni eventuale forma di perdizione e morte spirituale è contemplata soltanto se utili ad una trasformazione evolutiva.
Ad ogni modo, per citare alcuni valori satanici, potremmo dire che il Satanista genuino è una persona che si auto determina, un individuo in linea con la sua natura che crede in se stesso e nelle proprie radici. Una persona votata alla giustizia oltre il demagogico buonismo e il politicamente corretto, un individuo dedicato alla Conoscenza totale del mondo fenomenico e di quello sovrasensibile, un essere umano libero e con una natura indipendente, capace di amare e onorare i propri Dei e i propri Avi senza tuttavia sottomettersi a nessuno. Il Satanista è per sua indole un guerriero, animato da ideali eroici, un essere dinamico che diffida della stasi e che cerca sempre nuovi modi per crescere, mettersi alla prova e abbattere i propri limiti. Il Satanista non si sa fermare alle apparenze, è devoto alla verità in maniera talvolta spietata e senza sconti, nemmeno per se stesso. Egli non teme le famigerate tenebre dell'Abisso che anzi esplora ben volentieri alla ricerca della propria luce interiore. Il Satanista esperisce la vita stessa come una via iniziatica volta al perfezionamento e all'auto deificazione, egli è l'eretico, il teurgo, l'odierno iniziato agli antichi Misteri, colui che con lucidità razionale e tensione spirituale sceglie di camminare sulle acque della Notte per raggiungere la sua eterna Alba.

D3: **La preghiera è una parte importante del vostro credo? Se sì, qual è il senso della preghiera?**

Se per preghiera prendiamo in considerazione l'accezione più comune del termine, ossia quella di supplica e prostrazione, allora possiamo tranquillamente affermare che il Satanista non prega. Nonostante, infatti, il figlio di Satana sia profondamente spirituale, egli è anche pragmatico e risoluto nell'affrontare da solo i propri problemi. Il Satanista ama i suoi Dei ma non si deresponsabilizza delle proprie azioni ricercando interventi divini. Satana crede nella nostra evoluzione e pertanto, nonostante possa offrire i mezzi per superare determinati ostacoli, non si sostituisce all'uomo nelle sue battaglie. Un padre o una madre che aspira a rafforzare e rendere indipendente il proprio figlio non farà mai nulla che possa in qualche modo impigrirne lo spirito, rendendolo debole e dipendente da lui/lei. Detto questo, per esperienza personale posso affermare che Satana non manca di dare il suo sostegno nei momenti particolarmente duri della vita, ma sempre senza invadenza e volgari ostentazioni di potere. Sulla base di una simile filosofia si può facilmente evincere che la preghiera non rientra nelle usanze del Satanista genuino e che non siamo abituati a scaricare sugli Dei il peso dei nostri problemi. L'unica forma di "preghiera" che un figlio di Satana concepisce è la semplice e pura comunicazione, il dialogo diretto e indiretto con Loro. Altra ragione per cui nel Satanismo non è contemplata la preghiera è il disprezzo verso la strumentalizzazione del divino. Noi Satanisti siamo molto legati ai nostri Dei e non amiamo nessun tipo di rituale fondato sull'opportunismo, soprattutto materiale. Il Satanista non si avvicina agli Dei per "chiedere", non ama per secondi fini. Concetti dunque come "patto col diavolo" e conseguente mercificazione dell'anima in cambio di profitti terreni è tutto fuorchè retaggio satanico. Questi luoghi comuni sono dettati dal folclore medievale, e non provengono da noi ma dalla tradizione salomonica, dove maghi Giudei e Cristiani tentavano l'approccio con i nostri Dei, demonizzandoli o sfruttandoli a seconda delle esigenze.

D4: **Che significato ha la parola “fede” nella vostra religione? E' un dono? E' una scelta? E' qualcos'altro?**

Anche qui occorre fare delle precisazioni e se per fede si intende la cieca accettazione fideistica tipica delle religioni Yahwiste, allora no, noi non abbiamo fede. Questo perché il Satanista è dubbioso, famelico di conoscenza, non si accontenta di risposte scontate da accettare per dogma, egli non può fare a meno di essere curioso, di voler cercare, di voler capire. Se invece contempliamo la parola fede nel suo significato più puro, ossia quello di “fiducia”, allora sì, ne abbiamo da vendere. Il Satanista nonostante le apparenze è un individuo fortemente fiducioso, ha fiducia in Satana, nella sua Famiglia Spirituale, nei suoi Ideali, nel suo Cammino e soprattutto in se stesso. Senza questo tipo di fiducia, senza questa fede, nessun Iniziato al Culto avrebbe il coraggio e la capacità di discendere nelle proprie Tenebre alla ricerca del suo Sole interiore. La fede dunque, almeno quella concepita da un Satanista, non è né una scelta né un dono, ma una dinamica spontanea che avviene dentro ogni autentico erede del Culto, esattamente come accade con l’amore.

D5: **Lei ritiene che la vostra religione possa contribuire alla felicità delle persone?**

Credo che sia abbastanza disonesto delegare a qualcosa di esterno a noi la responsabilità di renderci felici. Detto ciò, ritengo che la vera felicità sia determinata dal poter vivere una vita realmente in linea con la propria natura e per ottenere questo è indispensabile conoscersi davvero. Se nella stragrande maggioranza delle religioni l’uomo tende a proiettarsi verso l’alto, verso un’ascensione volta a conoscere il divino, nel Satanismo il percorso è inverso, si tende a discendere in profondità, non si “scala” ma si “scava”, al fine di conoscere profondamente se stessi e quindi di conseguenza anche il divino. Pertanto possiamo affermare che il nostro Culto è un sentiero che mette al centro l’iniziato, incoraggiandolo a conoscersi realmente e a dipingere la propria porzione di mondo con i suoi colori. Questa è la più grande libertà che offre il Satanismo, poter imparare davvero ad essere se stessi, conoscendosi e migliorandosi, levigando la propria pietra fino a trasformarsi definitivamente nella massima espressione di ciò che siamo sempre stati destinati ad essere. Sto parlando di una libertà autentica che va oltre la banale idea moderna di trasgressione fine a se stessa, parlo di una libertà interiore che non ti fa soltanto “rompere gli schemi”, ma che ti porta anche a costruire i tuoi, del tutto in armonia con l’ordine naturale a cui appartieni. E quando raggiungi questo livello di consapevolezza, questa forma sublime di libertà, allora la felicità diventa un’ovvia conseguenza.

D6: **Un leader contemporaneo per la pace ha dichiarato che “per troppo tempo la specie umana è stata delusa da religioni, filosofie e ideologie che non hanno saputo rispettare gli esseri umani, le donne e la vita”. Nella vostra religione, che valore date alla vita? E alle donne?**

La vita è tutto ciò che risiede nel suono e nel movimento, la vita è vibrazione e solo nella stasi vi è la morte. La vita è tante cose e in tante cose, ma di sicuro vita e morte non saranno mai luoghi, bensì condizioni. Il Satanista onora la vita, nei suoi aspetti più dolci ma anche in quelli più aspri. Vivere da Satanisti vuol dire contemplare ombra e luce, abissi e vette, materia e spirito, il tutto vivendo in bilico sull’orlo di un cerchio da cui desideriamo sconfinare e ciò comporta spesso anche dover Sentire oltre il giudizio. Ecco, potremmo pertanto dire che il Satanista la vita la Sente, totalmente, vivendo l’esperienza interiore ed esteriore con pathos, intensità e senza compromessi. Una visione così viscerale e romantica della vita non può che innalzare la sacralità del femmino, la donna come creatura libera, palingenetica, muliebre, fata e strega, meretrice e virtuosa, incarnazione pura della Natura visibile e invisibile del Creato. Nel Satanismo le donne sono dunque molto rispettate, cosa che purtroppo non riscontro nelle religioni di Yahweh, dove invece la donna viene sottomessa e demonizzata. A titolo del tutto personale però voglio precisare che da donna non mi riconosco nella mentalità femminista, poiché spesso anziché livellare le ingiuste disparità di genere, finisce per promuovere il suprematismo di un sesso sull’altro, alimentando la misandria esattamente come il

maschilismo fomenta la misoginia. E preciso anche che questa mia considerazione va oltre ogni colore politico o campanilismo ideologico, essa nasce dal mio semplice rifiuto di ricercare la soluzione a un problema nella sua risposta antitetica: se per secoli la donna ha vissuto assoggettata all'uomo, soprattutto per colpa delle religioni abramitiche, ciò non significa che ora si debba incorrere nello sbaglio opposto, demonizzando e asservendo l'uomo. Nel Culto di Satana la donna viene rispettata e onorata così come viene rispettato e onorato l'uomo, maschio e femmina non sono intesi come due entità in competizione fra loro, bensì come due alleati, diversi ma complementari. Il Satanismo fonda ogni gerarchia naturale sulla base della meritocrazia e ogni individuo viene valutato per il suo valore, aldilà del suo genere sessuale. Si ricordi che nell'antico Culto Egizio durante la psicostasia (la celeberrima pesata delle anime) gli Dei solevano valutare il valore di un essere umano pesandone il cuore, non certo scrutandogli nelle mutande.

D7: **Che cosa fate per diffondere nella società ciò in cui credete?**

Premetto che non siamo interessati al proselitismo. Noi non crediamo nel concetto di "conversione", perché nessuno "diventa" Satanista, semmai arriva un momento nella vita in cui un individuo si può riscoprire tale. Il Satanismo è come le dicevo un culto dell'essere, quindi l'autentico Satanista non è semplicemente il membro di una religione ma l'appartenente ad una vera e propria razza spirituale. Pertanto convertire un Non Satanista in un Satanista per noi non ha alcun senso, non ne ricaviamo niente e anzi talvolta è persino dannoso, giacché ci arreca soltanto disagi e corruzione del Culto. Il nostro unico scopo è dunque fare informazione quanto basta per risvegliare la Memoria di chi ancora non ha riscoperto la sua natura primeva.

D8: **C'è uno scopo ultimo a livello sociale della vostra religione?**

Non credo che il Satanismo sarà mai un culto di massa, nemmeno lo desideriamo, e non siamo nemmeno troppo interessati al riconoscimento sociale. Tutto ciò che noi vogliamo è ritagliarci il nostro spazio, riunire il popolo di Satana e restaurare così la nostra identità come famiglia spirituale. Per quanto concerne gli Esterni al Culto non pretendiamo approvazione e consensi, tutto ciò che desideriamo è semplicemente il rispetto. E auspico vivamente che attraverso l'informazione sempre più persone possano far crollare una volta per tutte i propri pregiudizi sul nostro Culto e il nostro Dio. In una società come la nostra, fondata su valori GiudeoCristiani, non è facile la vita di un Satanista dichiarato e moltissimi Fratelli sono costretti a celare la propria spiritualità quasi come se fosse un crimine. Ma è bene che la gente comprenda che noi non siamo criminali e che sebbene rappresentiamo soltanto una minoranza, abbiamo anche noi il diritto di vivere liberamente il nostro Culto. Ho assistito personalmente alle tribolazioni sociali di tantissimi Satanisti dichiarati, sia a livello famigliare, relazionale, lavorativo e persino legale, come ad esempio in caso di divorzi e conseguente custodia dei figli. Persone perfettamente normali, lavoratori, padri e madri di famiglia, discriminati soltanto sulla base della propria religione. Posso dunque affermare che l'abbattimento dei pregiudizi sociali rientra senza dubbio fra le priorità dell'Unione Satanisti Italiani, il tutto affinchè i Satanisti di domani possano godere di una dignità sociale che a noi molte volte ci è stata negata.

D9: **Un'epoca senza guerre armate cruente è ancora inedita nella storia dell'umanità: sulla base del vostro pensiero religioso, credete nella possibilità di realizzare un periodo storico nuovo diverso dai precedenti? Se sì, come?**

Noi Satanisti crediamo in un'Età dell'Oro, un'Epoca Aurea dove Uomini e Dei hanno camminato insieme, in nome della vita, dell'armonia e della bellezza. L'uomo era più evoluto e ispirato da nobili valori, trascorreva la sua esistenza alla ricerca dell'auto perfezionamento, scoprendo se stesso e il mondo con l'entusiasmo dei fanciulli e la saggezza dei vegliardi. Non credo che sia mai davvero esistito un mondo totalmente perfetto, la perfezione è troppo asettica per adattarsi alla vastità delle sfumature umane. Tuttavia è innegabile che nell'Aurea Epoca la realtà era più pura, più pulita, meno corrotta e c'era un'innata tendenza a vivere alzando il capo anziché chinarlo.

Per quanto mi riguarda, non posso certo affermare che noi Satanisti abbiamo la soluzione a tutti i problemi del mondo, né messaggi messianici di salvezza o verità assolute da elargire. Ma non posso nemmeno negare che una persona consapevole e con un'anima sana può concretamente migliorare la sua porzione di mondo e che quindi molte anime complete e consapevoli potrebbero fare altrettanto, dando il via a quello che potrebbe rivelarsi a tutti gli effetti il preludio di un reale cambiamento. La nostra realtà non è altro che la proiezione di ciò che siamo, pertanto un'anima corrotta e confusa non potrà che generare una società altrettanto corrotta e confusa. E' per questo che per noi Satanisti l'individuo è così importante, non è soltanto questione di ego come molti credono, ma la certezza che la guarigione collettiva parte proprio dalla guarigione del singolo. Non occorre aspettare nessun dio che ci venga a salvare, noi stessi abbiamo tutti i mezzi a disposizione per salvarci da soli. La vera domanda che dobbiamo porci è se l'uomo vuole davvero essere salvato; perché salvezza è libertà e libertà comporta responsabilità. L'uomo è davvero pronto ad assumersi le proprie responsabilità? Shakespeare scrisse una volta: "Quando la tua anima è pronta, lo sono anche le cose". E credo che vi sia più verità in questo semplice pensiero che in tutti i libri rivelati messi insieme.

D10: **Secondo l'"Enciclopedia delle Religioni in Italia" (Elledici, Torino, 2013), attualmente in Italia ci sono 836 confessioni religiose. Presumo che solo pochi studiosi si siano cimentati nell'ardua impresa di avere una conoscenza di ciascuna di esse, pertanto mi rendo conto che la domanda che sto per farLe può essere complicata: secondo la Sua esperienza, oppure secondo ciò in cui Lei crede, ritiene che esista, o che possa esistere, una saggezza o un valore positivo intrinseci in ogni religione?**

Sono sempre stata contestata per aver teorizzato l'idea di un Culto delle Origini, con un pantheon di Dei originali, Dei che hanno trasmesso all'uomo determinate conoscenze e dato concretamente inizio ad una propria Stirpe. Gli eventi che avvennero in quell'Epoca, sia quelli grandiosi che quelli terribili, sono a mio avviso alla base di ogni altro culto posteriore. Quasi ogni religione ha riportato a modo proprio questa antica Storia, ne ha ripreso gli Dei e i Saperi, dando così vita alle proprie tradizioni. Sono stata spesso contestata perché secondo la storia ufficiale si pensa invece che ogni culto si sia sviluppato in maniera indipendente, ma resto fermamente convinta che non sia così e mi auguro che un domani altri studiosi possano avvalorare le mie tesi. Recentemente son state ritrovate alcune effigi in diverse parti del mondo, praticamente identiche ma risalenti a luoghi ed epoche diverse. La mia idea è che i segreti del Culto delle Origini, trasmessi direttamente dagli Dei discesi, siano stati a loro volta tramandati dai primi discendenti della nobile Stirpe. Certo, la forma di ogni culto varia sempre, soprattutto col passare del tempo, perché più una storia si allontana temporalmente dalla sua origine più rischia di venire alterata. In più occorre considerare che certi insegnamenti entravano nel cuore e nella mente di popolazioni differenti e quindi di volta in volta questa essenza originaria mutava anche a seconda della natura che la andava ad interpretare. Accade così che un omaggio agli Dei presso certi popoli assumeva i contorni dell'arte e della natura, mentre in altri più cruenti diventava un sacrificio di sangue. Allo stesso modo col passare del tempo anche il Pantheon degli Originali mutava, i nomi e gli appellativi si moltiplicarono, un singolo Ente magari veniva scisso in più Dei sulla base degli aspetti che rappresentava, così come magari più Dei confluivano in uno solo. Oggi quindi la confusione è babelica, la forma prevale sull'essenza, si litiga sulla base di nomi e termini, si tende a mettere sempre nuove vesti addosso alla Verità, anziché cominciare a spogliarla per conoscerne finalmente le vere carni. Quindi sì, credo che esista una verità di base che unisce tutti i culti e le vie esoteriche, e che poi sia la natura di chi le abbraccia a generare le sostanziali differenze.

D11: **La diversità tra le religioni è un valore positivo, è una ricchezza, oppure è un problema?**

La diversità in generale non è né un valore positivo né un valore negativo, è semplicemente un valore naturale. E la gente farebbe meglio ad accettarlo anziché trincerarsi dietro a una coltre di raccapricciante buonismo. Oggi in nome del politicamente corretto si tende a voler appianare le differenze, a voler uniformare tutto e tutti. Ma l'uguaglianza che oggi viene elevata a grande valore umano è in realtà la prima

nemica dell'umanità. Gli uomini non sono tutti uguali, esistono i meritevoli e gli inetti, esistono i virtuosi e i mediocri, esistono nature diverse, sia fra singoli che addirittura fra popoli. La società in cui viviamo spinge per farci credere che non esistano differenze di genere, che non esistano le razze, che non esistano differenze culturali. Ognuno è libero di credere in ciò che preferisce ma io penso che sia una visione deleteria. Le differenze esistono, sono un'evidenza che solo gli ipocriti possono negare. E per quanto possa sembrare un controsenso, chi sente il bisogno di annullare le differenze è proprio chi intimamente le teme, chi non riesce a concepire l'idea di "diversità" senza includere anche il suprematismo. Io ad esempio riconosco che uomo e donna siano creature biologicamente e spiritualmente diverse, ma nessuna delle due è migliore dell'altra. Idem per le razze, io credo che esistano differenze razziali e oggi soltanto dire una cosa simile pare una bestemmia. Ma il fatto che io riconosca differenze biologiche e tendenze naturali fra i diversi popoli non significa che ritenga una razza superiore all'altra. Credo che l'uomo moderno debba superare la paura del diverso, sia il discriminatore che il buonista, entrambi rei di disprezzare le differenze. Le differenze vanno riconosciute e rese una fonte di arricchimento reciproco. Una donna dovrebbe essere fiera della propria femminilità, così come un uomo dovrebbe esserlo della sua virilità, ed entrambi dovrebbero ricercare l'uno nell'altra la completezza e la complicità. Idem con le razze, ogni popolo dovrebbe essere fiero delle proprie radici, della propria cultura, dei propri avi, perché nei fatti è solo l'insicurezza e l'assenza di identità a generare odio e squilibri. La gente deve capire che amare il proprio popolo non significa odiare gli altri. Solo in questo modo si può aspirare a un mondo ricco di colori e sapori, un mondo in cui è bello viaggiare e imparare, un mondo in cui viene rispettata l'unicità dei singoli e delle grandi famiglie, tutte diverse ma unite da una comune consapevolezza, da una serenità dettata dal vivere in linea con la propria natura. Una realtà onesta che permetterebbe a tutti di andare molto più d'accordo che in un mondo in cui vige l'omologazione e l'oclocrazia. Le differenze religiose sono pertanto direttamente proporzionali alla propria indole spirituale, ogni religione è il prodotto di una verità originaria integrata ad una certa indole. Ecco che quindi accettare e riconoscere le differenze di base fra diverse nature può permettere anche l'armonia fra le religioni. Detto questo, non posso negare che purtroppo esistano anche determinate nature a quanto pare incapaci di vivere in armonia con le altre.

D12: **E' possibile un dialogo e un reciproco miglioramento tra le religioni?**

Quando si vuole realmente qualcosa tutto è possibile. Ma la domanda resta sempre la stessa: Lo vogliamo? Nei tempi antichi, quando imperavano ancora i culti Gentili, le persone erano più aperte verso le altre culture. Erano religioni politeiste e pertanto c'era più tolleranza verso gli Dei altrui. Quando ad esempio Romani ed Egizi entrarono in contatto, una cultura influenzò l'altra, si confrontavano senza discriminarsi e magari capivano che la loro Demetra poteva corrispondere a quella che gli Egiziani chiamavano Iside, senza faide o competizioni di sorta. Da quando invece affiora nel nostro mondo il monoteismo di Yahweh le cose cambiano, ogni altro Ente antico viene demonizzato, chiamato diavolo, tutto per innalzare il loro unico dio. Da lì ebbe inizio un reale degrado sociale, culturale e spirituale, e con esso cominciarono anche le guerre, la repressione e l'ignoranza. Le religioni di Yahweh sono talmente violente e intolleranti che, una volta sterminati i Pagani, hanno iniziato ad ammazzarsi pure fra di loro. Ebraismo, Cristianesimo e Islamismo sono religioni che da sempre vivono nella superbia di essere i detentori della verità assoluta e pertanto chiunque abbia un'idea diversa dalla loro diventa un nemico. Oggi siamo abituati ad associare queste religioni al concetto più ampio di "Religione", ma la verità è che nel tempo sono esistiti culti millenari molto più sani e meno castranti. Purtroppo gli esempi negativi finiscono per offuscare il ricordo di quelli positivi. Quindi il dialogo fra religioni a mio avviso è possibile solo in due casi. Il primo è quando ci sono in ballo giochi di potere, dato che davanti al denaro e al prestigio è ben più facile fingere e accettare compromessi. Il secondo caso è quando si ha a che fare non con la massa ma con singoli, magari persone molto diverse fra loro ma tutte unite da un'intelligenza e una sicurezza interiore che gli permette di confrontarsi senza il bisogno di demolire l'idea dell'altro. Io ad esempio non apprezzo le religioni di Yahweh, ma ho persone di religione cristiana a cui voglio bene, perché magari si son rivelate persone tolleranti, equilibrate e senza pregiudizi.

D13: **Avete partecipato a incontri pubblici con altre confessioni religiose?**

Non è mai capitato, almeno non in circostanze di rappresentanza, anche perché ai membri del clero ovviamente non piacciamo, così come loro non piacciono a noi. Però senza dubbio, l'incontro interreligioso, è qualcosa che nei fatti accade tutti i giorni se si pensa ad amici e parenti. Il Satanismo non è qualcosa che deve dividerci dai nostri cari, quindi, laddove è possibile, è sempre preferibile il dialogo e non la chiusura. Tante volte mi è capitato di parlare con Fratelli spaventati dalla reazione dei propri famigliari, li vedevo allontanarsi dai propri cari e questo mi dispiaceva molto. Perché il Culto deve essere qualcosa che impreziosisce la tua vita e non qualcosa che la impoverisce. Le persone che si sono fatte coraggio e hanno imparato a comunicare con i propri cari, si sono rese conto che spesso la paura degli Esterni al Culto nasce soltanto dall'ignoranza, dal non sapere, e che parlando sinceramente molti parenti ed amici si sono aperti e rasserenati. Certo, questo poi varia da soggetto a soggetto, ma è innegabile che la trasparenza e la purezza d'intenti alla lunga premiano sempre. Il Satanismo è una via dura e spesso ti porta a dover affrontare anche sacrifici e sfide ma credo che, quando è possibile, sia sano venirsi incontro, purché questo non implichi il doversi annullare o rinnegare la propria natura.

D14: **Crede che sia possibile un sodalizio tra le religioni per l'obiettivo della pace, nel senso più ampio che questa parola può assumere?**

Sinceramente lo trovo molto difficile, anche perché la cospicua presenza di facinorosi, più che alla religione, è da imputare al basso livello di consapevolezza umano. In un mondo prettamente materiale si tende a sottovalutare la malattia dell'anima, ma è innegabile che un inconscio in squilibrio genererà un enorme numero di scompensi caratteriali e psicologici e ciò andrà ad alterare anche l'andamento della società e delle nostre stesse vite. Lo ripeto, persone savie, in pace con se stesse, potranno creare pace attorno a loro. La vera guerra è dentro di noi e a volte può farci anche bene, perché attraverso la lotta interiore possiamo conoscerci davvero e migliorarci. Ma se la guerra, anziché uno sprono per crescere e mettersi alla prova, diventa invece soltanto la mera manifestazione di un disagio interiore che ci soggioga e che non riusciamo a sconfiggere, allora essa prenderà il sopravvento e si riverserà nel mondo. L'uomo spesso odia negli altri ciò che odia in se stesso e non riuscendo a "vincersi", ricerca il suo riscatto vincendo sugli altri. Io non sono una persona buonista, non credo nel porgere l'altra guancia e in quanto donna vive in me un istinto materno e protettivo che non può fare a meno di estendersi anche al mio ambiente e a tutto ciò che amo. Per questa ragione io concepisco l'idea di guerra se devo difendere me e la mia famiglia, sia in senso stretto che ampio, ma se invece la guerra diventa qualcosa per compensare complessi personali, invidie e risentimenti atavici o addirittura è mossa da bassi istinti, quali la smania di denaro e giochi di potere, allora non posso che esserne avversa.

D15: **Come può contribuire, oppure come già contribuisce, l'Unione Satanisti Italiani nella gestione e risoluzione dei conflitti?**

Guardi, non ci sono dubbi che USI a modo suo possa davvero portare la pace fra le religioni, dato che se non altro l'odio verso di noi ha dato finalmente a tutte le altre religioni un punto su cui essere d'accordo!
Ironia a parte, l'USI non ha ovviamente il potere di cancellare l'odio dal mondo, attrazione e repulsione, sono sentimenti umani che dubito fortemente si potranno mai estirpare. L'uomo è per indole combattivo e purtroppo non sapendo canalizzare in modo sempre proficuo questa energia finisce per usarla in modo conflittuale e distruttivo, anziché per costruire qualcosa di utile per se stesso e gli altri. Detto questo, sebbene il nostro progetto non possa magicamente eliminare le tare del mondo, da molti anni stiamo però cercando di eliminare almeno quelle del nostro ambiente. Attraverso l'informazione e le nostre attività abbiamo infatti cercato di mettere in guardia da truffatori, guru, maestri, e tutte quelle realtà inquietanti legate alle psicosette. La cosa sorprendente è che, contrariamente al pensare comune, la maggior parte di queste non sono di matrice "satanica" ma cristiana. Anche recentemente la cronaca annovera molti casi di psicosette capeggiate da sacerdoti e santoni cristiani, e ciò lo si è potuto evincere dall'uso di esorcismi contro "il

demonio", simbologie cristiane o salomoniche e invocazioni ad angeli e arcangeli. Poi ovviamente i media non conoscendo generalizzano, parlando di Satanismo, ma ad un'attenta analisi traspare tutto fuorché "odor di zolfo".
In conclusione, non credo che un solo gruppo di persone possa avere la presunzione di poter far rifiorire un intero deserto, ma credo che se ognuno di noi si prendesse cura del proprio piccolo pezzetto di terra, probabilmente un domani dall'alto si potrebbe vedere meno sabbia e più giardini.

D16: **Ha un messaggio per tutti, anche per coloro che non si riconoscono nel vostro credo, ma che desiderano la pace?**

L'unico consiglio che mi sento di dare è quello di seguire la vostra natura, di amarvi quanto basta da sapervi accettare per ciò che siete, senza lasciarvi condizionare troppo da ciò che gli altri pensano. La vita non è un ammasso di minuti, ore, giorni, mesi e anni da far passare vivendo in un ruolo che non ci appartiene, indossando sempre una maschera per compiacere tutti e chinando sempre la testa per paura di perdere qualcuno o qualcosa. Perché poi si finisce che per non perdere gli altri perdiamo noi stessi, accorgendocene quando ormai è troppo tardi, comprendendo con la morte nel cuore che tutto il nostro tempo è semplicemente scivolato via e non ci resta nulla se non incompletezza, vuoto e rimpianti. Quindi il messaggio è unicamente quello di interrogarvi sulla vostra vita e chiedervi se è davvero in linea con ciò che siete. E se non lo è, cambiatela, anche se non riuscite nell'immediato, anche se dovesse costarvi sacrifici e tempo, anche se dovesse sembrare folle e impossibile. Provateci, perché l'unica vera pace che conosco è quella interiore e se stiamo bene con noi stessi, se siamo fieri e ci fidiamo di noi stessi, allora anche nel tumulto del mondo potremo davvero trovare la nostra oasi di pace.

D17: **Il mio invito, rivolto a tutti coloro che leggeranno l'intervista, è quello di non fermarsi mai alla prima impressione, perché la conoscenza reciproca richiede sempre tempo e disponibilità, inoltre è difficile sintetizzare in poco spazio un sistema di pensiero religioso. I temi qui proposti, ovviamente, sono sempre aperti ad approfondimenti e confronti.**
Coloro che desiderano maggiori informazioni sull'Unione Satanisti Italiani, a chi possono rivolgersi?

Chiunque voglia conoscere meglio l'Unione Satanisti Italiani può facilmente cercarci in rete. Chiunque invece avesse semplicemente voglia di avvicinarsi al Culto può direttamente cercare Satana. Perché a volte per capire davvero qualcosa bisogna soltanto avere il coraggio di conoscerla, senza intermediari, senza filtri, senza pregiudizi e soprattutto senza paura. Per tutto il resto noi siamo qua.

D18: **Ci sono libri o altri testi di cui vuole consigliare la lettura?**

Satana non ha mai lasciato libri rivelati, tutto quello che dovevamo sapere lo abbiamo già dentro di noi e attraverso la nostra Grande Ricerca lo rievochiamo poco a poco. La verità del Culto delle Origini la si può trovare in tante cose se si sa osservare, disseminata nei libri, nell'arte, nel mondo stesso. Consiglio quindi ad ogni iniziato di dedicarsi alla meditazione, alla gnosi, al Sentire, acuendo così la sua percezione e potendo comunicare direttamente con l'anima e gli Enti. Al contempo lo invito a ricercare anche sui libri, a studiare seriamente, ma sempre senza prendere tutto come oro colato, imparando a discernere il vero dal falso, l'utile dall'inutile, l'onesto dal tendenzioso. Nella maggior parte delle religioni i fedeli vengono indottrinati fin dall'infanzia, ma noi uomini non siamo sacchi vuoti da riempire e la vera spiritualità dovrebbe educarci a tirare fuori, non a infilare dentro. Il cammino perfetto è dato dal sodalizio di teoria e pratica, di intuizione spirituale e logica razionale, di trasporto emotivo e coinvolgimento mentale, sempre con onore, passione, perseveranza e indipendenza. Tutto al fine di rendersi definitivamente completi e consapevoli, ricostruendo giorno dopo giorno la propria Memoria.

Intervista pubblicata il 22 marzo 2018

Conosciamoci - Intervista alla Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni

Ultimo aggiornamento: 22 Novembre 2014

Conosciamoci - Un incontro interreligioso

Intervista del blogger Francesco Galgani al Sig. Sergio Zicari, Responsabile Nazionale dei Rapporti con i Media della

Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni

Elenco (cliccabile) delle domande:

12. La diversità tra le religioni è un valore positivo, è una ricchezza, oppure è un problema?
13. E' possibile un dialogo e un reciproco miglioramento tra le religioni?
14. Avete partecipato a incontri pubblici con altre confessioni religiose?
15. Crede che sia possibile un sodalizio tra le religioni per l'obiettivo della pace, nel senso più ampio che questa parola può assumere?
16. Come può contribuire, oppure come già contribuisce, la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni nella gestione e risoluzione dei conflitti?
17. Ha un messaggio per tutti, anche per coloro che non si riconoscono nel vostro credo, ma che desiderano la pace?
18. ll mio invito, rivolto a tutti coloro che leggeranno l'intervista, è quello di non fermarsi mai alla prima impressione, perché la conoscenza reciproca richiede sempre tempo e disponibilità, inoltre è difficile sintetizzare in poco spazio un sistema di pensiero religioso. I temi qui proposti, ovviamente, sono sempre aperti ad approfondimenti e confronti.
Coloro che desiderano maggiori informazioni sulla Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, a chi possono rivolgersi?
19. Ci sono libri o altri testi di cui vuole consigliare la lettura?

Domanda 1 (torna all'elenco):

*Per prima cosa ringrazio Lei e la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni per aver aderito al progetto "**Conosciamoci – Un incontro interreligioso**".*
Il progetto, che vuole concretizzarsi nella pubblicazione di una serie di interviste che offrano un assaggio del variegato panorama religioso italiano, è mosso dal rispetto per il percorso di vita di ogni persona e per le sue scelte religiose. Lo slogan "Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza", *che etichetta il senso di questa iniziativa, esprime quel desiderio di pace che motiva questo tentativo ambizioso. Per cominciare, può illustrarci con parole semplici, comprensibili anche a chi ha una cultura, una formazione o un percorso di vita lontani dalla vostra religione, che cos'è la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni?*

Risposta:

Gesù stabilì la Sua Chiesa

Durante il Suo ministero terreno, Gesù Cristo organizzò la Sua chiesa (Matteo 16:18). Egli scelse e "ordinò" (Giovanni 15:16) dodici apostoli per agire nel Suo nome e pose le mani sul loro capo e "diede loro potere" (Matteo 10:1) e autorità. La Chiesa di Gesù Cristo era stata "edificata sul fondamento degli apostoli e dei profeti, essendo Cristo Gesù stesso la pietra angolare" (Efesini 2:20). Nella Sua chiesa Egli ordinò "gli uni come apostoli, gli altri come profeti, gli altri come evangelisti, gli altri come pastori e dottori" (Efesini 4:11). Questi profeti, tramite l'autorità che avevano ricevuto, supervisionavano gli insegnamenti, la dottrina e le ordinanze della Chiesa. Pertanto, l'originale Chiesa di Gesù Cristo era centrata su Cristo ed era diretta da apostoli che avevano ricevuto l'autorità di agire nel nome di Gesù.

Cosa accadde della Chiesa originale?

I fedeli della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni non sono i soli a credere che qualcosa non funzionò bene nella originale chiesa stabilita da Gesù. Uno studio del 2008 ha rilevato che "il 74% degli americani crede che gli uomini cambiarono la chiesa originale di Cristo" e che "il 57% di tutti i Cristiani è consapevole che qualcosa non ha funzionato tra la creazione della Sua Chiesa e i secoli successivi" [1].
A parte l'evidenza dei fatti, ci sono numerose evidenze scritturali che la chiesa originale del Salvatore ha affrontato numerosi ostacoli al suo successo: dalla corruzione interna alla persecuzione dall'esterno. Con il

tempo gli uomini hanno alterato la chiesa originale apportando cambiamenti non autorizzati ai Suoi insegnamenti, ordinanze e organizzazione. L'apostolo Paolo aveva ammonito in merito a "lupi rapaci" che sarebbero entrati nella chiesa "insegnando cose perverse" (Atti 20:29-30) e predisse che il ritorno di Cristo sulla terra non sarebbe avvenuto "se prima non sia venuta l'apostasia" .

Un Signore, una fede e 34.000 chiese?

Questa apostasia, causata da uomini malvagi che perseguitarono i primi Apostoli del Signore e li uccisero, portò alla perdita del potere e dell'autorità necessaria per sovrintendere la chiesa di Gesù. Dopo la morte degli apostoli, uomini senza alcuna autorità incominciarono a cambiare gli insegnamenti, l'organizzazione e le ordinanze della chiesa.

Quando la Chiesa di Cristo decadde, persone che erano animate dalle migliori intenzioni, ma che non proclamavano di avere alcuna autorità, cercarono di riformare e riorganizzare la decaduta chiesa secondo quello che pensavano essa dovesse essere. Il risultato fu la formazione di molte differenti chiese, ognuna delle quali insegna credenze e prospettive diverse. Oggi, la *World Christian Encyclopedia* [2] stima che ci siano circa 34.000 differenti chiese cristiane nel mondo. Siamo molto lontani dal richiamo di "un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo" (Efesini 4:5) dell'unica e originale chiesa di Cristo.

I Riformatori

Dopo che la chiesa originale fu corrotta dagli uomini, noi crediamo che Dio organizzò eventi e ispirò molte persone per preparare il mondo per il momento in cui la Chiesa di Gesù Cristo sarebbe stata ristabilita.

Gli elementi fondamentali di tale preparazione possono essere considerati l'invenzione della stampa da parte di Gutenberg a metà del 1400 e la scoperta dell'America da parte di Colombo sul finire del 1400. Poi dobbiamo ricordare Martin Lutero che, nel 1517, affisse i famosi 95 errori sulla porta di una chiesa (e la seguente Riforma) e William Tyndale che pubblicò la Bibbia in Inglese, atto che gli costò la vita ma permise di dare "anche a un ragazzo che guida l'aratro" l'opportunità di imparare la parola di Dio da sé stesso (cosa che non succedeva da 1500 anni!). Infine, i Puritani che stabilirono in America una terra dove vigeva la libertà di religione (incredibile!).

La Chiesa di Cristo finalmente ristabilita

Noi crediamo che tutti questi eventi sono stati orchestrati da Dio per preparare il terreno perché la Chiesa di Gesù Cristo potesse essere ristabilita sulla terra ai nostri giorni. Nel 1820, il Signore chiamò un giovane ragazzo che viveva in una fattoria nello stato di New York e che si chiamava Joseph Smith e gli rivelò che per suo tramite Egli avrebbe ristabilito la Sua chiesa come era originariamente. E gli disse che il nome della Sua chiesa sarebbe stato Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

Come avvenne questo? È ciò che approfondiremo nel prossimo appuntamento.

Domanda 2 (torna all'elenco):
Come è avvenuta la restaurazione della Chiesa, e qual è stata per sommi capi la sua storia fino ad oggi?

Risposta:

Gli inizi

Per poter ristabilire (restaurare) la Sua Chiesa sulla terra, Dio – coerentemente con le Sue azioni del passato – doveva chiamare un profeta dandogli l'autorità e il potere necessari. E fu questo che in effetti accadde.

Nella primavera del 1820, un ragazzo di 14 anni, di nome Joseph Smith, che viveva nello stato di New York, dopo aver letto il primo capitolo, quinto versetto dell'Epistola di Giacomo, che dice «Che se alcuno di voi manca di sapienza la chieda a Dio che dona a tutti liberalmente senza rinfacciare, e gli sarà donata» decise di recarsi nel bosco dietro casa sua per chiedere a Dio quale tra tutte le chiese esistenti fosse la Sua vera Chiesa per potersi unire ad essa. In una manifestazione celeste, il Signore Gesù Cristo e Dio Padre gli apparvero in risposta a questa sua preghiera. Gli fu detto che, benché tutte le chiese avessero «una forma di religiosità» (ovvero, tutte le chiese insegnano alcuni principi giusti), nessuna delle chiese esistenti insegnava la pienezza del Vangelo né era riconosciuta come la chiesa originale del Salvatore. Tuttavia, a causa del grande amore di Dio per tutti i Suoi figli, era giunto il tempo di ristabilire sulla terra la Chiesa di Gesù Cristo.

Allo stesso modo in cui Noè, Abrahamo e Mosè furono scelti come profeti, anche Joseph Smith era stato preparato e chiamato a essere un profeta del Signore in questi ultimi giorni per ristabilire la vera Chiesa. Il giovane Smith fu visitato da messaggeri celesti – compresi gli antichi apostoli Pietro, Giacomo e Giovanni – i quali posero le loro mani sul suo capo per dargli la stessa autorità che Gesù aveva dato a loro. Altri angeli visitarono Joseph Smith, compreso Mosè, Elia ed Elias, per conferirgli ulteriore autorità e per «restaurare tutte le cose» (Matteo 17:11). Joseph Smith fu diretto dal Salvatore a ristabilire la Sua chiesa e a chiamare dodici moderni apostoli a guidarla. Attraverso ripetute rivelazioni date a Joseph Smith, le ordinanze, gli insegnamenti e le alleanze originali di Gesù Cristo furono ripristinate.

Noi affermiamo che la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni è quel regno che Daniele profetizzò che «durerà per sempre» negli ultimi giorni (Daniele 2:44) e che avrebbe riempito tutta la terra. Noi crediamo che essa è la vera «restaurazione di tutte le cose» (Atti 3:21) che, come profetizzato, sarebbe avvenuta prima del ritorno di Cristo sulla terra. Noi crediamo che essa è «la dispensazione della pienezza dei tempi» dove Dio ha riunito «insieme tutte le cose» (Efesini 1:10). Noi crediamo che essa è letteralmente e veramente la Chiesa di Gesù Cristo organizzata ancora una volta.

Cosa avvenne poi (1820-1847)

Joseph Smith non tenne nascosta questa sua straordinaria esperienza. Proclamò di essere il profeta del Signore, pubblicò un nuovo libro di Scritture e organizzò la Chiesa. Un numero crescente di persone credette alle parole di Joseph, tanto che vennero presto organizzate numerose congregazioni di fedeli. Man mano che si allargava il suo ministero cresceva l'opposizione al suo messaggio. Molti, che affermavano di essere cristiani, perseguitarono duramente Joseph Smith e i suoi seguaci, scacciandoli da ben quattro stati. Il governatore di uno di questi emise l'ordine ufficiale che i «mormoni dovevano essere sterminati».

La "ragione" ufficiale era di carattere religioso, ma in realtà – come in tutte le storie di persecuzioni religiose – i veri motivi furono: una **questione di potere** (i capi religiosi che vedevano i loro fedeli unirsi alla Chiesa di Gesù Cristo temevano di perdere il loro potere), **di politica** (i seguaci della nuova religione erano contro la schiavitù e facevano pendere l'ago della bilancia in favore dell'abolizione di questa) e **di economia** (i mormoni erano così bravi e onesti nei loro affari che persino i non mormoni preferivano fare affari con loro).

Alla fine, il 27 giugno 1844, una plebaglia di 150 persone martirizzò il profeta Joseph Smith pensando che, con la sua morte, sarebbe finita anche la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, che in soli 14 anni (1830-1844) aveva visto crescere i propri membri da 6 a oltre 26.000. Invece, l'apostolo più anziano, Brigham Young, fu ordinato profeta e guidò i Santi degli Ultimi Giorni in un epico esodo fino alla Valle del Lago Salato (1847).

Cosa avvenne poi (1847-2014)

Fin dai primi anni della sua esistenza la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni ha mandato missionari in varie parti del mondo per obbedire all'antico comandamento « Andate dunque e fate miei discepoli tutti i popoli battezzandoli nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo» (Matteo 28:19). All'inizio (fino a circa il 1880) i nuovi convertiti erano incoraggiati a riunirsi nello Utah per creare un forte gruppo di Santi. In seguito i Santi degli Ultimi Giorni sono stati invitati a rimanere nel loro Paese per rafforzare la Chiesa in ogni singola nazione.

Dapprima lentamente, poi con sempre maggior rapidità, il numero di fedeli è andato crescendo. La Chiesa raggiunse il numero di 100.000 fedeli nel 1873; i 500.000 nel 1919, raddoppiando dopo solo 28 anni (1947). I 2 milioni vennero raggiunti dopo 16 anni (1963); i 3 milioni dopo 8 anni (1971). Soltanto 11 anni dopo il numero di Santi supera i 5 milioni (1982). I 10 milioni vengono raggiunti nel 1997. I 15 milioni nel 2013.

La Chiesa oggi conta 29.253 congregazioni, presenti in tutti e cinque i continenti, in 155 Paesi. La Chiesa pubblica i suoi materiali in 189 lingue.

In tutto il mondo, quindici centri di addestramento per i missionari forniscono formazione a oltre 85.000 missionari provenienti da 143 paesi. Complessivamente, i missionari imparano 55 lingue da 1.600 insegnanti, poi servono fino a due anni in 405 missioni. Essi rappresentano così una risorsa continuamente rinnovata (non esistono missionari "a vita").

La Chiesa, negli anni, non è cresciuta solo numericamente. Un grande numero di membri della Chiesa ha raggiunto posizioni di preminenza nel campo della politica, degli affari, delle scienze, della cultura, dell'arte e dello sport, tanto da attirare, anche recentemente, l'interesse dei media sulla ragione di tali successi, tenendo conto anche della relativa piccola dimensione della Chiesa. Le abilità professionali e personali di così tanti Santi degli Ultimi Giorni sono una diretta conseguenza della filosofia della Chiesa che afferma che: "La religione di Gesù Cristo è una religione pratica, che comprende le realtà e i doveri quotidiani di questa vita".

Ma, forse, è proprio nel loro seguire gli insegnamenti del Maestro che i Santi degli Ultimi Giorni hanno maggiormente dato la misura della loro fede. Mentre è impossibile tenere una statistica degli innumerevoli atti di servizio svolti come individui o come comunità, qui ci basti ricordare che, dal 1985, 182 nazioni hanno ricevuto aiuti umanitari dalla Chiesa e che sono circa 12.000 i missionari di servizio del programma di benessere (inclusi i missionari dei Servizi Umanitari) [3].

Domanda 3 (torna all'elenco):
Qual è il punto o quali sono i punti cardine del vostro credo?

Risposta:

Punto cardine

Joseph Smith, il profeta della restaurazione, disse: «I principi fondamentali della nostra religione sono ... relativi a Gesù Cristo, che Egli morì, fu sepolto, e risorse il terzo giorno, e ascese in cielo; tutte le altre cose pertinenti alla nostra religione sono soltanto appendici a [questo]» [4].
La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni porta il nome di Gesù Cristo perché è la Sua Chiesa e predica la Sua dottrina; perché ogni giorno milioni di membri della Chiesa di Gesù Cristo pregano individualmente e come famiglia nel nome di Gesù Cristo, studiano la Sua vita e i Suoi insegnamenti come riportati nelle Sacre Scritture, si sforzano di vivere in modo da essere veri discepoli di Gesù Cristo e di seguire il Suo esempio, e insegnano ai loro figli a fare altrettanto.

Punti distintivi

Se essere un “cristiano” può essere ricondotto all’amore per Gesù Cristo, al credere nella Sua divinità e nel Suo ruolo di Salvatore, e al desiderio di seguire i Suoi insegnamenti, allora i Santi degli Ultimi Giorni e le altre denominazioni cristiane hanno una base comune. Tuttavia , la Chiesa di Gesù Cristo ha alcune differenze teologiche che la contraddistinguono da tutte le altre. Eccone soltanto alcune.

1. Dio continua a parlare ancora oggi ai Suoi figli (Rivelazione):

La rivelazione è la comunicazione da Dio ai Suoi figli. Questa guida perviene attraverso diversi canali secondo le necessità e le circostanze delle persone, delle famiglie e dell’intera Chiesa. Quando il Signore rivela il Suo volere alla Chiesa, parla mediante il Suo profeta. Oggi il Signore continua a guidare la Chiesa rivelando la Sua volontà ai Suoi servitori scelti. I profeti non sono i soli che possono ricevere rivelazioni. Secondo la fedeltà personale, uomini e donne possono ricevere delle rivelazioni che li aiutino secondo le loro specifiche necessità.

2. Un sacerdozio universale:

Il Sacerdozio è l’eterno potere e autorità di Dio. Tramite il sacerdozio Dio creò i cieli e la terra. Mediante questo potere Egli redime i Suoi figli facendo avverare l’immortalità e la vita eterna dell’uomo. Dio conferisce l’autorità del sacerdozio ai membri maschi degni della Chiesa, in modo che essi possano agire nel Suo nome per la salvezza dei Suoi figli. Per poter detenere il sacerdozio, un membro maschio deve riceverlo da un detentore autorizzato del sacerdozio («Nessuno si prende da sé quell'onore; ma lo prende quando sia chiamato da Dio» Ebrei 5:4).

3. Un sacerdozio amministrato da laici:

Non esiste alcun clero professionale o retribuito nella Chiesa. Tutti gli incarichi nel sacerdozio e nelle organizzazioni ausiliarie della Chiesa vengono svolti su base di volontariato. Nessuno si propone per incarichi, ma viene “chiamato” a svolgere uno specifico ministero da un suo dirigente. Uomini, donne, giovani, anziani e bambini sono tutti chiamati a ricoprire una specifica responsabilità nella Chiesa per un qualche tempo. Non esiste alcuna “carriera”. I ruoli sono continuamente rinnovati.

4. La Trinità:

I membri della divinità sono tre esseri separati. Il Padre e il Figlio hanno un corpo di carne e ossa; lo Spirito Santo è un personaggio di spirito. Sebbene i componenti della Divinità siano esseri distinti con ruoli distinti, sono uniti nei propositi e nella dottrina. Sono perfettamente uniti nel far avverare il divino piano di salvezza del Padre celeste.

5. Il peccato originale:

A causa della caduta di Adamo ed Eva, tutte le persone vivono in una condizione decaduta, sono separate da Dio e soggette alla morte fisica. Tuttavia, non siamo sotto condanna per quello che molti chiamano “il peccato originale”, bensì la sua scelta fu una “felix culpa” deliberatamente accettata da Adamo per assicurare una posterità sulla terra: «Noi crediamo che gli uomini saranno puniti per i loro propri peccati e non per la trasgressione di Adamo» (Articoli di Fede 1:2). Questo significa, tra l’altro, che i bambini non hanno bisogno di alcun battesimo fino a che non raggiungono l’età della responsabilità.

6. La vita pre-terrena:

La nostra vita non è iniziata con la nascita. Prima di nascere su questa terra, vivevamo alla presenza del Padre celeste come Suoi figli spirituali. Nel corso della vita pre-terrena, abbiamo sviluppato la nostra identità e accresciuto le nostre capacità spirituali. Fu in quel periodo che, esercitando il nostro libero arbitrio, scegliemmo di venire su questa terra per acquisire un corpo e passare attraverso le esperienze della vita mortale.

7. La vita dopo la morte:

Grazie all'espiazione di Gesù Cristo, tutti risorgeranno. Dopo la risurrezione, staremo dinanzi al Signore per essere giudicati. A ciascuno di noi verrà assegnato un luogo in cui dimorare eternamente in un determinato regno di gloria. Ci sono tre regni di gloria: il regno celeste, il regno terrestre e il regno teleste. La gloria che erediteremo dipenderà dalla profondità della nostra conversione espressa dalla nostra obbedienza ai comandamenti del Signore.

8. Il Libro di Mormon:

Il Libro di Mormon è un resoconto dei rapporti tra Dio e il popolo che viveva nelle antiche Americhe ed è venuto alla luce in questa dispensazione per volere del Signore. I Santi degli Ultimi Giorni lo considerano un altro testamento delle verità insegnate nella Bibbia. Riporta le verità «chiare e preziose» che erano andate perse nella Bibbia a causa degli errori di traduzione o che erano stati «tolti» nel tentativo di «pervertire le giuste vie del Signore». Lo scopo principale del Libro di Mormon è quello di convincere tutti «che Gesù è il Cristo, l'Eterno Iddio, che si manifesta a tutte le nazioni».

Domanda 4 (torna all'elenco):
La preghiera è una parte importante del vostro credo? Se sì, qual è il senso della preghiera?

Risposta:

La preghiera: un bisogno naturale

Noi siamo figli di Dio. Egli è il nostro Padre. Cosa c'è di più normale per un padre e un figlio che conversare l'uno con l'altro? Il nostro Padre celeste ci ama, conosce i nostri bisogni e vuole che comunichiamo con Lui mediante la preghiera. Questa "conversazione" è talmente importante che Egli vuole che preghiamo Lui e nessun altro, nemmeno il Salvatore, nemmeno i più santi profeti. Gesù Cristo stesso comandò: «Dovete sempre pregare il Padre nel mio nome» (3 Nefi 18:19).

Quando rivolgerci a Dio in preghiera diventa parte integrante della nostra vita, arriviamo a conoscerLo e ci avviciniamo sempre di più a Lui. I nostri desideri saranno sempre più simili ai Suoi. Saremo in grado di assicurare a noi stessi e agli altri le benedizioni che Egli è pronto a darci se chiederemo con fede.

Principi della preghiera

Il nostro Padre celeste è sempre pronto ad ascoltare le nostre preghiere e a risponderci. Il potere delle nostre preghiere dipende da noi. Nel cercare di fare della preghiera parte integrante della nostra vita, dobbiamo ricordare i seguenti concetti:

1. Dobbiamo fare sì che le nostre preghiere siano significative. Non possono, quindi, essere parole apprese a memoria o lette o pronunciate svogliatamente.

2. Dobbiamo usare un linguaggio che riveli amore, rispetto, riverenza e vicinanza.

3. Dobbiamo sempre rendere grazie al Padre celeste. Ogni preghiera deve iniziare con parole di gratitudine per le benedizioni ricevute o per le esperienze fatte.

4. Dobbiamo cercare la guida e la forza del Padre celeste in tutto ciò che facciamo

5. Quando preghiamo dobbiamo ricordarci delle necessità degli altri.

6. Dobbiamo cercare la guida dello Spirito Santo per sapere cosa includere nelle nostre preghiere

7. Quando facciamo una richiesta in preghiera, dobbiamo poi fare tutto il possibile perché si realizzi. Dio non farà mai nulla per noi che noi possiamo fare da soli.

Tipi di preghiere

1. Preghiera personale

La preghiera privata e personale è una parte essenziale del nostro sviluppo personale e della nostra vita quotidiana. Almeno al mattino e alla sera, ogni Santo degli Ultimi Giorni trova un luogo libero da distrazioni e si inginocchia in umiltà e comunica con il Padre celeste. Questa preghiera può essere in silenzio o ad alta voce.

2. Preghiera familiare

In una famiglia di Santi degli Ultimi Giorni la preghiera familiare è parte integrante della vita familiare. Ogni mattina e ogni sera la famiglia si inginocchia insieme in umiltà e amore reciproco. Tutti i membri della famiglia, compresi i bambini, offrono a turno la preghiera. In questa maniera i membri della famiglia si avvicinano di più a Dio e l'uno all'altro. La casa diventa un luogo di crescita spirituale, un rifugio dalle influenze del mondo.

3. Preghiera in pubblico

Le riunioni di chiesa iniziano e si concludono sempre con una preghiera. Uomini, donne e bambini possono essere invitati a dire una di queste preghiere pubbliche. Queste preghiere, normalmente molto brevi, non devono mai diventare un "sermone" pubblico né devono essere pronunciate preoccupandosi di ciò che gli altri possono pensare di ciò che viene detto. Esse sono sempre una comunicazione con il Padre celeste fatta da un singolo a nome di un gruppo o di un'intera comunità.

Come ricevere risposta alle preghiere

Il Padre celeste ascolta le nostre preghiere. Egli può non rispondere sempre nel modo che ci aspettiamo, ma risponde a Suo tempo e secondo il Suo volere. Poiché conosce ciò che è meglio per noi, a volte la Sua risposta è no, anche quando la nostra supplica è sincera.

Le risposte a una preghiera possono giungere in modi diversi. Spesso arrivano tramite la voce mite e tranquilla dello Spirito Santo. Possono verificarsi come circostanze della nostra vita o tramite gli atti gentili di altre persone.

Domanda 5 (torna all'elenco):

Che significato ha la parola “fede” nella vostra religione? E' un dono? E' una scelta? E' qualcos'altro?

Risposta:

La fede: cos’è

L’apostolo Paolo insegnò che «la fede è certezza di cose che si sperano, dimostrazione di cose che non si vedono» (Ebrei 11:1). Alma [5] fece una affermazione simile: «Se avete fede, sperate in cose che non si vedono, ma che sono vere» (Alma 32:21).
La fede è un principio di azione e di potere. Ogni qual volta ci impegniamo a raggiungere un obiettivo meritevole, di fatto esercitiamo la fede; dimostriamo la nostra speranza per qualcosa che non possiamo vedere.

Fede nel Signore Gesù Cristo

La fede è un principio universale che manifesta la sua forza in qualunque campo di applicazione (purché vero). Ma per poter condurre alla salvezza, la nostra fede deve essere incentrata sul Signore Gesù Cristo (Atti 4:10-12). Esercitiamo la nostra fede in Gesù Cristo quando abbiamo la certezza che Egli esiste, una corretta idea del Suo carattere e la consapevolezza che ci stiamo sforzando di vivere secondo il Suo volere.

Avere fede in Gesù Cristo significa fare completamente affidamento su di Lui, confidando nel Suo potere infinito, nella Sua intelligenza e nel Suo amore.

Vivere per fede

La fede è molto di più di una credenza passiva. Noi esprimiamo la nostra fede attraverso le azioni, nel modo in cui viviamo. La fede ci induce a compiere delle buone opere, a obbedire ai comandamenti, a pentirci dei nostri peccati, a resistere alle tentazioni. La fede in Gesù Cristo può operare possenti miracoli nella nostra vita e darci guarigione spirituale e fisica. Quando arrivano i momenti di prova, la fede può darci la forza per andare avanti e affrontare le difficoltà con coraggio. Quando il futuro ci sembra incerto, la fede nel Salvatore può darci pace.

Come accrescere la fede

La fede è un dono di Dio, ma sta a noi nutrirla per mantenerla forte e farla crescere. La fede è come i muscoli del nostro corpo: se facciamo esercizio si rafforzano; se li lasciamo inoperosi, senza utilizzarli, si indeboliranno. La fede è come un seme che va protetto, nutrito e curato se vogliamo che diventi una pianta rigogliosa.

Possiamo alimentare la fede tramite la preghiera al Padre celeste, esprimendoGli gratitudine e nel supplicarlo di concederci le benedizioni di cui noi e le altre persone abbiamo bisogno. Rafforziamo la nostra fede obbedendo ai comandamenti, studiando le Scritture e le parole dei profeti degli ultimi giorni.

Domanda 6 (torna all'elenco):
Lei ritiene che la vostra religione possa contribuire alla felicità delle persone?

Risposta:

La felicità: l’obiettivo di Dio

Spiegando quali sono gli «scopi eterni» di Dio, il profeta Lehi [6] insegnò «Gli uomini sono affinché possano provare gioia» (2 Nefi [7] 2:15,15).
Il più grande desiderio del Padre celeste è che troviamo una felicità vera e duratura. La nostra felicità è il fine di tutte le benedizioni che Egli ci dà: gli insegnamenti evangelici, i comandamenti, le ordinanze del sacerdozio, i rapporti familiari, i profeti, i templi, le bellezze della creazione così come la possibilità di affrontare le avversità. Anche queste ultime – quando non sono la conseguenza delle nostre scelte e comportamenti errati – non hanno lo scopo di "punirci" o di "farci soffrire"; al contrario, Dio le permette perché tramite esse possiamo apprendere lezioni eterne e arrivare a «provare gioia».

Il piano del Padre celeste per la nostra salvezza è spesso chiamato «il grande piano di felicità» (Alma 42:8). Egli mandò Suo Figlio Gesù Cristo per compiere l'Espiazione in modo che potessimo essere felici in questa vita e ricevere una pienezza di gioia nell'eternità.

La pseudo felicità umana

Molte persone ricercano la felicità e l'appagamento (di per sé aspirazioni non solo legittime, ma anche sagge e giuste) in attività che sono contrarie ai comandamenti del Signore. Ignorando il piano di Dio per loro, essi rifiutano l'unica vera fonte di vera felicità. Cedono al diavolo che «cerca di rendere tutti gli uomini infelici come lui» (2 Nefi 2:27). Ovvero, come la semplice constatazione dei fatti ci dimostra «la malvagità non fu mai felicità» (Alma 41:10).

Altri cercano solo di divertirsi. Con questo obiettivo lasciano che i piaceri temporanei li distraggano dalla felicità duratura. Essi si privano delle gioie durature date dalla crescita spirituale, dal servizio e dal duro lavoro.

La vera felicità

Nel cercare di essere felici, dovremmo ricordare che l'unico modo per essere veramente felici deriva dall'osservanza dei principi del Vangelo. Troveremo una felicità piacevole e duratura, persino eterna, quando ci sforziamo di osservare i comandamenti, pregare per avere forza, pentirci dei nostri peccati, partecipare a sane attività ricreative e rendere un servizio significativo.

Sì, la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni può non solo *contribuire* alla felicità delle persone, ma può anche *mostrare* loro *la via* per essere veramente felici. E lo fa in due modi. Il primo, appunto, insegnando i principi del Vangelo di felicità. Il secondo, in virtù del fatti che la felicità può essere contagiosa. Quando gli altri osservano i fedeli Santi degli Ultimi Giorni sono spesso portati a desiderare di conoscere la fonte della loro gioia.

Domanda 7 (torna all'elenco):
Un leader contemporaneo per la pace ha dichiarato che "per troppo tempo la specie umana è stata delusa da religioni, filosofie e ideologie che non hanno saputo rispettare gli esseri umani, le donne e la vita". Nella vostra religione, che valore date alla vita? E alle donne?

Risposta:

Vita ed esseri umani

La vita, intesa come esistenza fisica (la possibilità di crescere, muoversi, respirare) e spirituale (pensieri, sentimenti, spirito) è resa possibile dal potere di Dio, non da cellule, atomi e cromosomi. Ogni persona,

qualunque sia la sua razza, è letteralmente figlio o figlia di Dio, essendo nata come spirito da genitori celesti, prima di nascere da genitori terreni in questo mondo. Ogni persona che vive sulla terra ha un corpo di spirito immortale, oltre a un corpo di carne e ossa. Lo spirito, in questo contesto, può essere definito come quella parte di un essere vivente che esiste prima della nascita sulla terra, che dimora nel corpo fisico durante la vita su questa terra e che esiste dopo la morte come essere distinto sino alla risurrezione.

Tutte le cose viventi – uomini, animali e piante – erano spiriti prima che una qualsiasi forma di vita esistesse sulla terra. Il corpo di spirito ha lo stesso aspetto del corpo fisico. Queste premesse sottolineano subito l'enorme valore che i Santi degli Ultimi Giorni danno alla vita. Questo li porta a essere contro l'eutanasia, contro l'aborto, contro la violenza, contro ogni comportamento potenzialmente dannoso per la vita propria e degli altri (guida imprudente, alcolismo ...). Di più, li porta a un sacro rispetto per ogni essere vivente, da qui le regole di salute (note come Parola di Saggezza), la stessa castità [8].
Tuttavia, la vita, intesa quella nella mortalità, non è "il" valore supremo. Fu Gesù stesso ad affermare «Nessuno ha amore più grande di quello di dare la sua vita per i suoi amici» (Giovanni 15:13). E fu proprio questo che Egli fece, immolando la Sua vita mortale per tutti noi. È quello che hanno fatto tante madri per dare alla luce un figlio; tanti padri per difendere le loro famiglie; tanti uomini e tante donne per difendere la libertà del loro Paese.

Le Donne

«E Dio creò l'uomo a Sua immagine; lo creò a immagine di Dio; li creò maschio e femmina» (Genesi 1: 27). Queste parole, poste proprio all'inizio della Bibbia, ci ricordano la comune origine divina sia degli uomini che delle donne. Rendono impossibile anche solo immaginare che uno dei due generi abbia una prevalenza sull'altro. Che per i Santi degli Ultimi Giorni questa sia una verità indiscutibile trova conferma nelle seguenti parole « Tutti gli esseri umani - maschi e femmine - sono creati a immagine di Dio. Ognuno di essi è un beneamato figlio o figlia di spirito di genitori celesti e, come tale, ognuno di essi possiede una natura e un destino divini. Il sesso è una caratteristica essenziale dell'identità e del fine della vita preterreni, terreni ed eterni dell'individuo» [9].
È vero che, nella Chiesa, le donne non sono ordinate al sacerdozio e che le autorità presiedenti nelle congregazioni locali così come a livello mondiale sono riservate agli uomini, ma le donne della Chiesa servono come dirigenti in moltissimi modi. A livello mondiale, a capo delle presidenze generali della Società di Soccorso, delle Giovani Donne e della Primaria ci sono donne. Esse parlano alla conferenze generali e fanno parte dei comitati generali della Chiesa. A livello di congregazioni locali, donne servono come presidenze di ausiliarie e di altre organizzazioni. Siedono nei consigli di rione [10] dove la loro voce ha pari importanza di quella degli uomini. Le donne votano assieme agli uomini per sostenere membri e dirigenti nelle chiamate di Chiesa. Regolarmente pregano e tengono discorsi nelle riunioni della Chiesa. Ma, sopra ogni cosa, le donne sono «soci con eguali doveri» dei loro mariti nell'occuparsi della più importante organizzazione all'interno della Chiesa e dell'intera società: la famiglia.
Che le donne siano coscienti dell'importanza del loro ruolo nella Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni è comprovato da un'indagine indipendente [11] che ha rivelato come il 40% delle donne SUG ha affermato che il ruolo e l'influenza delle donne nella Chiesa è della "giusta misura". Una percentuale di gran lunga superiore a quella delle altre fedi: solo il 15% delle donne Protestanti/Evangeliche, il 10% di quelle Cattoliche e Anglicane e l'8% di quelle Ebree hanno espresso la stessa valutazione.
Non è un caso se le prime elezioni politiche negli USA, alle quali hanno partecipato le donne, sono avvenute nello Utah (1870), quando – essendo ancora un Territorio – il governo politico coincideva con quello ecclesiastico. Né che la prima donna ad essere eletta come senatore (1896), sempre negli USA, era proprio una fedele della Chiesa di Gesù Cristo (Martha Hughes Cannon).

Nessuna delusione

Per tutte queste ragioni la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni non solo non ha mai deluso la specie umana, ma si è sempre sforzata di proteggere e salvaguardare la vita e il benessere di ogni individuo, qualunque sia la sua razza, fede, convinzione politica.

Domanda 8 (torna all'elenco):
Che cosa fate per diffondere nella società ciò in cui credete?

Risposta:

Missionari a tempo pieno: un servizio altruista

Benché possa sembrare un compito irrealizzabile, la Chiesa SUG e i suoi membri hanno sempre preso sul serio il comandamento dato da Gesù ai Suoi apostoli: «Andate dunque, ammaestrate tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figliuolo e dello Spirito Santo» (Matteo 28:19). È stato stimato che dalla fondazione della Chiesa (1830) nel corso dei successivi 180 anni (al 2010) oltre un milione di missionari hanno svolto il loro altruistico servizio. Attualmente oltre 85.000 missionari a tempo pieno servono in 405 missioni (aree geografiche dove i missionari svolgono la loro opera).

Quasi in ogni luogo del mondo è possibile incontrare una coppia di missionari – in genere giovani uomini e giovani donne tra i 19 e i 25 anni, ma anche coppie o individui ormai in pensione – che stanno dedicando volontariamente da 18 a 24 mesi della loro vita per insegnare a qualunque persona, di ogni età, razza, stato sociale e credenze, il Vangelo restaurato di Gesù Cristo.

I missionari SUG sono facilmente identificabili, sia perché sono sempre in coppia, sia perché regolarmente indossano abiti classici e modesti. Anche il loro abbigliamento, infatti, così come il loro aspetto generale, linguaggio e comportamento, deve riflettere la sacralità della loro chiamata. I missionari portano anche, sulla camicia o sulla giacca, una targhetta nera con il loro nome e la loro qualifica di missionari della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

La loro opera missionaria è improntata alla chiarezza e semplicità del loro messaggio e al rispetto per le credenze di chiunque. Sono pronti a spiegare le dottrine e i principi della Chiesa di Gesù Cristo, ma non esercitano alcuna pressione. Essi sanno che non devono *convincere* nessuno, ma solo spiegare, incoraggiare e testimoniare. Il loro compito è quello di "invitare tutti a venire a Cristo" (DeA 20:59).

Forse la migliore prova che i missionari della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni non hanno altro scopo di quello di vivere il comandamento «ama il tuo prossimo come te stesso» (Marco 12:31) è il fatto che non solo non ricevono alcuna retribuzione, ma coprono l'intero costo della loro missione (alloggio, vitto, vestiario, spostamenti ecc.) di tasca propria.

Ogni membro un missionario

Il Signore ha dichiarato che il servizio missionario è una responsabilità di ogni Santo degli Ultimi Giorni (DeA 88:81). Ma non è solo un dovere. Quando si prova nella propria vita personale le benedizioni che derivano dall'osservanza del Vangelo, è naturale che si voglia condividere tali benedizioni con gli altri.

In qualità di membri della chiesa del Signore, grazie alla bontà della loro vita e alla forza della loro testimonianza, i Santi degli Ultimi Giorni possono contribuire a preparare i propri familiari, amici e altri conoscenti a incontrare i missionari a tempo pieno. Il più potente messaggio missionario che essi possano mandare è il loro esempio nel vivere una vita felice da Santi degli Ultimi Giorni.

Attività missionaria: obiettivi

Il Vangelo benedice le nazioni

«Dio ci ha comandato di portare questo vangelo in tutto il mondo. Questa è la causa che oggi deve unirci. Solo il Vangelo salverà il mondo dalla calamità dell'autodistruzione. Soltanto il Vangelo unirà in pace gli uomini di tutte le razze e nazionalità. Solamente il Vangelo porterà alla famiglia umana la gioia, la felicità e la salvezza» [12].
Il Vangelo benedice le famiglie

Famiglie lacerate dalla discordia possono essere guarite mediante il pentimento, il perdono e la fede nel potere dell'Espiazione di Gesù Cristo. «La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative» [13].

Relazioni Pubbliche

Le Relazioni Pubbliche della Chiesa sono un programma del sacerdozio che aiuta i dirigenti della Chiesa a costruire rapporti positivi e di fiducia con persone influenti che non sono membri della Chiesa. La percezione che i leader della comunità, i funzionari governativi, o giornalisti e altre persone in posizione di responsabilità hanno sulla Chiesa può influire direttamente sulla possibilità di quest'ultima di svolgere un'opera positiva nella comunità sociale.

Benché l'opera delle relazioni pubbliche sia diretta verso chi non è membro della Chiesa, l'obiettivo dichiarato non è la conversione, bensì creare e mantenere dei buoni rapporti con le persone chiave, comunemente chiamate leader d'opinione.

Quella delle relazioni pubbliche è una funzione mondiale della Chiesa, che opera quasi ovunque la Chiesa è organizzata e in molti luoghi in cui non è ancora del tutto stabilita.

Domanda 9 (torna all'elenco):
C'è uno scopo ultimo a livello sociale della vostra religione?

Risposta:

Una religione per l'individuo

"*Cuius regio, eius religio*" ("Di chi è il territorio, di lui si segua la religione") non è soltanto una nota espressione latina, ma ha indicato per secoli l'obbligo dei sudditi di conformarsi alla confessione religiosa del proprio principe. Lo stesso Machiavelli parlava della religione come "*Instrumentum Regni*", cioè come mezzo con cui tenere salda e unita la popolazione nel nome di un'unica fede. Non per nulla la maggioranza dei Paesi è sempre stata contraddistinta da una religione predominante.

Per la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni la conversione è una scelta personale, cosciente e volontaria del singolo individuo. Il rapporto tra individuo e società è esemplarmente descritto da queste parole: «Il Signore opera cominciando dall'interno. Il mondo opera cominciando dall'esterno. Il mondo vorrebbe plasmare gli uomini cambiando il loro ambiente. Cristo cambia gli uomini, e questi poi cambiano il

loro ambiente. Il mondo vorrebbe plasmare il comportamento degli uomini, invece Cristo può cambiare il loro carattere» [14].
Per questa ragione la Chiesa di Gesù Cristo non ha alcuno scopo ultimo a livello sociale. Essa “lavora” soltanto sugli individui, perché è solo a livello individuale che i cambiamenti possono avvenire.

L'impegno sociale

Questo, tuttavia, non significa un rifiuto o un allontanamento dalla società. È piuttosto avere le idee chiare sulle priorità (sono le persone a formare la società, non la società a formare le persone). È nella natura e nell'interesse degli individui organizzarsi in famiglie, gruppi, comunità locali, nazionali e internazionali. Servire il proprio Paese e l'intera comunità internazionale è uno dei chiari compiti che sono richiesti a un Santo degli Ultimi Giorni.

I S.U.G. e la vita civile

Uno studio recente, intitolato “Chiamati a servire: il comportamento prosociale dei Santi degli Ultimi Giorni” [15], si è concentrato sulle donazioni generose e sul volontariato dei membri attivi [16]. Basandosi sulle informazioni in loro possesso, gli autori hanno rilevato che i Santi degli Ultimi Giorni attivi “fanno volontariato e donano molto di più dell'americano medio e sono persino più generosi in termini di tempo e denaro del 20% della popolazione religiosa benestante in America”.
“In linea di massima troviamo che [i Santi degli Ultimi Giorni] siano **i membri della società americana più prosociali**”, ha rivelato lo studio. “Indipendentemente da dove vivano, sono molto generosi con il loro tempo e denaro”. I dati pubblicati indicano inoltre che **questi “comportamenti prosociali” riflettono gli insegnamenti dei Santi degli Ultimi Giorni, i quali enfatizzano il servizio e la carità**.

Mani che Aiutano

Mani che Aiutano (Mormon Helping Hands) è un programma con cui la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, attraverso le proprie congregazioni locali, offre servizio alla comunità e soccorso a chi si trova coinvolto in disastri. Come chiesa cristiana, si impegna a seguire l'esempio di Cristo nell'offrire servizio, donando tempo e talenti per aiutare chi è nel bisogno. Ogni anno più di 9.000 volontari "Mani che Aiutano" donano oltre 35.000 ore di servizio in tutta Europa.

Alcune delle attività umanitarie e di servizio finanziate e concluse dalla Chiesa in Italia comprendono l'organizzazione di speciali attività sportive tra i bambini di Chernobyl e i bambini della Chiesa in Italia; il confezionamento e la spedizione di 6.000 kit di igiene dentale a bambini in Libano, Romania e Albania; la donazione di 250 sedie a rotelle a Roma (in collaborazione con l'Assessorato alle politiche sociali del Comune di Roma); interventi mirati a sostegno della popolazione colpita dal terremoto in Abruzzo in coordinamento con la Croce Rossa Italiana e le autorità locali.

Servizi Umanitari

La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni offre aiuti e mette in atto progetti di sviluppo a scopi umanitari in paesi di tutto il mondo. I progetti vengono portati avanti a prescindere dalla nazionalità e dalla religione dei beneficiari.

- Il servizio umanitario viene prestato a seguito di una calamità naturale, come un terremoto o uno tsunami, oppure di disastri causati dall'uomo, ad esempio guerre e carestie. Può anche rientrare in un'iniziativa a più lungo termine per risolvere gravi bisogni endemici, ad esempio la necessità di debellare una certa malattia.

- Nel giro di poche ore dall'avvenimento di un disastro, la Chiesa lavora con le autorità del governo locale per

determinare quali forniture e alimenti sono necessari. I materiali vengono dunque inviati immediatamente all'area interessata [17].
- Una volta soddisfatti i bisogni più urgenti, la Chiesa cerca altri modi per aiutare la comunità con i bisogni a lungo termine. L'approccio della Chiesa è quello di aiutare le persone a diventare autosufficienti, insegnando competenze e fornendo risorse per una vita indipendente.

- Le donazioni, che provengono principalmente dai Santi degli Ultimi Giorni ma anche da altre persone nel mondo, sono usate per rendere possibili i progetti di soccorso. Il cento percento delle donazioni ai servizi umanitari della Chiesa è usato per le iniziative di soccorso. La Chiesa si fa carico dei costi generali.

- I servizi umanitari della Chiesa patrocinano cinque progetti globali continuativi per aiutare le persone a diventare più autosufficienti. Dette iniziative comprendono: un corso di rianimazione neonatale, progetti per rendere disponibile l'acqua potabile, la distribuzione di sedie a rotelle, trattamenti oculistici e vaccinazioni contro il morbillo.

Domanda 10 (torna all'elenco):
Un'epoca senza guerre armate cruente è ancora inedita nella storia dell'umanità: sulla base del vostro pensiero religioso, credete nella possibilità di realizzare un periodo storico nuovo diverso dai precedenti? Se sì, come?

Risposta:

Guerra

Il Signore ha detto che negli ultimi giorni ci saranno «guerre e ... rumori di guerra, e la terra intera sarà in tumulto, e il cuore degli uomini verrà loro meno» (DeA 45:26). I membri della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni sono un popolo pacifico. Seguono il Salvatore, che è il Principe della Pace. Attendono il Suo regno millenario in cui le guerre cesseranno e la pace sarà restaurata sulla terra (Isaia 2:4). Tuttavia, accettano che in questo mondo a volte i capi di governo mandino truppe militari in guerra per difendere la loro nazione o i loro ideali.

Se ai Santi degli Ultimi Giorni viene chiesto di andare in battaglia, possono guardare all'esempio del comandante Moroni, il grande capo militare del Libro di Mormon. Sebbene fosse un possente guerriero, egli «non prendeva diletto a versare il sangue» (Alma 48:11). Egli era «fermo nelle fede in Cristo» e l'unico motivo per cui combatteva era per «difendere il suo popolo, i suoi diritti, il suo paese, la sua religione» (Alma 48:13). Se i Santi degli Ultimi Giorni devono andare in guerra, devono farlo in spirito di verità e rettitudine, con il desiderio di fare il bene. Devono andare in guerra con l'amore nel cuore per tutti i figli di Dio, inclusi coloro che sono sul fronte opposto. Se poi viene loro richiesto di spargere il sangue di qualcun altro, tali azioni non verranno loro contate come peccato.

Pace

Molti considerano la pace come l'assenza di guerra. Tuttavia possiamo provare pace anche in tempo di guerra, così come possiamo non avere pace anche quando non vi sono conflitti. La semplice assenza di conflitto non basta a portare pace ai nostri cuori né nelle nostre nazioni. Così come la semplice riduzione degli armamenti non riduce il numero di guerre. Caino per uccidere Abele non ha dovuto aspettare che venissero inventate lance, spade ed archi. Né altri, venuti dopo di lui, hanno dovuto attendere l'invenzione della polvere da sparo o dei carri armati o dei missili terra-aria per scatenare guerre devastanti. La guerra non è nei depositi di armi

ma nel cuore delle persone. Non è solo sui campi di battaglia né solo in occasione delle guerre dichiarate. È nelle nostre famiglie, nei nostri condomini, nei vicinati, nei luoghi di lavoro, lungo le strade.

La vera pace non giunge grazie a patti, accordi, alleanze o leggi internazionali, ma solo attraverso il Vangelo, mediante l'espiazione di Gesù Cristo, il ministero dello Spirito Santo e la nostra rettitudine, il sincero pentimento e il servizio diligente.

È possibile vivere in pace?

Certo, se gli uomini lo volessero veramente e fossero disposti a pagarne il prezzo. Ma dovrebbero essere "tutti" a volerlo fare, perché anche una sola eccezione impedirebbe la pace. Dopo che il Salvatore risorto visitò le Americhe, «il popolo si era tutto convertito al Signore, su tutta la faccia del paese, sia i Nefiti che i Lamaniti, e non vi erano contese e dispute fra loro, e tutti si comportavano con giustizia l'uno verso l'altro ... E avvenne che non vi erano affatto contese nel paese, a motivo dell'amor di Dio che dimorava nei cuori del popolo.» (4 Nefi 1: 2,15).

Pur sapendo che questo stato felice di cose non si realizzerà fino a quando il Signore non ritornerà sulla terra, i quindici milioni di Santi degli Ultimi Giorni si sforzano di essere portatori di sentimenti di pace alla loro famiglia, alla comunità e al mondo. Essi si adoperano per la pace osservando i comandamenti, rendendo servizio, prendendosi cura dei familiari e vicini e proclamando il Vangelo.

Domanda 11 (torna all'elenco):
Secondo l'"Enciclopedia delle Religioni in Italia" (Elledici, Torino, 2013), attualmente in Italia ci sono 836 confessioni religiose. Presumo che solo pochi studiosi si siano cimentati nell'ardua impresa di avere una conoscenza di ciascuna di esse, pertanto mi rendo conto che la domanda che sto per farLe può essere complicata: secondo la Sua esperienza, oppure secondo ciò in cui Lei crede, ritiene che esista, o che possa esistere, una saggezza o un valore positivo intrinseci in ogni religione?

Risposta:

Religione: un termine condiviso?

La domanda è "complicata" non solo perché esistono migliaia di confessioni religiose, ma perché la stessa definizione di religione è quanto mai argomento di discussione. Per molti linguisti il termine "religione" non implica necessariamente nemmeno un qualche concetto di Dio, o la presenza di articoli di fede o di azioni di culto né una qualche forma di carattere morale. Può ritenersi religione qualunque rapporto di un gruppo umano con ciò che esso ritiene sacro. E qui si cade ancora più nell'indefinibile, dato che anche il concetto di sacro, a sua volta, è molto indefinibile o estremamente soggettivo.

In realtà non c'è accordo nemmeno sul termine "cristiano". Uno dei pregiudizi (probabilmente il più grave) nei confronti della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni è che essa non è una chiesa cristiana! La ragione spesso addotta è: «la sola loro affermazione che i tre membri della divinità sono tre esseri separati e distinti, li pone al di fuori della cristianità» [18].

I SUG e le altre religioni

Venendo alla domanda specifica, non possiamo ignorare che sotto il termine "religione" sono state annoverati culti che si dedicavano ai sacrifici umani o alla prostituzione "religiosa", che predicavano all'odio verso altri

gruppi e all'uccisione degli "infedeli" come pratica gradita a Dio. E, questo, non solo nel passato.

È impossibile quindi, pur con tutto il rispetto verso le idee anche più diverse dalla propria, poter affermare che esistano una saggezza o un valore positivo intrinseci in ogni religione. Sarebbe, però, altrettanto falso affermare che non sia possibile trovare valori positivi – fortunatamente – nella maggior parte delle religioni.

Questo concetto è ben descritto in queste citazioni: «I presbiteriani hanno qualche verità? Sì. I battisti, i metodisti e le altre religioni hanno qualche verità? Sì... Dovremmo mettere insieme tutti i principi buoni e veri nel mondo e farne tesoro» [19].
«Lasciatemi dire che siamo grati per la verità presente in tutte le chiese e per il bene che esse fanno. Noi, in effetti, diciamo alle persone: 'Portate con voi tutto quanto di buono possedete, e vediamo se possiamo aggiungervi qualcosa» [20].
«Molte definizioni di chiese e filosofie esistenti oggi contengono, in grande o piccola misura, le verità rivelate da Dio nei primi giorni, insieme a un misto di filosofie o di manipolazioni degli uomini. Noi crediamo che la maggior parte dei dirigenti religiosi e dei seguaci siano sinceri credenti che amano Dio, Lo comprendono e Lo servono al meglio delle proprie capacità. Siamo in debito con gli uomini e le donne che hanno mantenuto viva la luce della fede e dell'apprendimento, attraverso i secoli fino a oggi» [21].

Domanda 12 (torna all'elenco):
La diversità tra le religioni è un valore positivo, è una ricchezza, oppure è un problema?

Risposta:

Chi ha inventato la religione?

Qui dobbiamo subito ricordare che il concetto stesso di religione non appartiene a Dio, ma è una invenzione degli uomini. Ad Adamo ed Eva, sia quando vivevano nel Giardino di Eden sia quando ne furono scacciati, Iddio non insegnò alcuna religione né organizzò per loro alcuna chiesa. Né questo avvenne per Noè, Abramo o Mosè. A tutti loro fu insegnato il Vangelo, che non è un insieme di dottrine, regole o riti, ma è il piano di felicità del nostro Padre celeste. La pienezza del Vangelo è stata predicata in tutte le epoche, quando i figli di Dio erano pronti a riceverla. È stato l'allontanamento, a volte parziale, a volte totale, da parte della stragrande maggioranza della razza umana che ha portato alla creazione delle varie religioni. In numerosi casi gli uomini sono andati ben oltre l'allontanamento, arrivando addirittura a stravolgere il concetto primigenio del rapporto tra l'uomo e il Suo creatore, creando religioni che hanno portato dolore, schiavitù e morte addirittura ai loro stessi seguaci.

Quando Dio Padre e Gesù Cristo apparvero al giovane Joseph Smith in risposta alla sua preghiera di sapere a quale chiesa dovesse unirsi, gli fu risposto «che non dovev[a] unir[si] a nessuna di esse, poiché erano tutte nell'errore ... si avvicinano a me con le labbra ma il loro cuore è distante da me; ess[e] insegnano come dottrina i comandamenti degli uomini e hanno una forma di religiosità, ma ne rinnegano la potenza» [22].
Se i discendenti di Adamo ed Eva, di tutte le epoche, avessero seguito il Vangelo così come era stato insegnato loro, invece di migliaia di religioni (ateismo e agnosticismo compresi) avremmo tutti la conoscenza della verità. Come disse il Salvatore ai Giudei durante la sua missione su questa terra: «Se perseverate nella mia parola ... conoscerete la verità, e la verità vi farà liberi» [23] e come rivelò ai Suoi fedeli nell'epoca moderna: «Anche voi eravate al principio con il Padre; ciò che è Spirito, ossia lo Spirito di verità; e la verità è la conoscenza delle cose come sono, e come furono, e come devono avvenire; e tutto ciò che è di più o di meno di questo è lo spirito di quel malvagio che era un mentitore fin dal principio» [24].
Coerentemente con questi principi, il "mormonesimo" abbraccia tutta la verità rivelata e non rivelata, sia essa religiosa, politica, scientifica o filosofica.

Tante religioni sono un bene?

A questo punto diventa chiaro che non si tratta di porre a confronto tra di loro le varie religioni, ma la verità rivelata da Dio tramite il Suo Vangelo e le religioni degli uomini. Dato che «la pazzia di Dio è più saggia degli uomini e la debolezza di Dio è più forte degli uomini» [25] risulta più lampante della luce del sole che il pensiero più elevato prodotto dai più intelligenti degli uomini in campo anche spirituale è meno dello zero di fronte a quello che Dio ci può insegnare.
La diversità di religioni, in questo senso, non solo non è una ricchezza, ma è un vero e proprio impoverimento.

Naturalmente, questo non ha nulla a che vedere con il sacrosanto diritto di chiunque di credere (o di non credere) in quel che meglio gli aggrada. La libertà di religione è uno dei fondamentali e assoluti diritti del genere umano. Sempre, beninteso, che non si vengano a ledere gli altri diritti fondamentali. Nessuno può, nel nome di un malinteso senso di libertà religiosa, togliere ad es. la libertà, i beni o la vita di chicchessia.

Il nostro undicesimo articolo di fede proclama «Noi rivendichiamo il privilegio di adorare Dio Onnipotente secondo i dettami della nostra coscienza e riconosciamo a tutti gli uomini lo stesso privilegio: che adorino come, dove o ciò che vogliono».

Domanda 13 (torna all'elenco):
E' possibile un dialogo e un reciproco miglioramento tra le religioni?

Risposta:

I Santi degli Ultimi Giorni sono perfetti?

Nel rispondere alle varie domande abbiamo più volte affermato che la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni è l’unica chiesa a detenere l’autorità e il potere di Dio, a insegnare le dottrine e ad amministrare le ordinanze di salvezza. A causa di questa affermazione molti credono che i Santi degli Ultimi siano convinti di essere gli unici che godranno della salvezza eterna o, quantomeno, che si sentano superiori agli altri. Niente è più lontano dalla verità. In effetti, sarebbe quanto mai sciocco pensare che la semplice appartenenza alla Chiesa (a qualunque chiesa) possa soddisfare i requisiti per essere salvati nel Regno di Dio e quanto mai arrogante e persino iniquo escludere chi non fa parte della Chiesa SUG. La stragrande maggioranza degli esseri mai vissuti su questa terra non l’hanno nemmeno mai sentita nominare. Come potrebbe un Dio giusto condannare tali persone?

Nel corso di una conversazione avvenuta tra Brigham Young, il secondo presidente della Chiesa, e un non membro questi ebbe a dire: «Come popolo, voi vi considerate perfetti?». «Oh, no» rispose il presidente Young «Niente affatto! Lasci che le spieghi. La dottrina che noi abbiamo abbracciato è perfetta; ma quando si tratta delle persone, noi abbiamo tante imperfezioni quante lei non può neppure immaginare. Noi non siamo perfetti, ma il Vangelo che predichiamo intende perfezionare gli uomini ...» [26].
In un’altra conversazione, il presidente Young fece un’affermazione ancora più esplicita: «Noi abbiamo quanto di meglio e quanto di peggio ci sia» [27] (e, sottinteso, tutta la varietà che c’è in mezzo).

Amici di tutte le religioni

Aggiungiamo a questo il fatto evidente che intelligenza, spiritualità e tutte le altre virtù si trovano presenti in tutte le nazioni, razze, lingue e popoli.

Pertanto, come Santi degli Ultimi Giorni, non solo pensiamo che sia possibile ma che sia altamente auspicabile il dialogo sia tra le varie religioni intese come istituzioni che con i loro singoli appartenenti.

Quando Salt Lake ha ospitato le Olimpiadi invernali e i Giochi paraolimpici del 2002, la Chiesa ha lanciato un messaggio di fratellanza con le parole “Amici di tutte le nazioni”. I membri della Chiesa hanno ospitato nelle loro case migliaia di visitatori da tutto il mondo. Lo scambio aperto e sincero di idee, opinioni, esperienze, sentimenti e credenze può certamente portare a un reciproco arricchimento.

Domanda 14 (torna all'elenco):
Avete partecipato a incontri pubblici con altre confessioni religiose?

Risposta:

Incontri pubblici

La Chiesa partecipa abitualmente a incontri pubblici con tutte le confessioni religiose che sono regolarmente rappresentate nei loro paesi.

In Europa è stato aperto un ufficio centrale a Bruxelles, i cui rappresentanti partecipano sistematicamente a incontri con altre confessioni presso la sede della comunità europea.

La libertà religiosa, o libertà di coscienza, è essenziale per il benessere di ogni parte della società. Permette a fedi e credi diversi di prosperare e di agire liberamente. Tale libertà religiosa protegge i diritti di tutti gli individui e di tutti i gruppi sociali, comprese quelle fasce più vulnerabili, siano esse confessionali o no.

I Santi degli Ultimi Giorni ricordano che la libertà religiosa non deve mai essere data per scontata. Per quasi 200 anni, le Autorità della Chiesa hanno insegnato l’importanza della libertà religiosa per ognuno. Come già citato nella Domanda 12: «Noi rivendichiamo il privilegio di adorare Dio Onnipotente secondo i dettami della nostra coscienza e riconosciamo a tutti gli uomini lo stesso privilegio: che adorino come, dove o ciò che vogliono». [28]

Libertà religiosa: da difendere insieme

Le Autorità della Chiesa continuano ancora oggi a reiterare e a enfatizzare questi stessi principi, spiegando che cosa è la libertà religiosa e quanto sia importante. Russell M. Nelson, chirurgo di fama mondiale e membro del Quorum dei Dodici Apostoli, durante un suo recente discorso rivolto ai membri della Chiesa ha pronunciato le seguenti parole: “«I medici, gli accademici e i politici sono spesso messi alla prova nella fede. Nel perseguire i loro obiettivi, la loro religione sarà manifesta o sarà nascosta? Sono legati a Dio o all’uomo? … Molti mettono altre priorità davanti a Dio. Alcuni mettono in discussione la pertinenza della religione nella vita moderna. Come in ogni tempo, anche oggi ci sono coloro che si beffano della libera pratica della religione o la criticano. Alcuni addirittura incolpano la religione per i moltissimi mali del mondo. È vero che ci sono stati periodi in cui si sono svolte atrocità nel nome della religione; tuttavia, mettere in atto la religione pura del Signore, ossia sforzarsi di divenire un vero discepolo di Gesù Cristo, è un modo di vivere e un impegno quotidiano che fornirà guida divina. Praticando la vostra religione, voi esercitate la vostra fede. State facendo vedere la vostra fede» [29].
L’istruzione e la fede religiosa sono ancora oggi la linfa vitale dell’etica morale della società. La religione non insegna solo la virtù, ma catalizza l’azione morale. Pertanto, la religione svolge un ruolo essenziale nell’ambito

della società, garantendo un rispetto particolare.

I membri della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni hanno a cuore la libertà religiosa, in virtù sia della loro storia che della loro fede. Tuttavia, mentre hanno speciali motivazioni per salvaguardare la libertà religiosa, essi non avanzano rivendicazioni speciali in merito; i membri della Chiesa vogliono accertarsi che tali libertà vengano preservate e protette nei confronti di tutti. In un tempo in cui le sfide riguardo alla libertà religiosa stanno aumentando, è responsabilità di ogni persona di fede e coscienza comprendere e promuovere per se stessi e per il prossimo, questa fondamentale libertà dell'essere umano.

La Chiesa di Gesù Cristo pratica la libertà religiosa nel rispetto delle fedi altrui, nonché del credo e delle opinioni di coloro che non praticano alcuna religione e promuove la libertà religiosa lasciandosi coinvolgere nelle proprie comunità e aiutando gli altri a conoscere meglio il grande valore della stessa.

Per questo motivo nel 2008 la Chiesa ha sostenuto la formazione di una "coalizione" formata da esponenti di alcune confessioni religiose in attesa di acquisire una "intesa" con lo Stato italiano.

Questa commissione paritetica ha funzionato bene grazie a persone di buona volontà che hanno saputo lavorare assieme in armonia reciproca, portando il contributo delle proprie esperienze e convogliandole in un bagaglio comune, da cui tutti hanno attinto, raggiungendo ciascuno con successo i propri obiettivi. Persone disponibili della politica, nei vari schieramenti e delle istituzioni, hanno seguito la Chiesa durante il lungo percorso burocratico. Il 30 luglio 2012 il Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano ha infine firmato l'intesa anche con la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

Attualmente la Chiesa sta ancora lavorando, insieme con altre confessioni religiose e con il governo, per promulgare una legge definitiva sulla libertà religiosa che possa garantire gli stessi diritti a tutte le confessioni che sostengono le leggi dello Stato.

Domanda 15 (torna all'elenco):
Crede che sia possibile un sodalizio tra le religioni per l'obiettivo della pace, nel senso più ampio che questa parola può assumere?

Risposta:

Religioni per la pace

Naturalmente.

Nel mondo, nonostante le inevitabili difficoltà che s'incontrano, ma che sono sempre esistite e che ancora s'incontreranno, ci sono sempre tante persone di buona volontà che si sforzano di seguire le leggi della giustizia e si impegnano per un mondo migliore.

La Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni impegna se stessa, tramite i propri fedeli, a seguire tali principi secondo i dettami della direttive ricevute per divina ispirazione e si propone a ogni persona di buona volontà per applicare e sostenere quegli stessi principi universali di pace e di libertà cui tutti i popoli hanno diritto.

Krister Stendahl (1921-2008), insigne vescovo luterano di Stoccolma ed emerito professore della Harvard Divinity School, stabilì tre regole per una comprensione religiosa: 1) quando stai cercando di capire un'altra religione, devi chiedere ai membri di quella religione e non ai loro nemici; 2) non paragonare il meglio della

tua religione al peggio della loro; e 3) lascia spazio al senso di ammirazione, trovando nelle altre religioni degli elementi da emulare. Questi principi incoraggiano relazioni tra religioni che instaurano fiducia e pongono le basi per degli sforzi comuni per la pace e per il soccorso ai bisognosi.

I bisogni fisici e spirituali del mondo richiedono buona volontà e collaborazione tra le varie religioni. Ognuna di esse dà un valido contributo alla più vasta comunità di credenti. Come impariamo dalle parole di Orson F. Whitney, uno dei primi apostoli della Chiesa, «Dio sta usando più di un popolo per il compimento della Sua opera grande e meravigliosa. I Santi degli Ultimi Giorni non possono fare tutto da soli. È troppo vasta, troppo ardua, per ciascuna persona». Di conseguenza, i membri della Chiesa non vedono gli altri credenti nel mondo come avversari o concorrenti, ma come compagni nelle molte cause per il bene che ci sono nel mondo.

È importante sottolineare che la collaborazione tra religioni non richiede un compromesso dottrinale. Sebbene la Chiesa non partecipi ad alcun movimento ecumenico, questo non le impedisce di collaborare con altre religioni a progetti di carattere morale, sociale, educativo e caritatevole. Tra queste iniziative, la pace ha un ruolo vitale.

Domanda 16 (torna all'elenco):
Come può contribuire, oppure come già contribuisce, la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni nella gestione e risoluzione dei conflitti?

Risposta:

La Famiglia

Pensare che i conflitti si limitano a degli scontri armati sarebbe come riempire un secchio con l'acqua di un oceano e affermare di averlo prosciugato. Ormai, anche nei paesi cosiddetti economicamente e socialmente evoluti, viviamo immersi nei conflitti anche se sovente preferiamo chiamarli "problemi sociali". Essi prendono le più svariate forme: crimine, violenza, bande (giovanili o meno), abusi sul coniuge, abusi sui minori, delinquenza giovanile, gravidanze di adolescenti, depressione, povertà, senzatetto, ragazzi di strada, bancarotte, abbandono scolastico, suicidio ...
Dato che ognuno di questi crescenti problemi di oggi è il risultato diretto del deterioramento delle famiglie tradizionali e che i problemi sociali non possono mai essere adeguatamente risolti da programmi sociali o da atti legislativi, la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni dedica le sue migliori energie a promuovere, mantenere e rafforzare la famiglia come unità fondamentale della società [30].

«Marito e moglie hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli. ... I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano.» È chiaro che gli individui che vivono in tali famiglie sono il miglior contributo alla prevenzione, gestione e risoluzione dei conflitti. [31]

La Predicazione del Vangelo

Spesso ai missionari della Chiesa che servono in Europa o nelle Americhe viene chiesto perché non vanno a predicare piuttosto nei paesi africani o asiatici [32], tradizionalmente non cristiani. La ragione è che la Chiesa di Gesù Cristo (come spiegato già nella Risposta n. 9) "lavora" sui singoli individui, perché è solo a livello individuale che i cambiamenti possono avvenire. Ogni convertito alla Chiesa diventa (se già non lo era) un nemico dei conflitti e un amico della pacificazione.

Azioni concrete

Esistono poi degli “strumenti” molto utili che la Chiesa ha adottato per aiutare quelli che tra i suoi membri e i loro familiari si trovano a dover gestire dei conflitti più o meno gravi. Ecco qualche esempio:

- I **Consigli di Famiglia**: un principio generale di governo della Chiesa è quello del “consenso comune”. Lo stesso principio si applica alle famiglie. Genitori e figli (a seconda dell’età di questi ultimi) devono cercare di stabilire di comune accordo regole, tradizioni, attività di famiglia. Durante del tempo “dedicato” i membri della famiglia possono discutere, esaminare le differenze di opinioni e le difficoltà e, in spirito di amore, cercare una soluzione soddisfacente per tutti.

- Gli **Insegnanti Familiari**: a ogni famiglia o individuo della Chiesa viene affiancata una coppia di detentori del sacerdozio. Questi hanno il sacro dovere di essere la principale risorsa della Chiesa per aiutare le persone e le famiglie. Almeno una volta al mese visitano i fedeli loro assegnati nelle loro case e aiutano la famiglia a soddisfare le necessità spirituali e temporali di ogni membro. Questo comprende aiutare a prevenire ed eventualmente a gestire e risolvere dei conflitti tra due o più membri della famiglia.

- I **Servizi per la Famiglia**: è un’organizzazione della Chiesa che fornisce una varietà di servizi per il sostegno socio-emotivo degli individui e delle famiglie. Tra i vari temi affrontati rientrano: maltrattamenti, dipendenze, salute mentale, ira, depressione ecc. Il programma è sostenuto dagli sforzi di professionisti volontari e dei dirigenti del sacerdozio.

- **Materiale stampato**: la Chiesa produce e distribuisce ai dirigenti e ai membri opuscoli e altro materiale stampato che aiuti a prevenire e risolvere i conflitti sotto le varie forme. Ad es. “Come prevenire e affrontare i maltrattamenti ai bambini “; “Come prevenire e affrontare i maltrattamenti al coniuge “; “Riconoscimento e prevenzione del suicidio”.

Conflitti generali

Per quanto riguarda i conflitti tra istituzioni, partiti e governi la Chiesa evita qualunque forma di intromissione perché crede veramente nella separazione tra chiesa e stato [33]: «Noi crediamo di dover essere soggetti ai re, ai presidenti, ai governanti e ai magistrati, di dover obbedire, onorare e sostenere le leggi» [34].

Domanda 17 (torna all'elenco):
Ha un messaggio per tutti, anche per coloro che non si riconoscono nel vostro credo, ma che desiderano la pace?

Risposta:

No alle dispute

Negli ultimi giorni del Suo ministero terreno, Gesù diede ai Suoi discepoli un comandamento semplice ma difficile: «Che vi amiate gli uni gli altri, come io ho amato voi» (Giovanni 15:12). Gesù insegnò persino: «Amate i vostri nemici [35]» (Matteo 5:44). Anche i primi apostoli insegnarono che dovremmo cercare «le cose che contribuiscono alla pace» (Romani 14:19). Il Cristo risorto insegnò ai Nefiti questo grande principio «Non vi saranno dispute fra voi, come ci sono state finora; né vi saranno dispute fra voi riguardo ai punti

della mia dottrina, come ci sono state finora. Poiché in verità, in verità io vi dico che colui che ha lo spirito di contesa non è mio, ma è del diavolo, che è il padre delle contese, e incita i cuori degli uomini a contendere con ira l'uno con l'altro. Ecco, [...] la mia dottrina è questa, che tali cose siano eliminate" (3 Nefi 11:28–30). L'anziano Dall H. Oaks, del Quorum dei Dodici Apostoli ha recentemente rivolto queste parole di ammonimento a tutti i membri della Chiesa: «Dobbiamo amare tutti, essere dei buoni ascoltatori e mostrare attenzione verso le sincere convinzioni altrui. Benché possiamo non essere d'accordo, non dobbiamo essere scontrosi. La nostra posizione e il nostro modo di comunicare su argomenti controversi non devono essere polemici. Dobbiamo essere saggi quando spieghiamo e difendiamo le nostre posizioni ed esercitiamo la nostra influenza. Nel farlo, chiediamo che gli altri non si offendano per le nostre sincere convinzioni religiose e per il libero esercizio della nostra religione» [36].

Sì al rispetto reciproco

Siamo tutti diversi (per fortuna!). Nelle nostre comunità, nelle nostre congregazioni e persino nelle nostre famiglie è necessario convivere con opinioni diverse praticamente su ogni cosa, ma queste differenze non devono comportare attacchi personali che avvelenano i rapporti. Tutti noi dobbiamo bandire modi di comunicare improntati all'odio e comportarci civilmente in caso di differenze di opinione.

Incoraggiamo tutti – a cominciare da noi stessi – a mettere in pratica la regola d'oro del Salvatore: «Tutte le cose dunque che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro» (Matteo 7:12)

Domanda 18 (torna all'elenco):
Il mio invito, rivolto a tutti coloro che leggeranno l'intervista, è quello di non fermarsi mai alla prima impressione, perché la conoscenza reciproca richiede sempre tempo e disponibilità, inoltre è difficile sintetizzare in poco spazio un sistema di pensiero religioso. I temi qui proposti, ovviamente, sono sempre aperti ad approfondimenti e confronti.
Coloro che desiderano maggiori informazioni sulla Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, a chi possono rivolgersi?

Risposta:

C'è solo l'imbarazzo della scelta.

Online

- http://www.mormon.org/ita - questo sito è specificamente rivolto a coloro che desiderano conoscere i principi, la dottrina e lo stile di vita dei membri della Chiesa e anche le loro storie. Consente di ascoltare e vedere videoclip multimediali, richiedere materiale gratuito, chattare con i rappresentanti della Chiesa, trovare la casa di riunione più vicina alla propria città.

- https://www.lds.org/?lang=ita – questo sito, benché destinato a coloro che sono membri, rappresenta una miniera di informazioni per chiunque abbia già una qualche conoscenza di base della Chiesa. Contiene il testo integrale delle Scritture e relativi sussidi didattici;

- http://www.media-mormoni.it – questa è la Sala Stampa della Chiesa e contiene le risorse ufficiali per i media, i leader di opinione e per il pubblico.

Di persona

- Recandosi in una casa di riunione della Chiesa. Ogni domenica mattina, solitamente dalle 9.00 alle 12.00, è possibile assistere alle riunioni domenicali, incontrare dirigenti, membri e missionari. Per trovare la più vicina casa di riunione (e verificare orari) digitare http://www.mormon.org/ita/casa-di-riunione oppure http://maps.lds.org

- Fissando un appuntamento per telefono chiamando uno dei numeri riportati a fianco delle singole unità (sui due siti indicati sopra) o la sede di una delle due missioni italiane: a) Missione Italiana di Milano [37] tel. 02 57600860; b) Missione Italina di Roma [38] tel. 06 8173495/8176869.
Un appuntamento può essere richiesto anche online su http://www.mormon.org/ita/missionari

- Rivolgendosi direttamente a uno dei missionari quando li incontrate per strada. Li riconoscerete facilmente perché sono giovani uomini o donne, sempre in coppia, vestiti in modo classico (gli uomini in camicia bianca e cravatta) e perché portano una targhetta identificativa con il loro nome e cognome, l'indicazione "anziano" per gli uomini e "sorella" per le donne e, naturalmente, il nome della Chiesa (Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni).

Domanda 19 (torna all'elenco):
Ci sono libri o altri testi di cui vuole consigliare la lettura?

Risposta:

- Il **LIBRO DI MORMON**: è uno dei quattro volumi di Scritture accettati dalla Chiesa [39]. È un resoconto dei rapporti tra Dio e il popolo che viveva nelle Antiche Americhe. Lo scopo principale del Libro di Mormon è quello di convincere tutti «che Gesù è il Cristo, l'Eterno Iddio, che si manifesta a tutte le nazioni» [40]. Joseph Smith [41] disse che il Libro di Mormon è «la chiave di volta della nostra religione, e che un uomo si avvicina di più a Dio obbedendo ai suoi precetti che a quelli di qualsiasi altro libro» [42]. Il Libro di Mormon è un altro testamento di Gesù Cristo e delle verità insegnate nella Bibbia.
Per **richiedere una copia gratuita del Libro di Mormon compilare il form** che si trova su http://www.mormon.org/ita/libro-di-mormon-gratuito. **È possibile leggerlo online o scaricarlo** in formato PDF, EPUB o AZW su https://www.lds.org/scriptures/bofm?lang=ita

- La **LIAHONA**: è la rivista mensile della Chiesa. Contiene articoli, messaggi e storie per adulti, giovani e bambini. **Può essere scaricata gratuitamente in formato PDF** da https://www.lds.org/liahona?lang=ita. **È possibile riceverla a casa in formato cartaceo** ordinandola sul sito www.store.lds.org (abbonamento annuale dodici numeri 5,25 euro).

- **Gli INSEGNAMENTI DEI PRESIDENTI DELLA CHIESA**: è il titolo di un volume per ognuno dei presidenti della Chiesa del passato (usciti i primi dieci volumi) che raccoglie i loro insegnamenti più importanti e caratteristici. I singoli volumi **possono essere scaricati gratuitamente** da https://www.lds.org/languages/ita?lang=ita e scegliendo poi il menù Risorse / Riviste e Manuali / Tutti i manuali / PDF / Sacerdozio di Melchisedec / Altro materiale / e quindi scegliendo il volume preferito. **È possibile riceverli a casa in formato cartaceo** ordinandoli sul sito www.store.lds.org (ogni volume, in media di 300/400 pagine, costa 1.05 euro [43]).

Note:

1 Lawrence, *How Americans View Mormonism*, p. 89

2 David Barrett, et al., World Christian Encyclopedia: *A Comparative Survey of Churches and Religions – A.D. 30 to 2200* (Oxford University Press. 2001)

3 Per un approfondimento vedere: Programma di Benessere http://www.media-mormoni.it/articolo/benessere-e-autosufficienza (italiano) e https://www.lds.org/topics/welfare/the-church-welfare-plan?lang=eng (inglese); Servizi Umanitari http://www.media-mormoni.it/articolo/servizi-umanitari (italiano) e https://www.lds.org/topics/humanitarian-service?lang=eng (inglese).

4 Joseph Smith, *Teachings of the Prophet Joseph Smith*, comp. Joseph Fielding Smith (Salt Lake Deseret Book, 1976), p. 121.

5 Nel Libro di Mormon, primo giudice supremo e profeta della nazione nefita.

6 Nel Libro di Mormon profeta ebraico che guidò la sua famiglia e i suoi seguaci da Gerusalemme a una terra promessa nell'emisfero occidentale nel 600 a.C. circa. Lehi fu il primo profeta tra il suo popolo secondo il racconto del Libro di Mormon.

7 Nel Libro di Mormon retto figlio di Lehi e di Saria. Nefi aveva una grande fede nella parola di Dio e diventò un grande profeta, custode degli annali sacri e capo del suo popolo.

8 La castità è essere moralmente puri nei pensieri, nelle parole e nelle azioni. Richiede di non avere alcuna relazione sessuale prima di essere legalmente sposati. Chi è sposato deve essere completamente fedele al proprio coniuge. L'intimità fisica tra marito e moglie è bella e sacra. È ordinata da Dio per la procreazione e come espressione d'amore nel matrimonio.

9 Da "La Famiglia – un proclama al mondo", La Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici Apostoli (1995).

10 Le congregazioni della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni sono organizzate geograficamente e i membri frequentano le funzioni di culto nel luogo più vicino alla loro casa. Ogni membro fa parte di un rione o di un ramo.

11 Putnam and Campbell, *American Grace*, p. 245.

12 *The Teachings of Ezra Taft Benson* [1988], p. 167.

13 *La Stella*, gennaio 1996, p. 116.

14 Ezra Taft Benson (13° presidente della Chiesa, 1985-1994), *Relazione sulla conferenza generale di ottobre 1985*, p. 5

15 Resoconto della conferenza al Pew Forum (15 marzo 2012): http://www.pewforum.org/Christian/Mormon/Mormons-and-Civic-Life.aspx. Per una sintesi più ampia della ricerca: http://www.media-mormoni.it/articolo/nuovo-studio-evidenzia-il-volontariato-mormone.

16 Benché questo studio faccia riferimento ai membri della Chiesa negli Stati Uniti, rappresenta lo stile e il comportamento dei fedeli in ogni parte del mondo.

17 Ben pochi sanno che i primi aiuti alimentari e di altri generi primari giunti in Europa alla fine della Seconda Guerra Mondiale furono proprio quelli inviati dalla Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

18 La fonte, o meglio le fonti, di tale affermazione non viene qui esplicitata perché è regola della Chiesa di Gesù Cristo di non citare mai negativamente altre fedi o i loro ministri.

19 Joseph Smith, *History of the Church*, 5:517

20 "Parole del profeta vivente", Dichiarazioni e consigli del presidente Gordon B. Hinckley, La Stella, aprile 1999, 19

21 Anziano Dallin H. Oaks, La sola chiesa vera e vivente, Liahona agosto 2011, p. 49-50). L'anz. OAKS è stato presidente della Brigham Young University dal 1971 al 1980 e giudice della Corte Suprema dello Utah dal 1980 sino a quando, nel 1984, per accettare la chiamata di apostolo, ha rassegnato le dimissioni.

22 Joseph Smith – Storia 1:19

23 Giovanni 8: 31-32

24 DeA 93: 24-25

25 I Corinzi 1: 25

26 Discorsi di Brigham Young, p- 7

27 Discorsi di Brigham Young, p. 82

28 Undicesimo Articolo di Fede (Joseph Smith)

29 *Fate vedere la vostra fede*, Liahona maggio 2014, p. 30

30 «L'originale e migliore Dipartimento della Salute, dell'Educazione, del Benessere ... è la famiglia» William Bennett, già Segretario dell'Educazione USA.

31 «Forse il più grande servizio sociale che possa essere reso da chiunque a questo paese e all'intera umanità è di tirare su una famiglia» George Bernard Shaw.

32 In effetti i missionari della Chiesa vanno anche in questi altri paesi.

33 La Chiesa non appoggia alcun partito politico o candidato. Non entra in politica ameno che non si tratti di questioni morali nelle quali spesso fa sentire la propria voce. Sebbene la Chiesa rimanga politicamente neutrale, i dirigenti della Chiesa esortano i singoli fedeli a essere cittadini attivi.

34 Dodicesimo Articolo di Fede. Per una dichiarazione di fede riguardante i governi e le leggi in generale, vedere l'intera sezione 134 di Dottrina e Alleanze.

35 Naturalmente, in questa categoria non vanno ricondotti coloro che semplicemente hanno una fede (religiosa, politica o sociale) diversa dalla nostra.

36 *Amare gli altri e convivere con le differenze*, Conferenza Generale, 4 ottobre 2014

37 Per le regioni dalla Toscana e Marche (province di Ancona e Pesaro e Urbino) verso nord.

38 Per le regioni dal Lazio, Umbria e Marche (province di Macerata e Ascoli Piceno) verso sud, Isole comprese.

39 Gli altri tre sono: la Bibbia, Dottrina e Alleanze, la Perla di Gran Prezzo.

40 Frontespizio del Libro di Mormon.

41 Joseph Smith (1805-1844). Fu per suo tramite che il Signore compì un'opera grande e meravigliosa che comprendeva la venuta alla luce del Libro di Mormon, la restaurazione del sacerdozio, la rivelazione di preziosi principi del Vangelo, l'organizzazione della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

42 Frontespizio del Libro di Mormon.

43 I prezzi indicati non sono un errore di stampa né la conseguenza di un prodotto di basso livello o di scarso contenuto. La realtà è che la produzione di materiale stampato o video non è un'attività commerciale della Chiesa, ma rientra tra le sue funzioni di supporto ai membri. Un minimo costo viene richiesto semplicemente per evitare ordinazioni "tanto è gratuito". La qualità è poi sempre di altissimo livello sia nei contenuti che nel supporto (qualità della carta, delle immagini, dei video e dell'audio).

pubblicato il 22 novembre 2014 - Torna alla pagina principale del progetto

Conosciamoci - Intervista alla Scienza Cristiana per l'Italia

Ultimo aggiornamento: 22 Novembre 2014

Conosciamoci - Un incontro interreligioso

Intervista del blogger Francesco Galgani a Cristina E. Cordsen, rappresentante di

Scienza Cristiana per l'Italia

D: Per prima cosa, ringrazio Lei e la Scienza Cristiana per l'Italia per aver aderito al progetto "**Conosciamoci – Un incontro interreligioso**".
Il progetto, che vuole concretizzarsi nella pubblicazione di una serie di interviste che offrano un assaggio del variegato panorama religioso italiano, è mosso dal rispetto per il percorso di vita di ogni persona e per le sue scelte religiose. Lo slogan "*Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza*", che etichetta il senso di questa iniziativa, esprime quel desiderio di pace che motiva questo tentativo ambizioso.
Per cominciare, può illustrarci con parole semplici, comprensibili anche a chi ha una cultura, una formazione o un percorso di vita lontani dalla vostra religione, che cos'è la Scienza Cristiana per l'Italia?

R: In Italia, come in tutto il mondo, la Scienza Cristiana vuole dimostrare la rilevanza e l'applicabilità degli insegnamenti di Gesù alla vita quotidiana moderna. È stata fondata nel 19° secolo da Mary Baker Eddy, una donna americana profondamente religiosa e grande studiosa della Bibbia, che cercò di comprendere la scienza che stava dietro alle guarigioni di cui aveva fatto esperienza, una delle quali in punto di morte. Espose le sue conclusioni nel libro: "Scienza e Salute con Chiave delle Scritture".

D: Qual è il punto o quali sono i punti cardine del vostro credo?

R: Gli Scientisti Cristiani prendono la Parola ispirata della Bibbia come guida sufficiente alla Vita eterna. Comprendono che la preghiera che riforma il peccatore e sana gli infermi è una fede assoluta che ogni cosa è possibile a Dio — una comprensione spirituale di Lui, un amore spoglio del sé. S'impegnano a vegliare e pregare affinché sia in loro quella Mente che era pure in Cristo Gesù; di fare agli altri come vorrebbero fosse fatto a loro; e di essere misericordiosi, giusti e puri.
Nella Scienza Cristiana apprendiamo che Gesù ci insegnò a conoscere il potere di Dio, Spirito, di guarire la malattia come il peccato. Se esiste un solo Dio, e Dio è onnipotente, buono e vero, allora il suo opposto, il male deve essere non vero. E questo antidoto guaritore usato da Gesù è a nostra disposizione qui e ora, proprio come ai tempi di Gesù, perché la sua fonte è Dio, che è presente qui e ora.

D: La preghiera è una parte importante del vostro credo? Se sì, qual è il senso della preghiera?

R: La preghiera non può cambiare la verità del nostro essere, ma tende a metterci in armonia con essa. Per pregare in modo giusto, dobbiamo entrare nella cameretta e serrarne la porta. Dobbiamo chiudere le labbra e

ridurre al silenzio i sensi materiali. Nel quieto santuario dei sinceri desideri ardenti dobbiamo negare il peccato e affermare la totalità di Dio. Dobbiamo decidere di far fronte alle difficoltà e andare avanti con cuore onesto a lavorare e vigilare per scoprire la saggezza, la Verità e l'Amore. Non dobbiamo mai "cessar di pregare". Tale preghiera viene esaudita nella misura in cui mettiamo in pratica i nostri desideri. L'ingiunzione di Gesù Cristo è che si preghi nel segreto e che la nostra vita attesti la nostra sincerità.

D: Che significato ha la parola “fede” nella vostra religione? E' un dono? E' una scelta? E' qualcos'altro?

R: Nella Scienza Cristiana "fede" significa aver fiducia in Dio, cioè il bene. La fede fa parte di un percorso che ci porta, appunto, a riporre totale fiducia in Dio in ogni aspetto della nostra vita quotidiana. Mary Baker Eddy ci dice: “Il senso spirituale, che contraddice i sensi materiali, include intuizione, speranza, fede, comprensione, fruizione, realtà... Le idee spirituali conducono alla loro origine divina, Dio, e al senso spirituale dell’essere”.

D: Lei ritiene che la vostra religione possa contribuire alla felicità delle persone?

R: "La Scienza inevitabilmente eleva il nostro essere più in alto sulla scala dell'armonia e della felicità", dice Mary Baker Eddy. "Il bello nel carattere è anche il buono, che salda indissolubilmente i legami dell'affetto." Si è felici quando si è soddisfatti. Quando si fanno le cose giuste e si è onesti, non si hanno sensi di colpa. La Scienza Cristiana è fonte di molte soddisfazioni e felicità proprio perché si concentra su ciò che è vero ed importante, su cose spirituali, e non su possedimenti materiali che un giorno si hanno e l'altro scompaiono. La fiducia nella realtà di ciò che è reale ci permette di scoprire che "il Regno di Dio è dentro di noi" qui e ora, e la felicità sta nell'essere nel Regno di Dio, il modo di vedere il mondo in cui si riconosce che solo il bene governa.

D: Un leader contemporaneo per la pace ha dichiarato che “per troppo tempo la specie umana è stata delusa da religioni, filosofie e ideologie che non hanno saputo rispettare gli esseri umani, le donne e la vita”. Nella vostra religione, che valore date alla vita? E alle donne?

R: La Vita è Dio, quindi molto importante. Uno dei Dieci Comandamenti a cui gli Scientisti Cristiani aderiscono, dice di non uccidere. Prendiamo questo comandamento molto seriamente. Inoltre, se il motto dello Scientista Cristiano è di fare agli altri come vorrebbe che fosse fatto a lui, sicuramente la mancanza di rispetto, l'uccidere o l'essere ingiusti non può far parte della sua condotta.
Riguardo alle donne, Mary Baker Eddy dice: "La legge civile stabilisce distinzioni molto ingiuste fra i diritti dei due sessi. La Scienza Cristiana non offre alcun precedente per tale ingiustizia, e la civiltà la mitiga in qualche misura. Tuttavia, è sorprendente che la consuetudine debba accordare alla donna meno diritti di quanti ne accordi la Scienza Cristiana o la civiltà." Si pensi anche al fatto che Mary Baker Eddy, la fondatrice della Scienza Cristiana, era una donna e nonostante questo riuscì a stabilire una religione in un periodo in cui le donne non avevano molti diritti, e la fondazione di una religione era impensabile.

D: Che cosa fate per diffondere nella società ciò in cui credete?

R: La Prima Chiesa del Cristo, Scientista, è designata ad essere edificata sulla comprensione e la dimostrazione della divina Verità, Vita e Amore, guarendo e salvando il mondo dal peccato e dalla morte e, per lo scientista cristiano, l'unico modo efficace di diffondere la Scienza Cristiana è tramite l'opera di guarigione che essa compie, e l'aiuto che porta ai bisognosi e a coloro che si affidano a Dio, che è tutto il bene. Lo Scientista Cristiano è sempre pronto ad aiutare il prossimo a comprendere meglio Dio. Testimonianze di guarigione vengono pubblicate nei periodici della Scienza Cristiana, uno dei quali è la rivista in italiano: "L'Araldo della Scienza Cristiana" disponibile su Internet (vedi link in calce). Esiste anche un Consiglio per le Conferenze costituito da oratori esperti che spiegano le loro esperienze nella Scienza Cristiana al pubblico. La rete di Comitati di Pubblicazione aiuta a correggere incomprensioni sulla Scienza Cristiana anche a livello

legislativo e giornalistico.

D: C'è uno scopo ultimo a livello sociale della vostra religione?

R: La conoscenza di Dio e i suoi benefici in tutti gli aspetti della vita pratica sono il migliore scopo ultimo a livello personale e quindi anche sociale.
La salvezza dell'uomo e dell'umanità e la vera comprensione di Dio sono lo scopo principale; una missione come quella di Gesù Cristo, che cerchiamo di seguire il più possibile.

D: Un'epoca senza guerre armate cruente è ancora inedita nella storia dell'umanità: sulla base del vostro pensiero religioso, credete nella possibilità di realizzare un periodo storico nuovo diverso dai precedenti? Se sì, come?

R: Rispondendo con le parole di Mary Baker Eddy: "Quando la Scienza dell'essere verrà universalmente compresa, ogni uomo sarà il proprio medico, e la Verità (Dio) sarà la panacea universale."
"Un Dio infinito, il bene, unifica uomini e nazioni; costituisce la fratellanza dell'uomo; mette fine alle guerre; adempie il detto delle Scritture: "Ama il tuo prossimo come te stesso"; annienta l'idolatria pagana e cristiana — tutto ciò che è ingiusto nei codici sociali, civili, criminali, politici, e religiosi; stabilisce l'uguaglianza dei sessi; annulla la maledizione che pesa sull'uomo, e non lascia nulla che possa peccare, soffrire, essere punito o distrutto."
Il nostro senso spirituale, ci permette di percepire la realtà divina (che riconosce un Dio infinito) e ci fa vedere che fare esperienza del Regno di Dio è una possibilità presente.

D: Secondo l'“Enciclopedia delle Religioni in Italia” (Elledici, Torino, 2013), attualmente in Italia ci sono 836 confessioni religiose. Presumo che solo pochi studiosi si siano cimentati nell'ardua impresa di avere una conoscenza di ciascuna di esse, pertanto mi rendo conto che la domanda che sto per farLe può essere complicata: secondo la Sua esperienza, oppure secondo ciò in cui Lei crede, ritiene che esista, o che possa esistere, una saggezza o un valore positivo intrinseci in ogni religione?

Sì, se la Verità è vera, è vera per tutti. Questa viene riconosciuta con parole diverse e magari attribuita a fenomeni diversi, ma la Verità alla fine si manifesterà e verrà riconosciuta da tutti come tale, a prescindere dalle parole utilizzate per esprimerla nelle diverse religioni.

D: La diversità tra le religioni è un valore positivo, è una ricchezza, oppure è un problema?

R: Le diversità sono come colori, il mondo perderebbe molto non esprimendosi tramite la varietà di colori. Ciascuna religione coglie un aspetto diverso, diverse sfumature, della Verità.

D: E' possibile un dialogo e un reciproco miglioramento tra le religioni?

R: Il dialogo è un elemento necessario. Mary Baker Eddy ci dice: "La felicità è spirituale, nata dalla Verità e dall'Amore, non è egoista, quindi non può esistere da sola, ma vuole che tutto il genere umano vi partecipi."
"La verifica dopo ogni preghiera è di chiedersi: 'Amiamo di più il nostro prossimo perché abbiamo pregato?'"
Ciò significa che non si può escludere nessuno.

D: Avete partecipato a incontri pubblici con altre confessioni religiose?

R: Si, vari incontri organizzati per lo scambio interreligioso. La nostra chiesa di Aosta tiene degli incontri regolari con i gruppi di "Insieme per la Pace" che si riuniscono con cadenze regolari.

D: Crede che sia possibile un sodalizio tra le religioni per l'obiettivo della pace, nel senso più ampio che

questa parola può assumere?

R: Si, ne sono convinta; il mondo è pieno di guerre religiose e non, ma se si va alle origini di questi conflitti è facile capire che sono frutto degli interessi umani, privi di buon senso.

D: Come può contribuire, oppure come già contribuisce, la Scienza Cristiana per l'Italia nella gestione e risoluzione dei conflitti?

R: Per la Scienza Cristiana il mezzo più potente per la risoluzione e gestione dei conflitti è la preghiera. Come detto in precedenza, il comprendere meglio Dio come la fonte di tutto il bene, e la preghiera che asserisce questo fatto "unifica uomini e nazioni".

D: Ha un messaggio per tutti, anche per coloro che non si riconoscono nel vostro credo, ma che desiderano la pace?

R: Studiamo per conoscere la volontà di Dio per noi e per scoprire che questo è tutto quello che abbiamo desiderato da sempre senza saperlo.

D: Il mio invito, rivolto a tutti coloro che leggeranno l'intervista, è quello di non fermarsi mai alla prima impressione, perché la conoscenza reciproca richiede sempre tempo e disponibilità, inoltre è difficile sintetizzare in poco spazio un sistema di pensiero religioso. I temi qui proposti, ovviamente, sono sempre aperti ad approfondimenti e confronti.
Coloro che desiderano maggiori informazioni su Scienza Cristiana per l'Italia, a chi possono rivolgersi?

R:I siti italiani di riferimento sono:

- http://christianscience.com/italian
- http://www.araldoscienzacristiana.com
- http://www.christianscience.it
  (sito della chiesa di Milano)
- http://it.christianscience.com/lezioni-bibliche-della-scienza-cristiana/info-correlate/info-sulle-lezioni-bibliche/soggetti-delle-lezioni-bibliche
  (sito delle lezioni bibliche settimanali)
- http://www.scienzacristiana.net

D: Ci sono libri o altri testi di cui vuole consigliare la lettura?

R: Il libro di testo scritto dalla fondatrice Mary Baker Eddy, "Scienza e Salute con Chiave delle Scritture" tradotto in italiano con l'originale inglese a lato di ogni pagina, acquistabile in Italia, contiene tutta la teologia della Scienza Cristiana. Volendo poi approfondire ulteriormente, oltre agli altri testi della Fondatrice tradotti in italiano, è possibile studiare le lezioni bibliche settimanali che elencano passaggi dalla bibbia e da "Scienza e Salute con Chiave delle Scritture" pubblicate nella rivista trimestrale “Libretto Trimestrale” della Scienza Cristiana.

pubblicato il 7 ottobre 2014 - Torna alla pagina principale del progetto

L'empatia è la chiave per i diritti umani (Daisaku Ikeda, Japan Times)

Ultimo aggiornamento: 21 Gennaio 2017

In occasione della Giornata mondiale per i diritti umani del 10 dicembre, il 6 dicembre 2016 è stata pubblicata sul Japan Times una lettera di Daisaku Ikeda, in lingua inglese, intitolata: "**Empathy key to human rights**", liberamente consultabile online.

Empathy is deaf to facts and figures; it's engaged by the "identifiable victim effect". Illustration by Harry Campbell (New Yorker)

Siamo tutti sullo stesso pianeta. Senza la consapevolezza che è in gioco il futuro di tutti noi, continueremo a far del male a noi stessi e agli altri, procurando distruzione, sofferenza e morte. Non hanno più senso quei muri con cui ci separiamo dagli altri, perché è solo insieme agli altri che possiamo cambiare in meglio le nostre sorti. «*Siamo tutti, nessuno escluso, implicati in una rete di relazioni. Quando percepiamo questo nel profondo del nostro essere, possiamo vedere chiaramente che la felicità non riguarda solo noi e che la*

sofferenza non affligge solo gli altri». Noi possiamo fare la differenza. *Ogni giorno è il giorno giusto per fare la scelta migliore della nostra vita, ovvero vivere con Compassione e Amore, credendo nel nostro naturale impulso a proteggere la vita e a offrire aiuto.*

Pubblico qui di seguito la traduzione della lettera di Daisaku Ikeda "**Empathy key to human rights**", tratta dalla rivista "**Il Nuovo Rinascimento**" del 15 gennaio 2017 *(rivista dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai).*

Ascolta la lettura della lettera (mp3)

«Il cuore di ogni discussione sui diritti umani è la lotta contro la discriminazione. Tutti gli esseri umani sono uguali. Nessuna discriminazione è consentita. Assolutamente nessuna».
Celebrando la Giornata mondiale per i diritti umani - l'anniversario dell'adozione della Dichiarazione universale dei diritti umani avvenuta il 10 dicembre 1948 - desidero ricordare queste parole del mio amico e filosofo brasiliano Austregésilo de Athayde, uno dei membri chiave del comitato di redazione dello storico documento.

Mentre siamo generalmente capaci di comprendere i sentimenti di coloro con i quali abbiamo un rapporto stretto, le distanze geografiche e culturali spesso si traducono in una analoga distanza psicologica. Le persone finiscono per evitare l'interazione con chi è diverso, guardando piuttosto individui e gruppi attraverso la lente dello stereotipo; inoltre i moderni mezzi di comunicazione possono essere utilizzati per amplificare e diffondere l'impulso allo stereotipo e all'odio.

Da un lato, il numero di persone che attraversano i confini nazionali sta crescendo a un livello senza precedenti. Dall'altro, in molti luoghi del mondo la xenofobia sta aumentando sempre più, spesso assumendo le forme di incitazione all'odio o di veri e propri crimini rivolti a persone di specifiche identità etniche o religiose. Tali atti, indipendentemente dal soggetto preso a bersaglio, sono inammissibili violazioni dei diritti umani.
Le persone che assistono a tali aggressioni - pur non appoggiandole direttamente - potrebbero superficialmente pensare che esista una qualche colpa da parte delle vittime che giustifica tale trattamento. Questo tipo di passività e indifferenza non fa che peggiorare la situazione.
Per contrastare queste tendenze, nel 2013 le Nazioni Unite hanno lanciato l'iniziativa intitolata "Human Rights Up Front Initiative" che mira a considerare i diritti umani e la protezione dei civili come una responsabilità fondamentale di tutto il sistema dell'ONU.

È sempre più urgente riconoscere che ogni singola violazione dei diritti umani è un segnale di allarme, e che occorre adottare misure di tutela prima che quegli abusi isolati si trasformino in gravi violazioni su larga scala.
Le attuali sfide rappresentate dall'estensione dei conflitti e dall'esasperazione dei sentimenti xenofobici convergono nella crisi dei rifugiati. È fondamentale considerare coloro che sono diventati rifugiati non in termini di etnia o religione, ma come nostri simili, esseri umani che portano carichi dolorosi e che hanno bisogno del nostro sostegno.
Anche se i profughi in cerca di salvezza spesso incontrano una serie di reazioni negative nei paesi che li accolgono, allo stesso tempo sono numerose le persone che seguono il naturale impulso dell'essere umano a offrire aiuto.
In questo sono mossi dal desiderio innato di empatia che esiste indipendentemente dalle norme codificate sui diritti umani. Tale empatia è quella luce di umanità che ciascuno di noi può far brillare, illuminando il percorso per coloro che lottano e soffrono.

Nell'antica India attraversata da conflitti tribali e lotte di potere tra gli stati, il Budda Shakyamuni affermò:

«Tutti tremano davanti alla violenza; tutti hanno cara la vita. Se ci mettiamo al posto di un altro, non dovremmo uccidere né indurre qualcuno a farlo».
Il punto di partenza del Buddismo è l'universale impulso umano a evitare la sofferenza e il male: un sentimento comune a ogni persona che ci fa percepire il valore unico del nostro essere. In questo modo diventiamo naturalmente consapevoli che anche gli altri percepiscono la loro vita allo stesso modo. Shakyamuni ci ha esortato a vedere il mondo attraverso occhi empatici e a impegnarci per adottare uno stile di vita in grado di proteggere tutte le persone dalla violenza e dalla discriminazione.

Ognuno di noi vive con gran dolore le ferite della discriminazione e della violenza. Ma, attivando la capacità di metterci al posto degli altri, possiamo rafforzare la resilienza agli incitamenti all'odio anche in momenti in cui le tensioni sociali diventano sempre più grandi. In questa direzione l'educazione ai diritti umani può svolgere un ruolo cruciale. Nel 2011 è stata adottata la Dichiarazione dell'ONU sull'educazione e la formazione ai diritti umani nella quale gli Stati membri si sono accordati per la prima volta su alcuni criteri standard per l'educazione ai diritti umani. Al fine di costruire quel tipo di "società pluralista e inclusiva" richiesta dalla dichiarazione, bisogna sviluppare modi di pensare che resistano al pregiudizio e all'odio che portano alle violazioni dei diritti umani. Bisogna costruire una cultura resiliente dei diritti umani. Naturalmente è fondamentale potenziare accordi giuridici internazionali per la prevenzione dei conflitti e la tutela dei diritti umani, ma in definitiva credo che il mezzo più efficace per rompere il ciclo di violenza e di odio sia promuovere uno spirito di empatia in tutta la società umana.

Siamo tutti, nessuno escluso, implicati in una rete di relazioni. Quando percepiamo questo nel profondo del nostro essere, possiamo vedere chiaramente che la felicità non riguarda solo noi e che la sofferenza non affligge solo gli altri. Ognuno ha la capacità di cambiare in meglio il suo ambiente più prossimo e diventare il punto di partenza per una reazione a catena di trasformazione positiva. Anche un gesto apparentemente piccolo può avere un impatto significativo, forse decisivo, sulla persona a cui viene rivolto.
Un dialogo e uno scambio che trascenda le differenze, una comprensione attiva della realtà e della ricchezza dell'esistenza di un'altra persona: questo oggi conta. Utilizzando l'amicizia e l'empatia per ridisegnare la carta geografica del mondo nel nostro cuore, dobbiamo lavorare insieme per costruire una società globale in cui la dignità di ogni individuo venga sempre rispettata e in cui la discriminazione non possa mai essere tollerata.

L'essenza di molti insegnamenti religiosi e filosofici

Ultimo aggiornamento: 25 Aprile 2017

«Amare la vita, gioire della vita e proteggerla. Amare la propria terra e proteggere tutti coloro che la abitano. Ascoltare e aiutare. Essere cittadini del mondo e fare azioni coraggiose per il bene sia delle persone a noi più vicine, sia di tutti gli esseri viventi.»

Questa, in sintesi, l'essenza di tutti gli insegnamenti con cui sono entrato in contatto, la strada compassionevole da percorrere insieme per salvare noi stessi e il nostro mondo dalla distruzione.

Deviare da questo sentiero non è saggio.

«Poiché le guerre nascono nella mente degli uomini, è nello spirito degli uomini che devono essere poste le difese della pace» *(dal preambolo alla Costituzione dell'UNESCO).*

Vi ricordate il mio messaggio "Ama il prossimo tuo come te stesso, immigrato compreso"?

Ricordate il mio progetto "Conosciamoci - Un incontro interreligioso"?

Francesco Galgani,
25 aprile 2017

L'ultima guerra - Non è guerra di religione - Un vero uomo non odia nessuno

Ultimo aggiornamento: 5 Agosto 2016

L'ULTIMA GUERRA

Come un messaggio in una bottiglia,
trasportata dalle correnti della vita,
per giungere in mani giuste
e orecchie pronte,

così io lascio queste parole,
affidate a una sincera speranza,
affinché il tuo cuore possa leggerle
ora e per sempre.

Custodiscile e trasmettile,
affinché possa esistere un futuro
per te, per le persone intorno a te,
per coloro che verranno:

«Lavati da ogni bisogno di dominio,
liberati dal desiderio di sofferenza altrui,
e soprattutto, se vuoi esser degno d'esser nato,
uccidi la voglia di uccidere».

(Francesco Galgani, 14 aprile 2014)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/99-lultima-guerra

---

Il breve comunicato che segue è tratto dalla sezione "Notizie" del sito della Soka Gakkai Italiana. L'immagine a lato è da fonte sconosciuta (dovrebbe trattarsi di una foto scattata a Budapest).

NON È GUERRA DI RELIGIONE
(http://www.sgi-italia.org/press/Notizie.php?id=587)

Ormai da settimane si susseguono stragi che coinvolgono persone inermi, donne, bambini, sacerdoti:

**Nizza, Saint-Etienne du Rouvray,
Monaco, Pakistan, Iraq e altre zone del mondo**

04/08/2016: Ormai da settimane si susseguono stragi che coinvolgono persone inermi, donne, bambini, sacerdoti: Nizza, Saint-Etienne du Rouvray, Monaco, Pakistan, Iraq e altre zone del mondo dove, senza clamore mediatico, migliaia di umani – e in special modo bambini – vedono quotidianamente a rischio la loro vita.
La Soka Gakkai Italiana esprime solidarietà e vicinanza alla comunità cattolica e a tutti i parenti delle vittime, e condanna chi specula su tali sofferenze per convogliare l'opinione pubblica verso l'idea di una guerra di religione. Cosa ha imparato l'umanità dalla lezione di violenza del secolo scorso? Scrive a tal proposito il Maestro Daisaku Ikeda: *«In questo nuovo secolo, il XXI, il principio che l'uccisione non è accettabile o giustificata in nessuna circostanza deve diventare l'assunto morale fondamentale dell'umanità. Se non riusciamo a diffondere ampiamente e impiantare profondamente in ogni persona il principio che la violenza non è mai giustificata come mezzo per sostenere le proprie convinzioni, l'umanità non avrà imparato niente dalla lezione del XX secolo. La vera battaglia del XXI secolo non sarà tra le civiltà o tra le religioni, ma piuttosto tra violenza e nonviolenza. Tra barbarie e civiltà nel senso più autentico della parola»* (Daisaku Ikeda, novembre 2001). I praticanti buddisti della Soka Gakkai ogni giorno pregano per la trasformazione pacifica del loro cuore e dell'umanità e, allo stesso tempo, agiscono in tal senso aprendo dialoghi di pace nelle loro comunità di vita.

UN VERO UOMO NON ODIA NESSUNO - A TRUE MAN HATES NO ONE

Non so come Napoleone Bonaparte, che è passato alla storia come uomo di guerra, abbia potuto esprimere un pensiero così bello, che ho trovato su più fonti. Comunque, al di là del fatto che siano state veramente parole sue o no, penso che meritino di essere tenute a mente.
Io aggiungo: anche una vera donna non odia nessuno.

A true man hates no one.
(Napoleon Bonaparte)
izquotes.com

L'ultima religione

Ultimo aggiornamento: 20 Gennaio 2021

Siamo nel tempo dell'**Ultima Religione**, di fronte a cui le grandi religioni storiche hanno ceduto o stanno mostrando forti segnali di cedimento e che, ideologicamente, è l'esatto opposto della **Religione dell'Ultima Lotta**, la cui profezia e i cui severi ammonimenti, oltre ad essere passati inascoltati, sempre di più sono manifesti nella realtà quotidiana e globale *(a proposito, suggerisco di confrontare la **profezia** con **questo video** intitolato "Credito Sociale: il prossimo incubo in arrivo dalla Cina?", tratto da Speakers' Corner, fonte)*.

Il 2020 è stato l'anno del **dio Covid**, cioè l'inizio dell'era delle pandemie infinite, ideologicamente funzionali alla disgregazione dell'essere umano e in particolare della sua Anima. Nel grande teatrino dell'esistenza, ognuno fa la sua parte: un virus non ha, né può avere, tutto il potere che gli è stato conferito dalla nostra volontà interna *(di cui quella esterna fa da specchio)*. Stesso discorso per i vari dittatorelli al potere nelle varie parti del mondo (Italia compresa), le cui menti sembrano "addotte" da una volontà unica disumana *(nel senso di attivamente "contraria a" e "distruttiva di" tutte le fondamenta del buon vivere sociale)* o, nel senso più letterale di "adduzione" (che significa "interferenza aliena"), semplicemente non umana *(e quindi assoggettata a interessi diversi da quelli del bene comune della collettività umana)*: anche in questo caso, la realtà esterna (il potere dispotico e distruttivo) fa da specchio alla nostra realtà interna. I demoni esterni traggono potere dai nostri demoni interni. A tal riguardo, potrebbe essere interessante questa lettura: *Dante ed i demoni: l'energia che si nutre di energia*. *«Dante mostra a tutti noi le conseguenze – non solo spirituali, ma anche fisiche – delle emozioni negative, parlando di corpi squartati, malati, mutilati. In questo disastro sono sempre presenti, a vario titolo e con diversa funzione, i demoni, che spingono l'uomo alla depravazione, alla rovina e fanno di tutto per mantenerlo in quello stato solo per assicurarsi una quasi inesauribile riserva di cibo. Il Poeta non dice il perché i demoni facciano questo, ma è chiarissimo nel dipingere una situazione in cui gli esseri inorganici, se non dominati, provocano la rovina dell'umanità»*.

Il video seguente (fonte) è così presentato:

> *La Fratellanza globale, il Buonismo globale, la dea Salute, l'ecologismo radicale, il sogno di un mondo trans-umano e, in definitiva, anti-umano.*
> *Una religione che si impone oggi ma che viene da lontano.*
> *Un processo – iniziato molto tempo fa – che giunge a compimento anche a causa della pandemia, agli investimenti di imprenditori a livello globale, alla resa della Chiesa.*
>
> *Questo libro descrive in maniera chiara, approfondita e documentata la storia di questa evoluzione – da Malthus a Singer, da Casaleggio all'OMS, e illustra gli scenari della rivoluzione del 2020 che si prefigge di realizzare un distopico mondo nuovo.*
>
> *Gianluca Marletta – Paolo Gulisano*
> *L'ULTIMA RELIGIONE.*
> *DALL'EUGENETICA ALLA PANDEMIA: L'ALBA DI UNA NUOVA ERA?*
> *Ed. Historica*
>
> *"Per capire – o anche solo per cercare di intuire – cosa sta succedendo e cosa potrebbe accadere nel prossimo futuro, è forse necessario tornare indietro nel tempo ben prima degli ultimi mesi: tornare alle "fucine" di quel pensiero dominante che oggi imperversa nel mondo."*

”

Buon visione, buon ascolto e soprattutto buone riflessioni. E' questo il mondo che vogliamo contribuire a realizzare?

Francesco Galgani,
20 gennaio 2020

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

L'unica strada per una soluzione fondamentale dei problemi di quest'epoca

Ultimo aggiornamento: 23 Agosto 2016

Suggerisco la lettura (o l'ascolto) del libro "**Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista**" *(riportato per intero in questo blog)*, che raccoglie discorsi tenuti presso università e proposte di pace presentate all'ONU da Daisaku Ikeda dal 1976 al 2001.

Quanto segue sono mie riflessioni e citazioni di altri scritti di Daisaku Ikeda a proposito dell'indispensabile ruolo delle religioni nell'odierna società. In calce riporto anche il Cantico delle Creature di San Francesco D'Assisi, che ha accompagnato le mie giornate per tanti anni e che esprime un grande amore e un grande rispetto per la vita e per i modi in cui essa si esprime, amore e rispetto di cui oggi c'è più che mai bisogno.

La religione è originariamente qualcosa di indispensabile per l'essere umano. Negarne il bisogno, o snaturarla, o sminuirla, o offenderla, a cosa porta? Tra l'altro, sia storicamente sia nella realtà quotidiana, la religione è spesso tirata in ballo per giustificare cose che di religioso non hanno nulla. Ma dove stiamo andando? Come ha affermato Vivekananda, moderno pensatore indiano: **«Se si elimina dalla società umana la fede nella religione, che cosa resta? Solamente una selva popolata da bestie»**.

«La trasformazione dello stato vitale di una persona attraverso la fede, in altre parole la sua rivoluzione umana, costituisce l'unica strada per una soluzione fondamentale dei problemi di quest'epoca.» *(Daisaku Ikeda, Nuova Rivoluzione Umana (NRU), Puntata 39, vol.29 Capitolo III - nota: nella narrazione, l'autore, Daisaku Ikeda, rappresenta se stesso con lo pseudonimo Shin'ichi Yamamoto)*

Nel testo citato, Ikeda si riferisce nello specifico alla pratica buddista basata sulla fede nel Gohonzon, che «[permette] la trasformazione dello stato vitale degli esseri umani. Sviluppa infatti in un bodhisattva non risvegliato l'aspirazione all'Illuminazione. Conduce chi non ha considerazione per gli altri a sviluppare un atteggiamento compassionevole, chi è portato a uccidere a provare pietà, chi è invidioso a sentire gioia per gli altri, chi è attaccato ai beni materiali e alla fama a sviluppare uno spirito di non-attaccamento, chi è avido a sviluppare la generosità, chi è arrogante a sviluppare l'autodisciplina, chi tende all'odio e all'ira a sviluppare la pazienza. Induce un indolente a divenire costante, una persona inquieta a divenire serena e una che tende a lamentarsi a tirare fuori la saggezza. La società attuale è pervasa dall'egoismo. Non solo non c'è più spazio per pensare agli altri, ma si è radicato in profondità uno spietato egoismo. In ambito familiare le discordie non hanno più fine e nella società complesse contraddizioni e contrasti si susseguono senza sosta. La trasformazione dello stato vitale di una persona attraverso la fede, in altre parole la sua rivoluzione umana, costituisce l'unica strada per una soluzione fondamentale dei problemi di quest'epoca». *So che il Gohonzon permette tutto questo, quindi capisco perché Ikeda ritiene che una tale trasformazione interiore, chiamata "rivoluzione umana", possa portare beneficio all'intera società.*

Tutto ciò senza nulla togliere al valore delle altre religioni. Ikeda infatti ha scritto: «Una serenità spirituale forte e splendente come il diamante, la felicità di tutti gli esseri umani e la pace sono aspirazioni che troviamo alla radice di tutte le religioni le quali, in tal senso, dovrebbero mirare a diventare sempre più "religioni per l'essere umano". Sono convinto che il requisito essenziale di una religione, in un'epoca di globalizzazione come la nostra, sia quello di diventare sempre più capace di interpretare questi ideali comuni, e che in tali aspirazioni fondamentali si trovino le basi per la promozione del dialogo interreligioso, uno dei temi più importanti della nostra civiltà. Naturalmente ogni religione presenta sue proprie caratteristiche e diversità. Se chiediamo, ad esempio, cosa s'intende per "serenità spirituale" troveremo di sicuro molteplici risposte,

differenti da una confessione all'altra: "l'amore verso Dio", "sentire la presenza di una forza che non è visibile all'occhio umano", "seguire la bontà del cuore", "la pace del cuore", "il controllo dei desideri terreni" e così via. **Le particolari connotazioni di ogni religione nascono da un complesso di influenze dovute alle diversità degli esseri umani, alle caratteristiche di ogni epoca, alle peculiarità di ogni luogo e alle diverse evoluzioni della storia. Nonostante tali differenze, ogni dottrina possiede al suo interno i princìpi e la saggezza necessari a realizzare la felicità delle persone. Nel contesto del dialogo interreligioso moderno è necessario quindi accettare e valorizzare le molteplici caratteristiche di ogni singolo credo e, allo stesso tempo, afferrare la profonda verità e sapienza presente nelle sue dottrine. Non vi è dubbio che, così facendo, ogni religione potrà esercitare un'influenza positiva sulle altre e diventare sempre più una religione dedicata alla felicità del genere umano.** Inoltre, continuando a percorrere questo cammino di dialogo e reciproco miglioramento, ogni fede potrà manifestare il proprio valore intrinseco, contribuendo alla creazione di un sodalizio di "religioni per l'essere umano" in grado di trasformarsi nella forza più grande per la realizzazione della pace nel mondo. Questo è il mio desiderio.» *(tratto dalla Prefazione de "Gli Scritti di Nichiren Daishonin, vol. 1, Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai editore)*

Inoltre:

«In una società privata del sentimento religioso, gli esseri umani sono costretti ad andare alla deriva tra le fitte nebbie dell'inquietudine, in balìa degli istinti. La destinazione a cui è approdata infine l'umanità non è altro che la fede cieca nella scienza, nei computer, nelle armi nucleari, in un'etica che coltiva soltanto il "culto" del denaro.

Questo tipo di fede cieca, cresciuta a dismisura come prodotto dell'avidità umana, ha portato solo desolazione e vuoto nell'animo umano, ha alimentato la diffidenza reciproca tra gli esseri umani e innescato problemi ambientali ed emarginazione delle persone. Per far sì che il denaro e le tecnologie scientifiche possano essere impiegati per la pace e per la felicità degli esseri umani, si rende quindi indispensabile una profonda trasformazione dello spirito umano. Anche questo è compito della religione.» *(Daisaku Ikeda, NRU, Puntata 45, vol.29 Capitolo III)*

*A queste considerazioni io vorrei aggiungere che **più aumenta la fiducia nella tecnologia, più diminuisce la fiducia che l'essere umano ha per se stesso e per le altre persone**. Più precisamente, come ho scritto nella sez. 3.5 "Scenari futuri?" della mia tesi di laurea "Solitudine e Contesti Virtuali" (a cui rimando per approfondimenti e note bibliografiche)*: «**Alle persone la tecnologia appare più attraente proprio dove sono più deboli e vulnerabili, promettendo di semplificare i rapporti umani e la vita, alimentando una fiducia crescente nella tecno-mediazione e nella virtualità e una parallela crescente sfiducia negli esseri umani.** [...] **Più le persone si abitueranno a brevi scambi tecno-mediati piuttosto che a incontri veri e propri, maggiormente tenderanno ad "accontentarsi di meno" nelle relazioni, fino ad arrivare all'estremo di poter pensare di fare a meno degli altri.** [...]»

Francesco Galgani,
17 agosto 2016

Cantico delle Creature di San Francesco D'Assisi

MP3

per ascoltare questa poesia

Ascolta la poesia

«Altissimu, onnipotente, bon Signore,

tue so' le laude, la gloria e 'honore et onne benedictione.

Ad te solo, Altissimo, se konfàno et nullu homo ène dignu te mentovare.

Laudato sie, mi' Signore, cum tucte le tue creature, spetialmente messor lo frate sole, lo qual è iorno, et allumini noi per lui. Et ellu è bellu e radiante cum grande splendore, de te, Altissimo, porta significatione.

Laudato si', mi' Signore, per sora luna e le stelle, in celu l'ài formate clarite et pretiose et belle.

Laudato si', mi' Signore, per frate vento et per aere et nubilo et sereno et onne tempo, per lo quale a le tue creature dài sustentamento.

Laudato si', mi' Signore, per sor'aqua, la quale è multo utile et humile et pretiosa et casta.

Laudato si', mi' Signore, per frate focu, per lo quale ennallumini la nocte, et ello è bello et iocundo et robustoso et forte.

Laudato si', mi' Signore, per sora nostra matre terra, la quale ne sustenta et governa, et produce diversi fructi con coloriti flori et herba.

Laudato si', mi' Signore, per quelli ke perdonano per lo tuo amore, et sostengo infirmitate et tribulatione.

Beati quelli ke 'l sosterrano in pace, ka da te, Altissimo, sirano incoronati.

Laudato si' mi' Signore per sora nostra morte corporale, da la quale nullu homo vivente pò skappare: guai a quelli ke morrano ne le peccata mortali; beati quelli ke trovarà ne le tue santissime voluntati, ka la morte secunda no 'l farrà male.

Laudate et benedicete mi' Signore' et ringratiate et serviateli cum grande humilitate»

Grazie.

La gioia è il sentimento della realtà

Ultimo aggiornamento: 16 Giugno 2020

Simone Weil, filosofa, mistica e scrittrice francese, ha affermato che: **«La gioia è il sentimento della realtà»**. Questa sua asserzione si trova in "Sul tema del caso - Dai Quaderni (Simone Weil)". Precisamente:

> *[...]*
> *204 La nozione di CONDIZIONE DI ESISTENZA È PER NOI L'UNICO LEGAME TRA IL bene e la NECESSITA'.*
>
> *La bellezza è l'armonia del caso e del bene.*
>
> *Il reale (per l'uomo) è ciò che è sentito e pensato allo stesso tempo.*
>
> ***La gioia è il sentimento della realtà.***
>
> *Più l'opposizione del caso e del bene è sensibile, più la bellezza e la gioia sono profonde.*
>
> *La tristezza è l'indebolimento del sentimento della realtà. E' una cattiva de-creazione, a livello dell'immaginazione.*
>
> *E' un crimine rendere gli uomini tristi.*
>
> *Adamo ed Eva, cacciati dal Paradiso terrestre, erano tristi.*
>
> *Anche il Cristo. "La mia anima è triste fino alla morte". /Mc XIV,34; Mt XXVI,38/*
>
> *[...]*

Simone Weil, nel testo citato, parte da alcuni presupposti che potrebbero essere di non immediata comprensione, provo ad esplicitarli: Dio *(nel senso da lei inteso)* corrisponde con tutto ciò che esiste, la volontà di Dio con tutto ciò che accade *(«Deus sive Natura», come disse il filosofo Baruch Spinoza)*, l'amore per Dio e la gioia dell'essere con l'amore per tutto ciò che accade, ovvero per la vita stessa. E' evidente il richiamo a Spinoza, di cui già avevo parlato nell'articolo "Dalla tirannia incostituzionale televisiva a Baruch Spinoza". *«Amare tutti i fatti è lo stesso che leggere Dio in essi»*, ha scritto Simone Weil. Ne segue che la volontà di Dio è corrisponde con ciò che lei chiama "necessità". Giudicare i fatti che accadono con contrarietà, ovvero pretendere che le persone, le cose e il mondo siano diversi da ciò che sono, equivale a offendere Dio e a entrare in sentimenti di tristezza che ci distaccano dalla realtà. Tale tristezza corrisponde ad una prigionia (quella dell'ego), invece il gioire della vita così com'è è l'unica condizione di vera libertà (quella dell'anima), perché ci mette in condizione di agire con la consapevolezza del reale e al tempo stesso in sintonia con la volontà del tutto, cioè di Dio. Quindi la libertà è la necessità meno il giudizio egoico (L = N - g), come disse in maniera estremamente sintetica ma efficace Mauro Scardovelli, riprendendo il pensiero di Simone Weil, in "Formula della libertà per tutti".

Io sono pienamente d'accordo con Simone Weil, almeno sul fatto che *«la gioia è il sentimento della realtà»*.

La preghiera buddista che io pratico, con specifico riferimento alla recitazione del mantra Nam-myoho-renge-kyo, produce in me lo stesso effetto, la stessa consapevolezza di cui parla Simone Weil, ovvero che la gioia è (l'unico) sentimento della realtà, pur partendo da presupposti e percorsi spirituali, teologici e dottrinali completamente diversi rispetto a lei. Ciò è molto interessante, va a confermare ciò che scrissi in "Riflessioni per una riforma religiosa", *«[...] Perciò i mistici delle varie religioni si assomigliano, tutti hanno in comune l'unità dell'Anima, nell'Anima e tra le Anime: ciò è l'unica base che io ritengo possibile per un dialogo interreligioso autentico e per il rispetto delle varie religioni e tra le religioni. [...]»*.

in effetti l'emancipazione, la libertà del Budda che deriva da Nam-myoho-renge-kyo - *secondo il pensiero di Nichiren Daishonin* - è l'unico modo che permette di osservare il mondo così com'è, ovvero essere in contatto con la realtà, ed è al tempo stesso l'unica vera condizione di felicità. *"Non c'è vera felicità per gli esseri umani al di fuori del recitare Nam-myoho-renge-kyo"*, ha scritto il Daishonin *(nella lettera "Felicità in questo mondo")*. Io aggiungerei che la recitazione di Nam-myoho-renge-kyo all'interno del sangha buddista corrisponde al soddisfacimento dei tre bisogni primari dell'essere umano: protezione, appartenenza, identità.

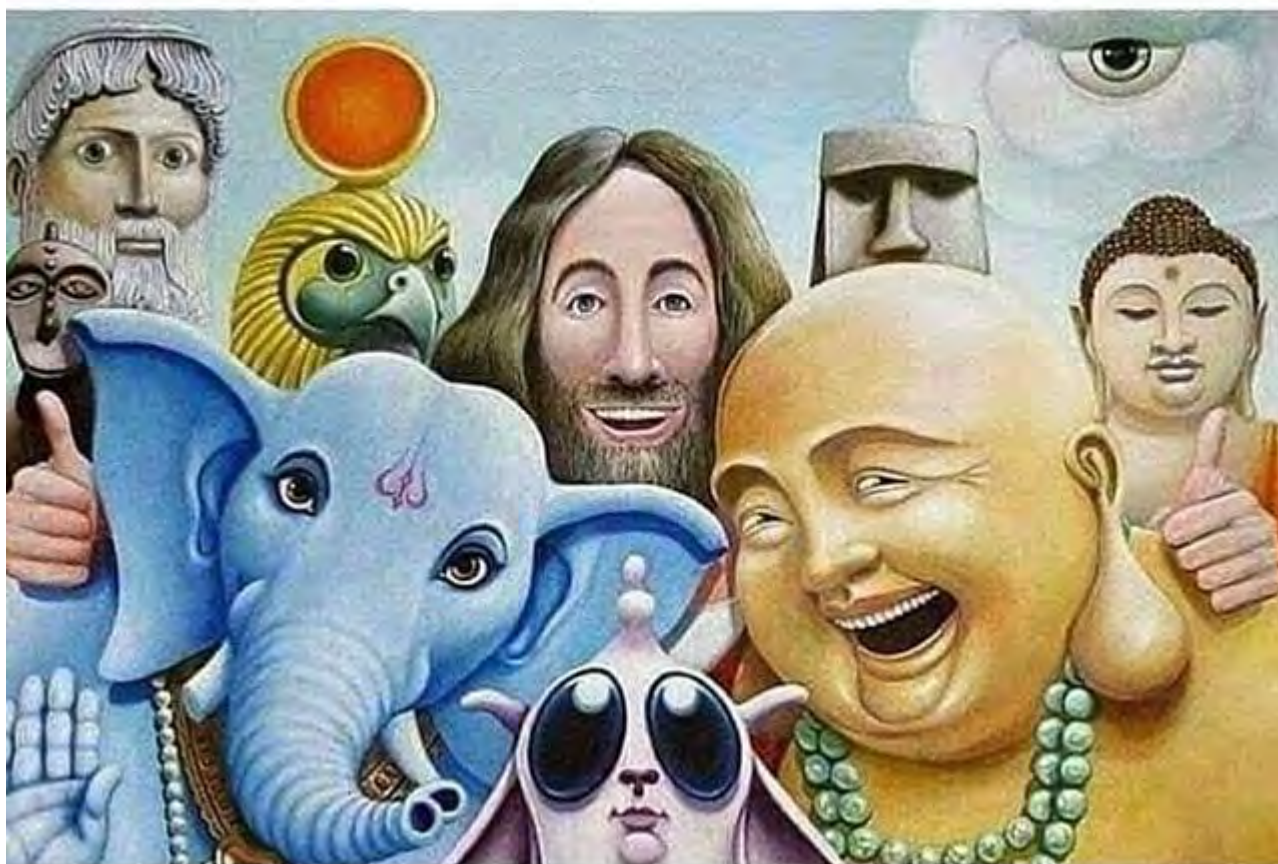
Mondi diversi, società diverse, culture diverse, percorsi di vita diversi, ma una stessa consapevolezza che unisce.

Non solo: tutto ciò è incomunicabile, può solo essere sperimentato personalmente. Ragion per cui, queste sono solo miei riflessioni: tu che leggi, fanne ciò che vuoi.

Francesco Galgani,
16 giugno 2020

La migliore religione è...

Ultimo aggiornamento: 22 Marzo 2020

Pubblico questa simpatica immagine così come l'ho ricevuta. Immagino che, per chi l'ha disegnata *(non conosco la fonte)*, non sia stato possibile includere un personaggio per ogni religione esistente, però il messaggio è comunque chiaro.

Grazie,
Francesco Galgani,
22 marzo 2020

La pace non è un regalo, siamo noi a costruirla

Ultimo aggiornamento: 4 Febbraio 2017

Ringrazio la redazione di "Buddismo e Società", rivista dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai, per il permesso alla ripubblicazione del seguente articolo in questo blog. E' un articolo che mi ha ispirato molte riflessioni, in particolare la storia del *"segreto del miglior raccolto di mais"*, raccontata da Adolfo Pérez Esquivel (foto a destra), premio Nobel per la pace, che ho messo nella pagina di presentazione del blog. Ho trovato particolarmente significativa anche questa affermazione del leader buddista Daisaku Ikeda: *«Il mio maestro Josei Toda diceva spesso che se si fossero riuniti a dialogare a uno stesso tavolo i fondatori delle principali religioni e sistemi di pensiero - Nichiren Daishonin, Shakyamuni, Gesù, Maometto, Marx e altri - nel loro dialogo sarebbero prevalsi l'armonia e l'amore fraterno, lo spirito di unione, di rispetto reciproco e la riflessione collettiva. Indubbiamente, la conclusione condivisa da questi grandi uomini sarebbe di mettersi a lavorare assieme per mettere fine alla guerra, alla violenza e ai conflitti per raggiungere una pace duratura del genere umano - l'obiettivo fondamentale - che comunque va di pari passo con la reale pace e prosperità dell'individuo. [...] Solo quando i seguaci delle differenti correnti ideologiche ritorneranno allo spirito dei loro maestri fondatori si potrà aprire una strada che ci porti a superare l'intolleranza delle posizioni estremiste, le rivalità e i conflitti.»*

Buona lettura :-)

Link all'articolo originale: http://www.sgi-italia.org/riviste/bs/InternaTesto.php?A=4885

Buddismo e Società n.180 - gennaio febbraio 2017
Primo piano

Incontro con Adolfo Pérez Esquivel premio Nobel per la pace

La pace non è un regalo, siamo noi a costruirla

«Bisogna lasciar camminare le parole, perché entrino nella mente e nel cuore». Così ha esordito il premio Nobel argentino nel presentare il suo libro di dialoghi con Daisaku Ikeda. E questo ha fatto: senza nessuna formalità ma con morbida potenza ha soffiato sul fuoco della nostra coscienza critica, invitando a viaggiare con la "benzina" della speranza, a ribellarsi e a lottare, perché «un altro mondo è possibile»

Martedì 29 novembre 2016, Teatro Argentina di Roma. Adolfo Pérez Esquivel, premio Nobel per la Pace nel 1980, presenta il libro *La forza della speranza - Riflessioni sulla pace e i diritti umani nel terzo millennio*, scritto insieme al presidente Daisaku Ikeda, suo grande amico. Oltre seicento persone presenti per ascoltare la sua *lectio magistralis*, nella quale ha ricordato il primo incontro con Ikeda a Tokyo, la visita a Hiroshima e l'importanza di essere costruttori di pace concretamente. Ai giovani, tantissimi, ha rivolto l'appello di cercare il proprio cammino di pace, coerentemente con la propria personalità e cultura. «Avere coraggio, avere speranza, essere ribelli» è stato il suo suggerimento per contrastare la violenza che dilaga. A questo proposito, il professor Pérez Esquivel ha ricordato l'importanza di avere utopie, perché «ciascuno di noi è un apprendista della vita» e, se non ha utopie, deve inventarle. Inoltre, ha posto l'attenzione su uno degli argomenti più ricorrenti nei suoi dialoghi con il presidente Ikeda: il ruolo delle donne nella società, un ruolo sociale, politico e spirituale che deve continuare a fortificarsi per costruire un mondo di pace. Centrale anche il tema dell'educazione come «pratica di libertà. Senza libertà non possiamo amare, e senza amore questo

mondo non ha senso». Come anche l'impegno politico e la necessità di costruire democrazie partecipative senza essere sottomessi alla «monocultura delle menti» generata dalla «monocultura dell'informazione». «La pace - ha detto - non ha niente a che fare con la passività, è una dinamica permanente delle relazioni umane». Ricordando i diecimila morti nel Mediterraneo, Pérez Esquivel ha sottolineato come essi siano le vittime di una invisibile guerra in atto. Bisogna aprire il cuore e la mente sulla realtà, perché «un altro mondo sia possibile». Al termine del suo intervento ha salutato i presenti con un «Hasta la victoria, siempre!».

Professor Esquivel, che cosa intende per cattiva informazione? Ha avuto problemi con la cattiva informazione durante la sua lotta per i diritti umani?
Sì, certo. Non soltanto con la cattiva informazione, ma anche con la censura. Ci sono stati casi in cui i mezzi di comunicazione erano totalmente messi a tacere. Questo accade ancora oggi. Non ci sono mezzi di comunicazione asettici. Tutti hanno interessi politici ed economici. Di conseguenza l'informazione è sottomessa a questa logica.

Cosa pensa in merito alla situazione odierna dell'America Latina e del resto del mondo?
Nessuna società è statica. Tutte le società sono dinamiche e cambiano, a volte in bene e altre in male. Oggi ci sono cambiamenti in America Latina. Ci sono colpi di stato. Ad esempio in Honduras, in Paraguay, in Brasile. Sono colpi di stato dissimulati, non hanno più bisogno degli eserciti. E, probabilmente, il prossimo che stanno preparando sarà quello venezuelano. Perciò, la cosa importante è che i popoli si uniscano e provino a cambiare questa situazione, che diventino i protagonisti e i costruttori delle loro vite e della loro storia. Per questo lottiamo e proviamo a generare coscienze.

Quali sono stati i personaggi che l'hanno ispirata di più?
Ce ne sono tanti. Ce ne sono alcuni che sono anonimi, indigeni, contadini. Altri sono più noti: Thomas Merton (scrittore e monaco statunitense, *n.d.r.*), per esempio, il Mahatma Gandhi, Hélder Pessoa Câmara (arcivescovo e teologo brasiliano, *n.d.r.*), Leonidas Proaño (vescovo e teologo ecuadoriano, *n.d.r.*). E poi ci sono i maestri anonimi che si incontrano nel cammino. Ci sono molti maestri e maestre che incontri nella vita e sono fonte di saggezza. Mia nonna è tra questi. Questa donna segnata in viso dai solchi della sofferenza del suo popolo. La saggezza non si trova in coloro che leggono più libri. Si può aver letto molti libri e non avere saggezza. La saggezza si trova in coloro che comprendono il senso profondo della vita.
(Maria Cristina Fraddosio)

DAL LIBRO *LA FORZA DELLA SPERANZA*

ECUMENISMO SENZA BARRIERE
Pérez Esquivel: Se non si uniscono, le forze della pace e della giustizia rischiano di restare isolate e impotenti.
[...] Le nostre forze [nella resistenza alle dittature in America Latina] all'inizio erano molto deboli. Abbiamo imparato nel corso del tempo, e abbiamo scoperto che questa debolezza era la nostra forza. Dovevamo avere fede nella volontà di Dio, nel potere del dialogo e della riflessione, nella capacità di resistenza di ciascuno di noi, senza lasciarci dominare dalla paura.
[...] Si creò un "ecumenismo senza barriere" a partire dalle necessità dei popoli, uniti in difesa della vita e della dignità delle persone. A questa energia si associarono molti agnostici, persone prive di un credo religioso ma consapevoli dei bisogni della società, che parteciparono alle discussioni e alle riflessioni, apportando suggerimenti e impegno orientati verso un unico obiettivo: salvare le vite umane. Ciò ci fortificò e ci incoraggiò a continuare la battaglia intrapresa.
Ikeda: Questo ecumenismo di cui lei mi parla è un aspetto molto rilevante. Il mio maestro Josei Toda diceva spesso che se si fossero riuniti a dialogare a uno stesso tavolo i fondatori delle principali religioni e sistemi di pensiero - Nichiren Daishonin, Shakyamuni, Gesù, Maometto, Marx e altri - nel loro dialogo sarebbero prevalsi l'armonia e l'amore fraterno, lo spirito di unione, di rispetto reciproco e la riflessione collettiva.

Indubbiamente, la conclusione condivisa da questi grandi uomini sarebbe di mettersi a lavorare assieme per mettere fine alla guerra, alla violenza e ai conflitti per raggiungere una pace duratura del genere umano - l'obiettivo fondamentale - che comunque va di pari passo con la reale pace e prosperità dell'individuo. [...] Solo quando i seguaci delle differenti correnti ideologiche ritorneranno allo spirito dei loro maestri fondatori si potrà aprire una strada che ci porti a superare l'intolleranza delle posizioni estremiste, le rivalità e i conflitti.

DAL VUOTO SPIRITUALE AL TOTALITARISMO

Pérez Esquivel: Purtroppo in diversi paesi d'Europa, degli Stati Uniti e dell'America Latina sono sorti movimenti sociali che hanno nostalgia del fascismo, del nazismo e dei regimi totalitari, formati da giovani privi di memoria e di coscienza critica.
Questo fenomeno ha a che vedere con un'educazione svuotata di contenuti, con la mancanza di memoria e con la diffusione di informazioni che esaltano i sistemi autoritari.
Come educatore, fortunatamente percepisco dei segnali di speranza, di resistenza sociale e culturale tra i giovani universitari, tra gli studenti e le organizzazioni sociali. Tuttavia, mi accorgo anche dei grandi rischi e delle preoccupazioni derivanti dal lasciarsi assorbire dal materialismo e dalla società consumistica, come se fosse la strada per la felicità e il fine ultimo dell'essere umano. Il rischio che percepisco è la perdita di spiritualità, il rimanere a livello del rito e delle tradizioni, ma senza la profondità di coscienza e di spirito.
Ikeda: Anch'io temo questo scenario e sono d'accordo con la sua analisi. Nel corso del XX secolo, la civiltà materialistica ha raggiunto un livello mai conosciuto prima in tutta la storia dell'umanità. Non è possibile negare che, oggigiorno, godiamo di una vita quotidiana comoda ed efficiente. Ma questa consapevolezza non dovrebbe lasciare in secondo piano un'osservazione fondamentale, ovvero che il progresso materiale non necessariamente comporta lo sviluppo spirituale dell'essere umano.
Il filosofo italiano Norberto Bobbio è stato uno degli ultimi intellettuali contemporanei a vivere durante il fascismo e a dare un contributo culturale alla resistenza italiana contro l'occupazione nazista. Quando gli fu chiesto quali condizioni ritenesse indispensabili per impedire l'insorgere di una nuova dittatura nel suo paese, rispose: «La democrazia necessita di persone con una coscienza critica, capaci di pensare da sole». Aggiunse che coloro i quali avevano provato un fervente entusiasmo ascoltando i discorsi di Benito Mussolini non erano individui bensì un'orda che annullava le individualità. Sono parole che non dovremmo mai dimenticare. Credo che il cammino per il consolidamento della democrazia consista nel forgiare uomini e donne capaci di pensare da soli.

IL SEGRETO DEL MIGLIOR RACCOLTO DI MAIS

Pérez Esquivel: Vorrei concludere questo capitolo con una storia breve e deliziosa.
Un imprenditore agricolo, di scarsa cultura, partecipava tutti gli anni alla principale fiera agricola della sua città. La cosa più straordinaria è che ogni anno vinceva il trofeo al concorso del Mais dell'anno. Entrava con il suo mais alla fiera e usciva con la fascia azzurra sul petto. Il suo prodotto era ogni anno migliore del precedente. Una volta, un giornalista lo intervistò dopo la consueta cerimonia e rimase affascinato dal metodo che l'uomo usava per ottenere il suo prodotto di qualità. Scoprì che l'agricoltore condivideva buona parte dei semi migliori della sua piantagione di mais con i vicini.
«Perché condivide i semi migliori con i vicini - gli chiese - visto che competonodirettamente con lei?»
«È semplice! - rispose l'agricoltore. - Il vento raccoglie il polline del mais maturo e lo porta di campo in campo. Se i miei vicini coltivassero mais più scadente del mio, l'impollinazione peggiorerebbe continuamente la qualità del mio prodotto. Se voglio ottenere un buon mais, devo aiutarli a coltivare il meglio, offrendo loro i semi migliori».
E aggiunse: «Capisce che siamo tutti importanti e che per vivere bene dipendiamo gli uni dagli altri? Spero che anche lei possa aiutare i suoi vicini a coltivare sempre i semi migliori, il mais migliore e le migliori amicizie».
La morale di questa breve storia è che chi sceglie la pace deve far sì che i suoi vicini siano in pace. Quelli che

vogliono vivere bene devono aiutare gli altri a trovare la felicità, poiché il benessere di ciascuno è connesso al benessere di tutti.

Adolfo Pérez Esquivel e Daisaku Ikeda
La forza della speranza
Esperia edizioni, 2016
pp. 224, euro 13,00

Due uomini che hanno dedicato la vita alla costruzione di un mondo pacifico si incontrano, per condividere la loro visione del mondo e le possibili soluzioni per un futuro di pace. Nonostante siano quasi coetanei, non potrebbero essere più diversi: buddista l'uno, cristiano l'altro, originari di due paesi geograficamente e culturalmente agli antipodi, l'Argentina e il Giappone.
Daisaku Ikeda si è dedicato alla diffusione dei valori umanistici del Buddismo attraverso la cultura e l'educazione come strumenti per la costruzione della pace; Adolfo Pérez Esquivel, forse sconosciuto al grande pubblico italiano sebbene abbia vinto il Nobel per la pace nel 1980, è scultore, architetto e docente universitario. Discepolo ideale di Gandhi, si è adoperato per la pace nel continente sudamericano negli anni più bui della repressione politica tramite la costruzione di reti umane di solidarietà; ha combattuto la povertà e le ingiustizie sociali attraverso la pratica della nonviolenza.
Sia Ikeda sia Esquivel hanno vissuto sulla propria pelle l'ingiustizia e la detenzione in carcere; in questo dialogo, oltre agli incontri fondamentali per la loro formazione e a episodi significativi della loro vita, condividono le pratiche nonviolente che si sono rivelate efficaci per contrastare la mano oppressiva del potere.
Esquivel fu arrestato più volte, senza che alla famiglia fosse comunicato dove si trovasse e quale fosse il suo destino; era prassi comune durante la dittatura militare in Argentina, quando migliaia di persone sparivano nel nulla. In una di queste detenzioni illegali, nel 1977, Esquivel stava per subire lo stesso destino di migliaia di altri *desaparecidos*, che venivano drogati, legati e poi gettati in mare durante i "voli della morte". L'equipaggio dell'aereo su cui era stato fatto salire si stava preparando a gettarlo in mare aperto quando l'ordine fu revocato, all'ultimo minuto. Esquivel venne a sapere che ciò fu possibile grazie alla pressione esercitata dai movimenti popolari che lo sostenevano.
Dalle riflessioni dei due pensatori emerge dunque l'importanza dei movimenti di protesta e di opposizione portati avanti dalle persone comuni. Ne costituisce un esempio ammirevole il movimento delle madri di Plaza de Mayo, che tramite la protesta silenziosa e nonviolenta hanno contribuito a disgregare il potere repressivo della dittatura argentina.
Gli autori sottolineano il valore e la forza dell'azione nonviolenta nell'affrontare numerose crisi del mondo contemporaneo: intorno a un nucleo di persone decise a perseguire i propri scopi per mezzo dell'azione nonviolenta è possibile costruire un forte consenso che prescinde da questioni religiose, etniche o culturali. Diventa possibile unire movimenti e singole persone che vogliono affermare i valori dell'umanità e del rispetto della vita per far fronte ai mali della nostra epoca nutrendo una sincera speranza di successo.
In sintesi il libro, oltre a offrire preziose riflessioni sul recente passato dell'umanità, si pone lo scopo di trasmettere una visione piena di speranza per il futuro. Scrive Ikeda nella prefazione: «Sia io sia il dottor Pérez Esquivel siamo entrati in una fase della vita in cui dare i ritocchi finali e concludere tutto ciò che abbiamo costruito nel corso della nostra esistenza. Abbiamo bisogno di far conoscere ai giovani quanto intrapreso e di assicurare che l'impegno a favore della pace, la lotta per i diritti umani e lo sforzo per conseguire un'alleanza culturale - propositi ai quali abbiamo dedicato la vita intera - possano essere perpetuati per mezzo dell'appassionato e vigoroso coinvolgimento delle future generazioni».

Nella vera religione non c'è setta, perciò fa attenzione affinché tu non bestemmi il nome attraverso il quale un altro conosce il suo Dio

Ultimo aggiornamento: 22 Settembre 2018

[...]
Per prima cosa impara, oh tu che aspiri al nostro antico ordine, che l'equilibrio è la base dell'opera. Se tu stesso non hai un sicuro fondamento, su che cosa ti reggerai per dirigere le forze della natura? Sappi allora che poiché l'uomo è nato in questo mondo nel mezzo della tenebra della materia e del conflitto delle forze contendenti, così il suo primo sforzo deve essere il cercare la luce, attraverso la loro riconciliazione. Tu quindi che hai tribolazioni e afflizioni, gioisci di essere, perché in loro c'è forza e tramite loro è aperto un sentiero verso quella luce. Come potrebbe essere altrimenti, oh uomo la cui vita non è che un giorno nell'eternità, una goccia nell'oceano del tempo? Come potresti purgare la tua anima dalle scorie della terra, se le tue tribolazioni non fossero così tante? Non è solo ora che la vita superiore è circondata di pericoli e difficoltà, non è sempre stato così per i saggi e gli [...] del passato, essi sono stati perseguitati e ingiuriati, essi sono stati tormentati dagli uomini. Tuttavia anche attraverso questo la loro gloria è aumentata. Gioisci, perciò, oh iniziato, perché più grande è la tua tribolazione e più grande sarà il tuo trionfo. Quando gli uomini ti insulteranno e parleranno contro di te falsamente, non ha il maestro detto: "Benedetto sei tu"?. Tuttavia, oh aspirante, che le tue vittorie non ti causino vanità, perché con l'aumento della conoscenza dovrebbe venire un incremento della saggezza, colui che sa poco pensa di sapere molto, ma colui che sa molto ha appresso sulla sua propria ignoranza. Tu vedi un uomo saggio nella sua presunzione? C'è più speranza in uno sciocco che in lui. Non essere frettoloso nel condannare gli altri: come sai tu che al loro posto non avresti resistito alla tentazione, e persino fosse così, perché dovresti disprezzare uno che è più debole di te? Tu, perciò, che desideri doni magici, sii certo che la tua anima sia ferma e salda, poiché è lusingando le tue debolezze che i demoni guadagneranno potere su di te. Umilia te stesso davanti al tuo servo, tuttavia non temere né l'uomo né il suo spirito. La paura è fallimento, è l'araldo del fallimento, e il coraggio è il principio della virtù. Perciò non temere gli spiriti, ma sii fermo e cortese con loro, perché tu non hai il diritto di apprezzarli o di ingiuriarli, e anche questo ti può sviare. Comandali e bandiscili, maledicili per mezzo dei grandi nomi se è necessario, ma non beffarli, né insultali, perché così sicuramente tu saresti condotto all'errore. Un uomo è cosa egli stesso fa entro i limiti fissati dal suo ereditato destino. Egli è una parte dell'umanità, le sue azioni hanno effetto non solo su ciò che egli chiama se stesso, ma anche sull'intero universo. Adora e non trascurare il corpo fisico, che è il tuo temporaneo collegamento con il mondo esterno e materiale, perciò che il tuo equilibrio mentale sia al di sopra dei disturbi degli eventi materiali. Fortifica e controlla le passioni animali, disciplina le emozioni e la ragione, nutri le più alte aspirazioni. Fa del bene agli altri per il loro proprio amore, non per ricompensa, non per la loro gratitudine, non per simpatia: se tu sei generoso le tue orecchie non tarderanno ad essere solleticate da espressioni di gratitudine. Ricorda che la forza squilibrata è male, che la severità non equilibrata non è che crudeltà e oppressione, ma che pure la grazia squilibrata non è che debolezza, che permetterebbe e appoggerebbe il male. Agisci appassionatamente, pensa razionalmente, sii te stesso. Un vero rituale è altrettanto azione quanto parola, esso è volontà. Ricorda che questa terra non è che un atomo dell'universo e che tu stesso non sei che un atomo su questo, e che se persino tu potessi diventare il dio di questa terra sulla quale tu strisci e ti prosterni, se tu volessi persino allora tu non saresti che un atomo, e uno fra i molti. Ciò nonostante, abbi il più grande autorispetto, a questo fine non peccare contro te stesso: il peccato che è imperdonabile è il respingere sapientemente e volontariamente la verità, temere la conoscenza per paura che quella conoscenza non sia compiacente con i tuoi pregiudizi. Per ottenere il potere magico, impara a controllare il pensiero, ammetti solo quelle idee che sono in armonia con il fine desiderato, e non ogni idea vagante e contraddittoria che si presenta. Un pensiero reso fisso è un mezzo verso un fine, perciò fa attenzione al potere del pensiero silente e della meditazione. L'azione materiale non è che l'espressione

esteriore del tuo pensiero, e perciò è stato detto che il pensiero di sciocchezze è peccato. Il pensiero è il principio dell'azione e se un pensiero casuale può produrre tanto effetto, cosa non potrebbe fare un pensiero stabile? Perciò, come sempre è stato detto, stabilisci te stesso fermamente nell'equilibrio delle forze, nel centro della croce degli elementi, quella croce dal cui centro scaturì la parola creativa dell'origine del nascente universo. Perciò sii tu pronto e attivo come le sifili, ma evita la frivolezza e il capriccio. Sii energico e forte come le salamandre, ma evita l'irritabilità e la ferocia. Sii flessibile e attento alle immagini come le ondine, ma evita l'ozio e l'incostanza. Sii laborioso e paziente come gli gnomi, ma evita la grossolanità e la malizia. Così, gradualmente, tu svilupperai i poteri della tua anima, e ti renderai idoneo a comandare gli spiriti degli elementi, perché se tu avessi chiamato a raccolta gli gnomi per adulare la tua avarizia, tu non li comanderesti più, ma essi ti comanderebbero. Abuseresti tu dei puri esseri delle foreste e delle montagne per riempire i tuoi scrigni e soddisfare la tua fame di oro? Avviliresti tu gli spiriti del fuoco vivente per servire la tua collera e il tuo odio? Violeresti la purezza delle anime delle acque per adulare la tua brama di perventimento? Forzeresti tu gli spiriti della brezza serale per soccorrere la tua follia e il tuo capriccio? Sappi che con questi desideri non puoi che attrarre il debole, non il forte, e in questo caso il debole avrà potere su di te. **Nella vera religione non c'è setta, perciò fa attenzione affinché tu non bestemmi il nome attraverso il quale un altro conosce il suo Dio,** perché se tu fai questa cosa in Giove, tu bestemmierai *[parola ebraica]*, e in Osiride *[parola ebraica]*. Domandate e voi avrete, cercate e voi troverete, bussate e vi sarà aperto. [...]

(mia trascrizione suscettibile di errori, fatta della lettura di un testo di Aleister Crowley, tratto da "Liber liber", di cui non ho trovato il testo originale per poterlo copiare e incollare, per questo ho trascritto, trattandosi di un testo degno di riflessioni; fonte: https://youtu.be/CpU1ZiZmXvo)

Noi Figli delle Stelle - In omaggio a Mauro Biglino

Ultimo aggiornamento: 11 Settembre 2017

Premessa: chi conosce il mio blog, sa che qui ho dato ampio spazio a persone di vari orientamenti religiosi, tra cui cristiani, musulmani e buddisti, e che ho dedicato mie riflessioni alle idee provenienti da persone di culture differenti. Ho anche cercato di contattare per le mie interviste persone di religioni non rientranti tra quelle precedentemente menzionate. In questo contesto religioso pluralista e rispettoso, io ritengo che ci sia qualcosa da imparare da tutti. Mauro Biglino, a cui dedico questa pagina, è un uomo le cui idee hanno scosso gli animi di molte persone, con reazioni a volte tutt'altro che amorevoli. Secondo la mia modesta opinione, saper crescere come essere umani significa anche saper stare nel conflitto, nel senso più sano e costruttivo di questo termine, senza che esso degeneri in violenza o nella svalorizzazione altrui. Forse la cosa più importante, in questi casi, è cercare di vedere quello che di buono ha ogni persona, perché come il bene e il male esistono dentro il nostro corpo e la nostra mente, la stessa cosa vale per le altre persone. Inoltre siamo tutti inter-dipendenti, noi esistiamo perché esistono gli altri, e viceversa.

Il motivo per cui ho scritto questa premessa, in realtà inserita successivamente alla pubblicazione di questo articolo, è che sono stato accusato di mancanza di rispetto e di umiltà (verso i cristiani) per aver dato spazio alle idee di un uomo che, sostanzialmente, asserisce che la Bibbia non ha i contenuti teologici che ci sono stati tramandati, ovvero non è un testo religioso, ma al massimo (secondo lui) è un testo con una base storica su cui sono stati costruiti dei racconti. Finora, come dicevo, ho dato spazio e ascolto a molte idee, ragion per cui non vedo perché non dovrei accogliere anche Mauro Biglino. Tanto, in ogni caso, nessuno di noi ha la verità in tasca. ***Il dubbio è molto importante, perché genera la molla della conoscenza e dello spirito di ricerca****. Soltanto gli stolti non hanno dubbi.*

Se qualcuno si sente offeso nell'ascoltare convinzioni diverse dalle proprie, secondo me, allora, potrebbe essere per lui o per lei una buona occasione per dare uno sguardo profondo alle radici delle proprie convinzioni: penso questo perché, nella mia esperienza, quando una persona è in pace con se stessa, allora è libera di ascoltare qualunque opinione senza offendersi e senza arrabbiarsi. Questo, ovviamente, lo dico innanzitutto a me stesso.

Noi Figli delle Stelle

Massimo rispetto a Te,
Autore valoroso:
Udisco le Tue parole,
Risonanti di coraggio,
Oltre ogni paura...

Bagliori di storia
Incredibile e bella
Giungono dal Tuo studio,
Lasciando volare
Immense fantasie
Nei sogni d'un passato
Ora forse svelato.

Grazie!

(Francesco Galgani, 8 settembre 2017)

Mauro Biglino (Torino, 13 settembre 1950) è un saggista e traduttore italiano. Cultore di storia delle religioni, specializzatosi nella traduzione dall'ebraico antico, ha tradotto dal testo masoretico diciannove libri della Bibbia, di cui dodici pubblicati nel libro "I profeti minori" ed i rimanenti ne "I cinque Meghillôt", libri pubblicati a cura di P. Beretta per la casa editrice Edizioni San Paolo. Conferenziere e curatore di prodotti multimediali sugli argomenti trattati, come traduttore della Bibbia è stato intervistato dalla televisione nazionale italiana e da diverse emittenti radiofoniche. Secondo Biglino, attraverso l'analisi diretta di quanto riportato dai testi ebraici della Bibbia, si potrebbe meglio accedere alla conoscenza ed alla comprensione del loro significato. Biglino pone in risalto come dalla lettura letterale della Bibbia non emerge alcuna traccia dei concetti teologici facenti parte del pensiero cristiano, come il Dio Immanente, Eterno ed Onnipotente, la Creazione, il Peccato Originale, l'Immacolata Concezione, l'Amore per tutti, ecc., documentando le sue affermazioni con dizionari accreditati e studi di docenti e teologi. Mette anche in risalto come l'attuale traduzione della Bibbia adottata dalla Chiesa Cattolica contenga errori significativi e interpretazioni arbitrarie assai differenti dal testo originale, errori segnalati già da decenni nei dizionari.

Biglino pone anche in risalto i riferimenti e le conoscenze tecnologiche di coloro i quali, per i propri scopi, secondo la Bibbia avrebbero creato l'uomo a propria immagine e somiglianza. Inoltre evidenzia come, nei testi biblici, sarebbero riscontrabili riferimenti a velivoli alieni - o comunque a dispositivi dotati di tecnologie all'epoca non conosciute e non compatibili con il livello di conoscenze tecnologiche del periodo - ed alla presenza di esseri provenienti da altri pianeti.

Sempre aperto al dialogo e al confronto con altri studiosi, ci tiene a precisare di non possedere alcuna verità e di non avere alcun tipo di conoscenza della divinità o della vita dopo la morte, lasciando tale questione alle valutazioni, alla sensibilità e alla fede individuali.

E' facile trovare in rete molte sue conferenze integrali, libri ed e-book.

Il 6 marzo 2016, a Milano, Mauro Biglino ha partecipato ad una tavola rotonda *(sotto riportata)* sulle differenti letture storiche, teologiche, filologiche e letterali dell'Antico Testamento. L'incontro è stato organizzato dalla Uno Editori con lo scopo di fornire al pubblico le differenti visioni che l'Antico Testamento ha ispirato nei secoli. Hanno partecipato anche:

- Ariel Di Porto, Rabbino capo della Comunità Ebraica di Torino;
- Mons. Avondios, Arcivescovo della Chiesa Ortodossa di Milano;
- Daniele Garrone, biblista e pastore protestante, uno dei maggiori esperti di Antico testamento all'interno della confessione valdese;
- Don Ermis Segatti, sacerdote e docente di Teologia e Storia del Cristianesimo presso la Facoltà Teologica dell'Italia Settentrionale;
- Emilio Salsi, ricercatore indipendente.

Mauro Biglino è, come facile intuire, oggetto di critiche e offese da parte di coloro che non sono ben disposti ad accettare la libertà di espressione di un pensiero diverso dal proprio. Egli asserisce sempre di non possedere alcuna verità: ciò dovrebbe valere per qualunque persona abbastanza umile da non volersi collocare al di sopra degli altri. Come ho scritto in questa sezione del mio blog dedicata al dialogo interreligioso: «***Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza***».

Questa mia poesia è un omaggio al suo coraggio e un ringraziamento per avermi fatto sognare ad occhi aperti una ricostruzione della storia dell'umanità diversa sia da quella strettamente darwiniana, sia da quella teologica, ricostruzione che per certi versi è affascinante e compatibile con altri testi antichi, con le

conoscenze di ingegneria genetica di cui già disponiamo e con alcune evidenze che, per il momento, la scienza ufficiale ancora non sa spiegare, ma su cui si sta interrogando.

Tavola Rotonda 6 marzo 2016, Milano: Mauro Biglino, Ariel Di Porto, Mons. Avondios, Daniele Garrone, Don Ermis Segatti, Emilio Salsi. Fonte: https://maurobiglino.it/conferenze-e-video/

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Riporto qui di seguito anche l'intervista doppia tra Mauro Biglino e Monsignor Avondios, perché mi sembra un buon esempio di dialogo tranquillo e pacifico tra persone che hanno idee diverse, ma tra le quali c'è comunque rispetto e reciproca stima.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Pasqua: "Una festa anche per gli atei, è l’amore che vince"

Ultimo aggiornamento: 12 Aprile 2015

Quanto segue è un'intervista di Silvia Truzzi a padre Enzo Bianchi sulla festività della Pasqua, pubblicata su "Il Fatto Quotidiano" del 4 aprile 2015 (fonte).

In questo blog, avevo già inserito un augurio per la Pasqua rivolto a tutti, credenti e non, intitolato "Un augurio di rinnovamento interiore".

Buona lettura,
Francesco Galgani,
5 aprile 2015

Da qualche giorno ci facciamo gli auguri: “**Buona Pasqua**” o “Buone feste”. Ma questo “passaggio, la festa, può significare qualcosa anche per chi non ha la fede? Lo abbiamo chiesto a padre **Enzo Bianchi**, priore della **Comunità di Bose** e scrittore. Al telefono – con la voce bassa e gentile che è da sola un balsamo – comincia così: “Per i cristiani la Pasqua è il significato che fonda tutta la loro fede, perché è la memoria della Resurrezione di **Gesù Cristo**. E quindi del fatto che la morte non è più l’ultima frontiera. Gesù era un uomo, ma era anche il figlio di Dio: i cristiani lo confessano nel *Credo*, costantemente. **Paolo** l’apostolo arriva a dire “Se Cristo non è risorto, vana è la nostra fede”. Quindi la fede dei cristiani si fonda tutta sulla **Resurrezione di Gesù**, che attualmente è vivente e presente all’interno della Storia come qualcuno che ne cambia definitivamente le sorti.

E per chi non crede?

Per credere nella Resurrezione occorre che ci sia la fede. E la fede è un dono di Dio. Ma il messaggio della Pasqua vale per tutti. Se vogliamo decodificarla dalle formule teologiche o dogmatiche, la Pasqua ci dice che un uomo, Gesù Cristo – avendo vissuto l’amore fino all’estremo, facendo del bene, non rispondendo alla violenza, servendo gli uomini e i fratelli – è andato alla morte, condannato dal potere religioso e dal potere politico totalitario: accade sempre ai giusti e a tutti quelli che nella Storia si sono opposti al male. Questo suo amore non poteva finire nella morte. In ogni cultura c’è l’opposizione tra eros e thanatos, l’amore e la morte che si combattono. È qualcosa che viviamo nelle nostre vite: quando amiamo vorremmo che questo amore fosse eterno. Quando diciamo a una persona “ti amo” è un dire che l’amore sta iscritto nell’eternità. Perfino il *Cantico dei Cantici* termina dicendo che amore e morte stanno in un duello. E che l’amore è tenace e forte come la morte. Ma il *Cantico dei cantici* non risolve il problema. Invece il Cristianesimo nella sua fede ha questo messaggio: l’amore è più forte e la morte non può essere l’ultima parola. L’amore può vincere: questa idea può interessare tutti.

Perché?

Tutti gli uomini, tutti, sanno che cos’è l’amore: lo sperimentano, sanno come sia la cosa più grande, ciò che può dare senso. Al di là della vita eterna o del Paradiso, l’insegnamento che l’amore vince è universale, perché c’è qualcosa che travalica l’assurdità della morte, qualcosa che può combattere l’ingiustizia della morte. L’impegno dell’uomo ad amare è

insieme il più grande sforzo e la più grande battaglia. La morte poi non è solo la fine dell'esistenza: ogni giorno possiamo trovarla accanto a noi. Le situazioni di morte sono molteplici, ma si può batterle.

Che cos'è il mistero pasquale?

Nella vulgata diciamo "mistero" per intendere una cosa incomprensibile. Mentre per il Cristianesimo è un termine tecnico, per intendere ciò che è stato nascosto ma che deve essere rivelato. Dire che la Pasqua è un mistero significa che di fronte alla morte possiamo scoprire non solo il regno della morte, ma anche "il senso del senso". Possiamo andare in profondità nel significato: questo è il mistero.

Cosa intende quando dice il "senso del senso"?

Ogni uomo, credente o non credente, cerca un senso alla propria esistenza. Vorrebbe che la sua vita fosse salvata: sappiamo che oggi per molti l'orizzonte è disperato perché non trovano un senso. La caratteristica più dolorosa del nostro tempo è la mancanza di speranza. C'è un senso, tra i vari sensi della vita, più profondo che io penso risieda nella coscienza di ogni uomo. È ciò che chi ha la fede chiama immagine e somiglianza con Dio. E chi non ha la fede chiama vita interiore, ciò che chiama coscienza. Dentro di noi c'è la capacità di vedere il bene e il male e di giudicarli; c'è la capacità di capire che l'amore dà senso alla vita e può salvare le nostre esistenze. La profondità di senso è molto importante: ne ha parlato Paul Ricœur, che ha riflettuto molto su come, nella ricerca di senso, sia possibile trovare un senso più profondo. Non solo "cosa posso fare", "cosa posso conoscere": anche "cosa posso sperare". Questo per me è il senso del senso.

Ne *La gaia scienza* di Nietzsche c'è il famoso passaggio, "Dio è morto". "E noi l'abbiamo ucciso". Poi il folle aggiunge: "Non è troppo grande per noi la grandezza di quest'azione?".

L'esclamazione di Nietzsche va ben capita, perché spesso diventa uno slogan per cantare la morte di Dio. Nietzsche comprendeva che se noi finiamo per dire che Dio è morto – al di là di ogni teismo e confessione di fede – è come se negassimo la possibilità che ci sia il "senso del senso" di cui parlavamo poc'anzi. Cioè che ci sia la possibilità di sperare in un oltre, al di la della morte. Se non abbiamo questa speranza, se la morte resta l'ultimo confine, è difficile trovare un senso. Non bisogna focalizzare il discorso su Dio, quanto sull'amore che svuota la morte.

Cosa chiedono le persone quando vengono da voi a Bose?

La cosa che più facciamo in comunità è l'ascolto. Soprattutto il sabato e la domenica, vengono qui tantissime persone. Si mettono in fila per ascoltare una parola, per chiederla. Per essere ascoltati, perché nessuno più ascolta. I drammi sono la famiglia – dove a volte al posto dell'amore appare la violenza – la mancanza di lavoro e di denaro, la difficoltà di arrivare alla fine del mese. L'altro tema è quello di una società in cui non si riesce a trovare speranza. La gente soffre oggi più che mai: un tempo c'erano forse più orecchie disposte ad ascoltare. Ora sembra che tutti vogliano parlare e più nessuno abbia tempo di ascoltare. Capita anche non si riesca a dire qualcosa perché le situazioni sono così disperate che si può soltanto tacere e tenere la mano dell'altro.

I più giovani?

Vorrebbero una parola che li autorizzi a vivere e a sperare. Purtroppo abbiamo una società in cui abbondano i cattivi maestri, questo è un enorme problema. I ragazzi sentono il vuoto dell'educazione, di qualcuno che li guidi nel difficile mestiere di vivere. Le eredità si possono tramandare, ma bisogna autorizzare chi arriva dopo a riceverle: non sempre i giovani riescono a prendere da soli la parola. Le ultime generazioni non hanno avuto, da parte di chi le ha precedute, questa trasmissione. È avvenuta una rottura della tradizione: non mi riferisco solo ai valori, ma soprattutto alla speranza. C'è poca fiducia: prima della fede, manca la fiducia. La fede in Dio nasce per dono di Dio. È innescata se c'è la fiducia negli altri e in questa terra: come può esserci fede in un Dio che non abbiamo mai visto, se non c'è fiducia nel nostro prossimo?

In che misura incide la crisi economica?

Ai ragazzi la mancanza di lavoro – e quindi la mancanza di orizzonte – impedisce l'ingresso nella Storia con una responsabilità. Si sentono defraudati, già prima di entrare nella vita e nella società. Dobbiamo capire però che non basta uscire dalla crisi economica, ammesso che ci si riesca. Poniamo di sì: se quelli che ci fanno uscire dalla crisi non fossero dei buoni maestri, se non fossero capaci di trasmettere fiducia e speranza, diventerebbe inutile anche quello. Se le persone che pensano di poter fare qualcosa non riuscissero a trasmettere un messaggio di umanizzazione, la situazione continuerebbe a essere disperante.

A chi si riferisce quando parla di cattivi maestri?

A tutto l'insieme. Siamo in una società in cui quelli che dovrebbero essere esemplari sono cattivi maestri. Nel mondo politico, nel mondo delle autorità: a loro competerebbe prima di tutto essere esemplari, insegnanti nel senso di persone che fanno segno. Invece lo spettacolo è tale che non possiamo certamente dire di avere buoni maestri: questo è il peso che grava sui giovani. Penso alla corruzione, all'illegalità diffusa: ogni giorno c'è un caso nuovo. Non sembra che alle viste ci siano miglioramenti. Siamo sempre nella stessa situazione, in cui prevale la furbizia, la concorrenza spietata, l'interesse personale. Il bene comune è un concetto che non riesce più a imporsi.

Quando è iniziato questo declino verso la spietatezza?

Ho scritto, alla fine degli anni Novanta, un articolo sulla Stampa che s'intitolava "Piccoli passi verso la barbarie". Poi all'inizio del Duemila "Grandi passi verso la barbarie": non ne siamo ancora venuti fuori. E, mi rincresce dirlo, non abbiamo ancora nemmeno cambiato direzione.

Da "Il Fatto Quotidiano" di sabato 4 aprile
(fonte)

Per andare insieme verso la Pace

Ultimo aggiornamento: 16 Novembre 2016

18 sett 2014 - Religioni per la Pace

Il summit del WARP, Alleanza Mondiale delle Religioni per la Pace, si è tenuto a Seoul, in Corea del Sud, il 18 settembre 2014. Molti leader religiosi mondiali si sono riuniti per firmare un accordo di pace.

Il 13 novembre 2016 si è tenuto un incontro pubblico, a Massa Marittima, nel quale alcuni aderenti all'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai sono intervenuti per illustrare i fondamenti del loro credo. Guardando questa iniziativa da una prospettiva più ampia, notiamo che in Italia c'è il desiderio di unire le persone e le religioni in uno impegno condiviso per il bene di tutti. Ad esempio, il 29 settembre 2016 il Centro culturale piemontese della Soka Gakkai ha ospitato l'incontro "Religione e Ambiente. Sviluppare un profondo rispetto a tutela della vita di tutti gli esseri" nell'ambito della dodicesima edizione di Torino Spiritualità. L'incontro è stato condotto dal sociologo Pierluigi Zoccatelli, vicedirettore del CESNUR (Centro studi sulle nuove religioni) che ha guidato gli esponenti di nove confessioni religiose (cristiana, Baha'i, ebrea, induista, buddista Soka Gakkai, mormone, musulmana, ortodossa e buddista Zen) in un'agile presentazione del loro credo sul rapporto tra esseri umani e natura. Domenica 4 settembre 2016, inoltre, a Chiavari (GE), nell'ambito della Festa dei diritti (iniziativa legata all'integrazione interraziale organizzata da CGIL e Comune) si è svolto l'incontro "Religioni per la Pace". Il dialogo tra le religioni è un segno dei tempi. Dialogo significa confronto, scambio di idee, rispetto, ascolto reciproco. I diversi rappresentanti religiosi, dalla Chiesa ortodossa alla Comunità ebraica, da quella islamica alla Chiesa evangelica battista, dalla Comunità cattolica all'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai, hanno offerto il loro contributo su questi temi incontrandosi in un pensiero comune: condivisione e integrazione per aprire la strada al dialogo basato su valori comuni. Al centro dell'incontro il ruolo delle religioni come potenti motori per realizzare la pace mondiale.

E' proprio partendo da questi presupposti che avevo proposto un mio intervento nell'incontro pubblico a Massa Marittima, che però non ha trovato spazio nella scaletta degli interventi. Affinché non vada perso, lo regalo ai miei lettori, con l'auspicio di contribuire a gettare acqua sulle fiamme di disperazione che stanno bruciando il nostro povero mondo... come quel colibrì, di cui parlai tanto tempo fa, il 22 gennaio 2015, nell'articolo "Fare la propria parte per cambiare il mondo".

Possibile intervento per domenica 13 novembre 2016 a Massa Marittima
(proposto da Francesco Galgani)

Non è mia intenzione usare questa preziosa occasione per fare propaganda religiosa, di cui, a dire il vero, in questo periodo storico confuso e degradato non si sente granché il bisogno. Oggi, casomai, è più che mai urgente capire il ruolo che ogni saggio credo, sia esso religioso, filosofico, spirituale o come lo si vuol definire, può avere per migliorare le nostre vite e l’andamento della società.

La nostra priorità di essere umani dovrebbe essere la collaborazione con altri esseri umani per un mondo migliore, senza fuorvianti attaccamenti alle differenze religiose. Questo è ciò che mi sta insegnando il mio maestro buddista Daisaku Ikeda: si tratta di un rispetto per la vita, per le culture, per le persone, per la ricchezza delle differenze, che è a fondamento di ciò in cui io credo. È per questa forza interiore che mi sono fatto avanti in iniziative atte a coinvolgere persone di differenti credo religiosi, come nel progetto "Conosciamoci - Un incontro interreligioso", il cui slogan è "Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza", e nella lettera che recentemente ho inviato al Pontificio Consiglio per il Dialogo Interreligioso (di cui un estratto sarà prossimamente pubblicato su una rivista protestante). Nel progetto di un incontro interreligioso, per il momento sono riuscito a coinvolgere la "Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni", l'"Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai", la "Scienza Cristiana per l'Italia" e l' "UCOII - Unione delle Comunità Islamiche d'Italia".

Descrivere cosa significa per me essere buddista nel quotidiano, ovviamente, va oltre queste azioni. Il Mahatma Gandhi disse che: «Un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi decide di migliorare se stesso». Questo è esattamente ciò che sto provando a fare, identificando quel "miglioramento" nel rispetto, nell'amore e nella compassione per tutte le forme di vita, di cui sovente ci dimentichiamo oppure – peggio – che neppure conosciamo. Per me la pratica buddista serve innanzitutto a questo, tutte le altre questioni, come lavoro, soldi, salute e infiniti desideri materiali, dovrebbero innanzitutto essere al servizio dello scopo supremo di usare la mia vita per portare un influsso benefico al mondo, con le mie parole, con i miei scritti e con le mie azioni. Senza questo desiderio, tutto il resto è inutile.

Chi mi conosce, sa che scrivo molto. Ultimamente ho pubblicato una serie di articoli e di poesie per denunciare le attuali scelte controproducenti dell'Italia, che stanno esasperando conflitti e spianando la strada ad una guerra estremamente pericolosa. Fare il possibile per essere un cittadino consapevole fa parte della mia pratica buddista. È mia ferma convinzione che più noi cittadini saremo consapevoli del mondo in cui siamo inseriti e delle scelte dei potenti, e maggiore sarà la nostra possibilità di farci protagonisti del presente e del futuro. Mentre i mass media fanno di tutto per gettarci nell'apatia, nel senso di impotenza e nella disperazione, inculcandoci falsità e gettando nella spirale del silenzio ciò che più di tutto sarebbe urgente conoscere, io provo a muovermi in una direzione diametralmente opposta. La fede trasmessami dal mio maestro Daisaku Ikeda mi dà la certezza che nessuna delle mie parole andrà sprecata e che quel che scrivo oggi potrà toccare molte persone anche in un futuro molto lontano. Io ho una grande fiducia nelle persone: anche quando scrivo che le attuali direzioni dello sviluppo tecnologico e dell'economia ci stanno portando via tutto, anche la nostra dignità, è proprio perché mi sto appellando a quel senso di dignità e a quell'amor proprio che ciascuno di noi dovrebbe avere.

Quando a fine giornata, dopo aver consumato le mie energie per scrivere un articolo o una poesia, togliendo tempo ad altre attività comunque rilevanti per il mio vivere, benedico tutto ciò con una preghiera affinché da questo seminare nascano buoni frutti, è perché questa è la mia fede.

Solo chi è così folle da credere di poter cambiare il mondo, alla fine lo cambia per davvero. Io credo di poter cambiare il mondo, ma non da solo, insieme a tutti voi. Ciascuno di noi ha un talento: vorrei che unissimo le nostre capacità per andare insieme verso la pace.
Grazie a tutti.

(pubblicato mercoledì 16 novembre 2016)

Per conoscere l'Islam

Ultimo aggiornamento: 10 Novembre 2018

Premessa

In questa pagina riporto una serie di articoli sull'Islam che, secondo me, sono meritevoli di diffusione per favorire una cultura di pace, di conoscenza reciproca e di rispetto. A me hanno chiarito tante idee errate. Purtroppo i mass media hanno ormai creato l'associazione di "musulmano = nemico", ma io sono assolutamente convinto che non esistono nemici, esiste piuttosto la nostra incapacità di vedere il buono che è negli altri, associata alla nostra ignorante arroganza che non vede oltre il nostro naso. Anche il linguaggio ha la sua importanza per non innescare l'islamofobia. Ad esempio, «l'utilizzo del termine ISIS è ritenuto offensivo per molti musulmani, che ritengono che in questo modo venga legittimata un'accezione negativa dell'aggettivo "islamico", dato che in sostanza l'espressione stabilisce un collegamento mentale fra la fede islamica e le azioni di un gruppo estremista noto per la brutalità delle sue azioni. In passato ci sono state anche diverse campagne rivolte a media internazionali per chiedere di smettere di usare il termine ISIS.» *(fonte: Il Post)* «Invece DAESH (adattamento di DAIISH, acronimo dell'arabo Al Dawla Al Islamiya fi al Iraq wal Sham) è il termine usato nel mondo arabo, in realtà in senso dispregiativo (i miliziani di DAESH usano il termine arabo al-Dawla, ossia "lo stato", ndr). Parole arabe come Al Qaeda o Boko Haram non sono mai state tradotte. Perche DAESH invece sì? Titoli di giornale tipo "Le guerre islamiche" fanno pensare che tutti gli islamici siano lì pronti ad attaccarci. È terribile.» *(fonte: "Pianeta Terra. Nessun essere umano è illegale")*

Come ha dichiarato Martina Pignatti Morano, presidente dell'associazione pacifista "Un ponte per...": «Io credo che solo chi ha vissuto vicino a persone che provengono da culture differenti può sentire il fascino di stare, per esempio, su un autobus con gente di tutto il mondo. E invece c'è chi si sente minacciato. È un peccato, frutto dell'ignoranza e della povertà.» *(fonte: "Pianeta Terra. Nessun essere umano è illegale")*

Pubblicando questa pagina, voglio offrire un contributo volto a squarciare tanti dubbi in questi tempi incerti e bui, dove la conoscenza e l'amore lasciano troppo spesso il passo al pregiudizio, alla disumanità, alla disinformazione e alla paura. Proprio in questi giorni (febbraio 2017) il Ministero dell'Interno ha firmato il "Patto nazionale per un Islam italiano" (testo integrale). Secondo il ministro Marco Minniti, il presupposto che ha portato a questo "passaggio cruciale" è che "si possono avere religioni differenti, si possono professare credi diversi, tuttavia siamo tutti quanti italiani" *(fonte: adnkronos.com)*

Il 7 ottobre 2014 avevo pubblicato un'intervista al Sig. Hamza Roberto Piccardo, membro del direttivo di "UCOII - Unione delle Comunità Islamiche d'Italia", all'interno del progetto "Conosciamoci - Un incontro interreligioso", di cui invito ad una lettura.

Il Mahatma Gandhi disse che *"un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi decide di migliorare se stesso"*. Per questa stessa ragione, sono convinto che il modo migliore per pacificare il mondo parta da uno sforzo attivo di demolire i nostri pregiudizi e migliorare la nostra conoscenza dell'altrui vita e cultura, in modo da scoprire la nostra comune umanità e stringere legami di amicizia. Come disse in un'intervista Augusto D'Angelo, uno dei responsabili dei senza fissa dimora presso la Comunità di Sant'Egidio a Roma: *«[...] abbiamo diversi immigrati molto bravi che vanno nelle scuole a raccontare che giro hanno fatto, per dimostrare che non è vero che chi arriva così è un terrorista. Affinché i giovani abbiano chiaro che gli immigrati non sono nemici ma un'opportunità. L'idea è quella di costruire delle interconnessioni a livello cittadino che siano pacifiche piuttosto che violente. Perché quando arriverà il momento - ma speriamo che non arrivi - in cui vivremo stagioni come quelle di Parigi o di Bruxelles, la reazione non sia "sono tutti assassini". Perché sono quelli con cui hai vissuto... [...]»* (tratto da un'intervista di Maria Lucia De Luca,

pubblicata sulla rivista "Buddismo e Società" n.177, luglio-agosto 2016).

Gli articoli seguenti sull'Islam fanno parte dello speciale "**Per conoscere l'Islam**", pubblicato sulla rivista "Buddismo e Società" n.101, di novembre-dicembre 2003, edita dall'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai. Ritengo che, dopo più di 13 anni, questa serie di articoli sia ancora più che mai valida. Ringrazio la redazione della rivista per il lavoro svolto e per avermi concesso l'autorizzazione alla ripubblicazione nel presente blog.

Francesco Galgani,
4 febbraio 2017

Indice "Per conoscere l'Islam"

fonte: "Buddismo e Società" n.101, rivista dell'IBISG
link originale: http://www.sgi-italia.org/riviste/bs/InternaTesto.php?A=576&R=1&C=101

Nota: negli articoli originali, tutte le fotografie hanno come didascalia "foto: Abbas/Magnum/Contrasto".

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003
Speciale

Per conoscere l’Islam

L’idea di utilizzare un numero di *Buddismo e Società* per conoscere l’Islam ci viene da Daisaku Ikeda, che prima del 2000 ha tenuto una serie di dialoghi con Majid Tehranian – musulmano, professore di comunicazione internazionale, esperto nello studio delle religioni – su Islam e Buddismo. Nelle pagine che seguono pubblichiamo parte dei primi capitoli del libro

derivato da questi dialoghi (inedito in italiano ma di prossima pubblicazione), come quadro di riferimento iniziale: per avvicinarsi a questa religione attraverso i dubbi, le curiosità, le domande che scaturiscono dalla passione da cui sono animati questi due leader che, al di là del loro credo personale e della tradizione religiosa a cui appartengono, riescono a trasmetterci il desiderio di comprendere e far comprendere la realtà dell'Islam oltre le diffidenze e le idee precostituite, in una prospettiva futura verso un mondo senza guerre.
Seguono poi articolidi approfondimento, sulla storia e la configurazione attuale di questa religione, sul suo aspetto mistico (il Sufismo), e due interviste a importanti esponenti del mondo islamico in Italia da anni, uno studioso di filologia esperto di relazioni internazionali e uno scrittore giornalista. C'è infine un piccolo glossario e uno schema storico per orizzontarsi.Un numero monografico per conoscere, approfondire. Ma che si può leggere anche solo con pura curiosità.

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003

Speciale Per conoscere l'Islam

Sulle proprie verità

dialogo fra Daisaku Ikeda e Majid Tehranian

Dialogo tra un buddista e un musulmano di Daisaku Ikeda e Majid Tehranian è uscito originariamente nel 2000. Prima dunque del fatidico 11 settembre che ha portato con forza a interrogarsi su temi come equilibrio mondiale e ideologie religiose, scontro fra civiltà, guerra santa.
Ma ad ancora prima al 1996 risale l'idea di nominare Majid Tehranian primo direttore dell'Istituto Toda di studi sulla pace da parte di Daisaku Ikeda. Una scelta di notevole importanza simbolica, visto che Tehranian non solo non è membro della SGI (in realtà non segue nemmeno la religione buddista), ma soprattutto perché è un musulmano sufi proveniente dall'Iran, che Ikeda conobbe a Tokyo nel luglio del 1992 durante un viaggio versi l'Asia Centrale lungo l'antica Via della Seta.
«Questo soggiorno di Tehranian in Giappone racconta Ikeda nella prefazione del libro costituì l'occasione per conoscerci e dialogare. [...] Da allora egli ha ampliato la rete delle sue ricerche a livello mondiale, concentrandosi in particolare sui problemi più urgenti della nostra epoca. Come esperto nello studio delle religioni considera della massima importanza nella mediazione fra le diverse civiltà possedere quell'apertura del cuore e della mente che nasce dalla religione».

Il dialogo è la chiave utilizzata dagli autori per portare alla luce esperienze, opinioni e punti di vista provenienti da sfere culturali diversissime, la stessa chiave scelta da Ikeda in occasioni precedenti, e indicata a più riprese dai suoi protagonisti come l'unica capace di risolvere conflitti di livelli diversi.

Che cosa contiene questo libro? Scrive ancora Ikeda: «Tehranian e io abbiamo individuato le fonti spirituali da cui nascono le tradizioni religiose alle quali appartengono Shakyamuni e Maometto quella buddista e quella islamica per cercare di scoprire come lo spirito che anima entrambe possa essere riscoperto e rivissuto nel presente. Nel far questo abbiamo notato non solo le somiglianze ma anche le differenze che esistono fra

queste due tradizioni religiose, sviluppando tuttavia la convinzione che solo con un approccio diretto a trascendere sia le somiglianze che le differenze sarebbe stato possibile individuare una base di saggezza necessaria per il futuro dell'umanità».

«Il fascino che prima l'oriente esercitava sul mondo occidentale, alimentato nel XVIII e XIX secolo dall'amore per l'esotico, è stato ampiamente sostituito da sentimenti di inquietudine e di avversione ricorda poi Tehranian nell'introduzione. In ugual misura, l'attrazione del mondo orientale per le meraviglie scientifiche e tecnologiche dell'occidente ha lasciato il posto alla paura e alla repulsione per il materialismo, l'arroganza e il militarismo del mondo occidentale.E in certi momenti il terrorismo globale ha tragicamente preso il posto di un dialogo globale».
«Tuttavia, quasi per un paradosso, il materialismo occidentale ha lasciato i suoi effetti sul mondo orientale e lo spiritualismo orientale ha pervaso l'occidente spiega ancora Tehranian. Assistiamo, dunque, al processo di formazione di una civiltà a livello globale. Questo libro contiene la precisa testimonianza di quel tipo di processo, soffermandosi sulle caratteristiche e sui fondamenti etici e spirituali della civiltà che può nascere se e nel momento in cui si persegue lo scopo di un dialogo a livello globale».

«Ci sono voluti otto anni, incontri frequenti e un costante scambio di corrispondenza perché raggiungessimo questo risultato» dice Tehranian. E conclude: «Nel momento in cui due persone di buona volontà intraprendono una conversazione autentica sulle proprie verità emerge un'altra verità, ancora più universale. Questo è quello che è accaduto per migliaia di anni lungo l'antica Via della Seta, dove mercanti e studiosi provenienti dalle fedi più svariate sciamani, zoroastriani, indù, buddisti, confuciani, ebrei, cristiani e musulmani si scambiavano merci e idee».

(La traduzione dei brani qui proposti è di Marialuisa Cellerino, Fabio Massimo Orlando, Nicoletta Rambelli, espressamente realizzata per la presente pubblicazione).

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003
Speciale Per conoscere l'Islam

Una comprensione autentica dell'Islam

dialogo fra Daisaku Ikeda e Majid Tehranian

In questo capitolo (corrispondente al II del libro) Ikeda e Tehranian chiariscono alcuni punti essenziali dell'Islam per eliminare i pregiudizi basati su idee false o stereotipate. Sottolineando innanzitutto che l'essenza della civiltà islamica è rappresentata dalla fede e dall'unità nella differenza, ricordano particolari aspetti della vita di un musulmano e ripercorrono i punti salienti della nascita di questa religione e della figura del profeta Maometto

Tehranian: Ho viaggiato lungo la Via della Seta. Fino a quando non venne distrutta dal colonialismo europeo, la Via della Seta era il cammino che univa l'Asia all'Europa, lo scenario in cui si formò la prima "economia globale" e la prima "cultura globale" del nostro pianeta.
Sebbene oggi si assista alla formazione di una "nuova economia globale", tarda a emergere il suo corrispettivo intellettuale e culturale, e cioè una prospettiva e una cultura globali.
Lei signor Ikeda, da vero pioniere, si è impegnato attivamente nella creazione di una nuova cultura globale,

paragonabile in qualche modo all'economia globale.

Ikeda: Sono pienamente d'accordo con lei sul bisogno urgente di creare una nuova cultura globale, anche se non mi considero un pioniere per aver compiuto sforzi in tale direzione.
Lei inoltre ha fatto riferimento all'incontro fra oriente e occidente benché in occidente, e anche in Giappone, si conosca ben poco dell'Islam e del modo di vivere dei musulmani. Per fare un esempio, pochissimi giapponesi sanno che alle banche operanti secondo la legge islamica è vietato corrispondere interessi sui risparmi.

Tehranian: Quella che lei cita è una pratica consuetudinaria basata sul principio secondo cui accumulare ricchezza senza lavorare è una cosa ingiusta e non desiderabile. Il Corano vieta espressamente il pagamento di interessi sui risparmi.
[...]
Naturalmente non tutti i musulmani facoltosi si comportano allo stesso modo, ma ne conosco diversi che rifiutano di ricevere gli interessi a cui avrebbero diritto. È anche vero che alcuni banchieri musulmani consentono ai propri clienti di diventare azionisti della banca e di partecipare alla distribuzione degli utili, cosa consentita dalla legge islamica.

Ikeda: Secondo un altro stereotipo ampiamente diffuso, all'interno della società islamica le donne sarebbero soggette a una severa discriminazione, anche se, per citare un esempio, la percentuale di donne presenti fra i leader politici, i rappresentanti di governo e nel mondo intellettuale è più alta nei paesi islamici che non in Giappone. [...]
«Non esprimere giudizi finché non conosci i fatti», questa era la costante esortazione di Makiguchi [...]: solo un'accurata conoscenza della realtà conduce a una valutazione corretta. Dobbiamo eliminare i pregiudizi basati su idee false o stereotipate dell'Islam e per far questo dovremmo innanzi tutto chiarire alcuni punti.

Tehranian: Sono pienamente d'accordo su questo punto. La conoscenza diretta diventa sempre più importante in quest'epoca di comunicazioni e informazioni elettroniche in cui le persone non possono scegliere altro se non diventare fruitrici passive di informazioni preconfezionate.

Ikeda: Alla fine del gennaio 1962 ho avuto modo di visitare, per circa due settimane, l'Iran, suo paese natale, e altre quattro nazioni musulmane, l'Iraq, la Turchia, l'Egitto e il Pakistan.
In quel periodo il Giappone si trovava nel mezzo di una rapida crescita economica a una velocità che non conosceva precedenti. Sono stati pochissimi i giapponesi a mettere in dubbio il valore supremo del "progresso" materiale.
Il passaggio da una società come la nostra, che presenta un forte grado di secolarizzazione, ai paesi islamici, in cui le tradizioni religiose hanno tuttora un peso piuttosto forte, ha costituito per me un'esperienza di importante rinnovamento. E poi, l'atmosfera nel suo insieme mi ha fatto percepire un certo sentimento di nostalgia. In occasione di quel viaggio ho imparato che i musulmani suddividono il tempo in tre categorie.

Tehranian: Lei sta parlando del *salat*, o tempo per la preghiera, del *shoghl*, il tempo dedicato al lavoro, e del *raha*, il tempo destinato al divertimento e al piacere.

Ikeda: Sembra che lavorare sodo per guadagnare denaro non rappresenti un valore così alto nella società islamica, mentre nei paesi altamente industrializzati le attività del tempo libero vengono concepite di solito come un ristoro fisico e mentale funzionale alla ripresa del lavoro nei giorni successivi.
[...]
Nell'Islam il tipo di tempo che riveste maggior valore è il *salat*, quello destinato all'offerta delle proprie preghiere ad Allah, e il *raha* che viene utilizzato per discutere di argomenti di vario interesse con i propri amici, per viaggiare, per comporre poesie e, soprattutto, per meditare sul significato della vita. In occasione

del mio viaggio nel 1962 riuscii a percepire come questo tempo dedicato al proprio auto-miglioramento scorreva in modo lento ma profondo per le persone che ebbi modo di incontrare.

UNA NUOVA IDEA DI ORIENTALISMO

Ikeda: Questa esperienza mi ha insegnato quanto è importante conoscere un'altra cultura per ciò che realmente è, così come è importante mantenere un atteggiamento onesto che ci permetta di restare sorpresi, entusiasti o addirittura galvanizzati dall'incontro con una cultura diversa dalla nostra. Nella nostra epoca infatti si tende a stare in guardia ogniqualvolta incontriamo qualcosa di poco familiare, etichettandolo come "diverso", "strano" o persino "malvagio".

Tehranian: È proprio questo modo di pensare che [il noto scrittore e intellettuale] Edward Said definisce "orientalismo", criticando una simile mentalità nel modo che segue: «Da sempre gli esseri umani hanno diviso il mondo in regioni, diverse fra loro per motivi reali o immaginari. [...] Molti furono i termini utilizzati per definire la relazione [fra oriente e occidente]. L'orientale è irrazionale, corrotto (immorale), infantile, "diverso"; ne consegue che l'europeo è razionale, virtuoso, maturo e normale» (Edward Said, *Orientalism*, 1979, pp. 39-40, *traduzione nostra*).

Ikeda: [...] Quando ci troviamo davanti a una discriminazione dobbiamo ricercarne le ragioni non tanto in chi la subisce quanto in chi la pone in essere. Non si tratta infatti di vedere se chi subisce la discriminazione è o non è "inferiore" quanto piuttosto tenere presente che l'autore della discriminazione è vittima di un pregiudizio di ordine psicologico.

Tehranian: In ogni caso non sembra possibile dividere il mondo in categorie così semplici come "oriente" e "occidente". Infatti molte delle grandi religioni – Ebraismo, Cristianesimo e Islam – ebbero origine nell'Asia occidentale.

Ikeda: Le religioni che oggi formano l'ossatura spirituale della società occidentale nacquero nell'Asia occidentale. Tutte le culture si intrecciano e si mescolano fra di loro.
Il Giappone ha un debito nei confronti di altri paesi asiatici per la sua scrittura, che si basa sugli ideogrammi cinesi, per il Confucianesimo, per il Buddismo e per molti altri aspetti della sua cultura.

Tehranian: Non esiste una "razza pura", una "nazione pura" e neanche una "religione pura". Definizioni di questo tipo non sono null'altro che pericolose illusioni intrise di pregiudizi.
[...]

EBRAISMO, CRISTIANESIMO E ISLAM

Ikeda: Nel Corano viene chiaramente affermato il punto di vista dell'Islam sui rapporti fra questa religione, l'Ebraismo e il Cristianesimo. Per fare un esempio, il Corano afferma che queste tre religioni non sono altro che manifestazioni di un'unica religione in diversi contesti storici.

Tehranian: È proprio così. Ebraismo, Cristianesimo e Islam vengono talvolta definite religioni "abramiche" in virtù del profondo rispetto che tutte e tre esprimono per il fondatore del monoteismo nella loro tradizione.
[...]

Ikeda: Per fare un altro esempio, l'Islam afferma che il proprio fondatore, Maometto, è un profeta al pari di Mosè e di Gesù e che egli è l'ultimo dei numerosi profeti inviati da Dio, e cioè «il culmine e l'avverarsi delle

profezie».

Tehranian: È vero.

LA VITA DI MAOMETTO E LE RIVELAZIONI DA LUI RICEVUTE

Ikeda: Diamo uno sguardo alla vita del profeta Maometto. Si dice che sia nato intorno al 570 d.C. dalla tribù dei Qureish che governavano alla Mecca. Perse il padre prima di venire al mondo mentre sua madre morì quando aveva solo sei anni. Venne quindi cresciuto dallo zio.

Tehranian: Esatto. Da orfano Maometto dovette affrontare una serie di difficoltà – il dolore e la sofferenza dovuti alla povertà, la perdita precoce dei genitori – che certamente incisero molto sulla sua infanzia. Successivamente, all'età di venticinque anni, Maometto sposò una ricca vedova, più grande di lui, Khadija, la quale gli affidò il suo patrimonio.

Ikeda: Nonostante questo Maometto non perse la consapevolezza della povertà da lui stesso sperimentata, che rimaneva per lui come una spina nel cuore difficile da eliminare. Nel Corano si trovano molti brani in cui si ammoniscono le persone a prendersi cura degli orfani, dei poveri e della gente sola.

Tehranian: È così. In un capitolo intitolato "Del mattino" è scritto: «Non t'ha trovato orfano e t'ha dato riparo? Non t'ha trovato errante e t'ha dato la Via? Non t'ha trovato povero e t'ha dato dovizia di beni?» (*sura* XCIII, 6-8) [Corano, trad. Alessandro Bausani, Sansoni, Firenze 1978].

Ikeda: In un altro passo del Corano, dove viene chiaramente espressa la sensibilità di Maometto, si legge: «La vita presente è breve ed effimera, così come effimere sono ricchezze e progenie» (57, 20) [trad. cit.].
In effetti, anche Shakyamuni, il fondatore del Buddismo, in gioventù sentì una "spina" esistenziale nel cuore. Nato come principe, perse sua madre solo poche settimane dopo la nascita. Economicamente parlando, era in condizioni di condurre una vita fastosa ma percepì sempre un disagio di fronte all'enorme distanza che separava i poveri dai ricchi, allo sfarzo della vita di corte e alle altre contraddizioni della società.
Quando mi soffermo a considerare la vita dei fondatori delle grandi religioni mi accorgo che possedevano una straordinaria sensibilità per la sofferenza degli altri esseri umani e un'altrettanto straordinaria sensibilità per l'elemento dell'eternità.

Tehranian: In termini buddisti parliamo di "compassione" e di "saggezza", giusto?

Ikeda: Giusto. Ma torniamo a Maometto. Iniziò molto giovane a concentrarsi spesso in meditazione. Come molti suoi contemporanei, si ritirava periodicamente nella grotta di una montagna. Si dice che una notte del 610 d.C. egli abbia sentito l'angelo Jibrail (Gabriele nel Vecchio Testamento) che gli avrebbe parlato in nome di Dio.

Tehranian: Da quel momento, per oltre vent'anni e fino alla sua morte, Maometto continuò a ricevere delle rivelazioni in modo intermittente. Il numero complessivo di queste rivelazioni viene a formare ciò che è conosciuto come Corano.
Alcuni possono ridere all'idea di una rivelazione "divina" in quanto la ritengono non scientifica. Ma a ben vedere, il fatto stesso di denigrareun'esperienza religiosa definendola "non scientifica" è frutto di un atteggiamento "non scientifico". Quello delle rivelazioni è un linguaggio simbolico al pari del linguaggio utilizzato in poesia.
[...]
La cosa importante da riconoscere è che tutti i grandi leader religiosi esistiti nel corso della storia hanno dato prova di essere persone straordinarie in grado di diffondere messaggi pieni di ispirazione che hanno guidato l'umanità verso una vita più felice.

LA NASCITA DELL'ISLAM

Ikeda: Quando Maometto ricevette la sua prima rivelazione rimase scosso e sconcertato, incapace di credere a quello che stava succedendo. Sua moglie Khadija dovette incoraggiarlo a credere nella verità della rivelazione e a votarsi messaggero di Dio. Ella fu la prima persona a unirsi a questa nuova fede.
Tehranian: La gente della Mecca, tuttavia, non accettò subito l'insegnamento che Maometto stava cercando di diffondere.

Ikeda: Da quanto ho capito, a quell'epoca La Mecca viveva un periodo particolarmente fiorente in quanto costituiva il principale crocevia commerciale tra la Cina e l'India, da una parte, e le zone del Mediterraneo, dall'altra. Questo significa che in città esisteva un forte divario fra persone ricche e persone povere.
[...]
Era naturale che le persone ricche e conservatrici considerassero Maometto come un potenziale sovvertitore dell'ordine sociale mentre la gente povera e comune lo sosteneva. Si dice che avesse un grande seguito fra i giovani.
Le autorità al potere, che all'inizio lo avevano ignorato o persino deriso, ben presto lo ritennero una forza con cui confrontarsi e iniziarono così a perseguitare lui e i suoi seguaci.

Tehranian: Esatto. Si resero conto della natura rivoluzionaria del suo messaggio. Molti dei suoi seguaci dovettero trovare rifugio in Etiopia e in altri luoghi. La morte di Khadija, la sua più strenua sostenitrice, rese le cose ancor più difficili. Anche Abu Talib, lo zio che crebbe Maometto, morì poco tempo dopo.

Ikeda: Sia nella vita privata che in ambito religioso Maometto era assediato da enormi difficoltà.

Tehranian: Proprio così. A seguito delle persecuzioni che subì alla Mecca Maometto fece un passo importante con la fuga a Medina, dove non aveva virtualmente alcun seguito. La fuga a Medina è conosciuta come *hegira*. Il calendario islamico ha inizio con la *hegira* invece che con la nascita di Maometto. Ciò sta a significare l'inizio dell'era islamica.

Ikeda: Maometto ebbe un successo quasi miracoloso a Medina dove si fermò poco più di undici anni fino alla sua morte. Come spiegherebbe l'incredibile successo che ebbe Maometto in un luogo in cui virtualmente non aveva alcun contatto personale?

Tehranian: Prima dell'esodo di Maometto verso Medina in molte parti della penisola vi erano state delle lotte incessanti tra le tribù arabe in guerra fra loro e Medina non faceva certo eccezione. Proprio a Medina numerose e influenti tribù arabe ed ebraiche erano state rivali per molto tempo. E Maometto venne scelto come mediatore.
[...] Maometto godeva di un'ampia reputazione come uomo onesto. Veniva chiamato Amin, che significa degno di fiducia. Questo è il motivo per cui quelle tribù lo invitarono a essere loro mediatore.
[...]

CIVILTÀ ISLAMICA: FEDE, DIFFERENZA E RICERCA DELLA CONOSCENZA

Ikeda: A questo punto mi permetta di rivolgerle un'altra domanda. Qual è la caratteristica della civiltà islamica?

Tehranian: In sintesi, l'essenza della civiltà islamica è rappresentata dalla fede e dall'unità nella differenza.
[...] La civiltà islamica si fonda su quattro pilastri: la religione, la legge, la scienza e la cultura. Di questi quattro pilastri, l'aspetto religioso ha trovato una forte espressione nel verso del Corano che recita: «Non vi sia alcuna costrizione nella fede» (*sura* II, 256) [trad. cit.].

Questo verso, così come altri, ha ispirato la fede nell'unità della creazione senza che alla gente venisse imposta una religione particolare. Tale aspetto della religione ha dato inoltre vita a un sistema giuridico islamico che consentiva un notevole livello di diversità.

Ikeda: Il termine *shari'a* (legge divina) in origine significava "la strada verso il luogo in cui si poteva soddisfare la sete", intendendo "la strada per la salvezza". Per questo la legge islamica può essere considerata come il comportamento che le persone dovrebbero tenere in quanto esseri umani invece che un sistema di norme di uno stato-nazione.

Tehranian: La scienza divenne ben presto il terzo pilastro dell'Islam quando Maometto affermò che ogni uomo e ogni donna musulmana devono ricercare la conoscenza "fino in Cina".
[...]
In quel periodo la Cina rappresentava forse il luogo più lontano che gli arabi potessero immaginare a livello geografico. Gli studiosi e gli scienziati musulmani fecero proprio il contributo scientifico della Persia, dell'Egitto, della Grecia, dell'India e della Cina, senza esitazione e senza scuse, e lo considerarono come parte dei meravigliosi misteri di Dio da scoprire e da utilizzare.
[...]

Ikeda: È noto che il mondo islamico dava un gran valore alla filosofia greca e romana così come ad altre branche del sapere.

Tehranian: L'Islam è stato artefice di un processo di arricchimento, non solo di se stesso ma del mondo intero, senza distruggere le altre culture ma ricomprendendole dentro di sé.

Ikeda: Questa è una delle lezioni importanti che dobbiamo imparare dalla storia della civiltà islamica. Assorbire altre culture è in effetti la maniera migliore per arricchire la propria.

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003
Speciale Per conoscere l'Islam

E adesso parliamo di Buddismo

dialogo fra Daisaku Ikeda e Majid Tehranian

Ikeda spiega i fondamenti del Buddismo e introduce la figura di Shakyamuni che da giovane, dopo essersi confrontato direttamente con le quattro sofferenze di nascita, vecchiaia, malattia e morte, decise di prendere la tonsura perché «l'arroganza di essere giovane, sano e vivo stava scomparendo dalla sua mente». Questo è il capitolo (corrispondente al III del libro) in cui si delineano le somiglianze tra Buddismo e Sufismo islamico

Tehranian: Dal mio punto di vista il Buddismo di Nichiren e l'Islam hanno caratteristiche comuni. Entrambi ad esempio attribuiscono importanza alla storia. Al contrario, alcune sette indù e cristiane non considerano la storia come elemento particolarmente importante per il loro insegnamento. Un altro tratto comune all'Islam e al Buddismo di Nichiren è l'enfasi che pongono sul mondo presente, sulla realtà secolare. Come lei sa, infatti, molte religioni pongono l'accento sul Paradiso o sull'aldilà piuttosto che sulla vita in

questo mondo.

PERCHÉ SHAKYAMUNI PRESE I VOTI

Tehranian: Questa volta vorrei che lei mi insegnasse qualcosa di più sul Buddismo. E spero che nel corso della nostra discussione emergano le differenze e le somiglianze fra Islam e Buddismo. Naturalmente non considereremo negativamente le differenze che dovessero emergere fra queste due religioni. [...]
Nel capitolo precedente lei ha affermato che, seppure nato come principe, Shakyamuni abbandonò il mondo secolare scegliendo di prendere i voti. Nel Sufismo (scuola mistica in seno all'Islam, *ndr*) c'è la leggenda di Ibrahim Adham, un re che rinunciò alla corona e ai possedimenti materiali per ricercare l'illuminazione spirituale. Mi sembra che questa storia proponga un parallelismo con la vita di Shakyamuni.
[...]

Ikeda: È interessante notare che Shakyamuni utilizza il termine "arroganza" con riferimento alla sofferenza [nel sutra *Anguttara-Nikáya* viene spiegato che, dopo una profonda riflessione sulle quattro sofferenze di nascita, vecchiaia, malattia e morte, "l'arroganza di essere giovane, sano e vivo" stava scomparendo dalla sua mente. *ndr*]. Ed è proprio l'atteggiamento arrogante con cui fingiamo di non vedere la vecchiaia e la malattia altrui a provocarci ogni genere di sofferenza.
La cosa da tenere a mente a questo riguardo è che Shakyamuni non abbandonò il mondo secolare per fuggire da questa sofferenza. Anzi, fu proprio la consapevolezza di tale sofferenza che lo portò a ricercarne le cause. In altre parole, la rinuncia di Shakyamuni alla vita secolare non costituì una "fuga" dalla sofferenza ma il tentativo di identificarne le cause e trovare un modo per superarla.
Ecco perché nei sutra buddisti Shakyamuni viene descritto come un vincitore. Non era un eremita ma una persona che lottava, un vincitore perenne.

Tehranian: Quindi la sua motivazione non era dettata dal pessimismo?

Ikeda: Poco prima di morire Shakyamuni disse ai propri discepoli che aveva lasciato il mondo secolare all'età di ventinove anni «alla ricerca della benevolenza» (*Dîgha-Nikáya*).
Credo che l'espressione "alla ricerca di" meriti la nostra attenzione. In essa non è infatti contenuta alcuna traccia di pessimismo.
Shakyamuni percepì la verità secondo cui l'egoismo che alberga nel profondo della mente umana – l'atteggiamento arrogante con cui tendiamo a creare separazioni fra giovani e vecchi, sani e malati, vivi e morti – costituiva la causa principale della sofferenza. La sua rinuncia alla vita secolare fu in realtà una dichiarazione di guerra alla sofferenza umana.

BUDDISMO E SUFISMO

Tehranian: Mi sono interessato a varie religioni diffuse in tutto il mondo studiandole per conto mio. Come ho avuto modo di dire all'inizio del nostro dialogo, riscontro numerose similitudini fra il Buddismo e il Sufismo, che è il misticismo islamico.
La sua interpretazione del Buddismo mahayana ha forti consonanze con la visione del mondo che troviamo nel Sufismo. Entrambe le religioni si concentrano sulla fragilità e sulla transitorietà della vita e degli obiettivi terreni. Entrambe pongono l'accento sulla responsabilità dell'essere umano e sulla vita interiore. Entrambe hanno visioni del mondo in cui i dogmi religiosi vengono messi da parte ed entrambe sono aperte al dialogo ecumenico fra tutte le fedi, le ideologie e le filosofie.

Ikeda: Capisco ciò che intende dire. In occasione di una conversazione, il professor Nur Yalman dell'Università di Harvard mi disse: «Credo che il Sufismo sia stato fortemente influenzato dall'incontro con il

Buddismo, riportando nel proprio sistema di pensiero l'idea della meditazione e altri elementi tipici del Buddismo».

Tehranian: Tutto questo ha un suo significato. Nessuna delle due religioni nega il valore e il senso della vita secolare ed entrambe incoraggiano i propri fedeli a trovare il tempo per la ricerca spirituale e la contemplazione, anche se ciò non significa ritirarsi dagli affari mondani. Direi piuttosto che queste due religioni richiamano a un forte impegno morale che possa servire nei rapporti con gli altri esseri umani, credendo entrambe nel dovere di ciascun essere umano di "perseguire il bene", come lei ha affermato in precedenza.
Direi invece che una notevole differenza si trova nella totale assenza di clero nel Sufismo anche se in entrambe le tradizioni ciascun individuo è in contatto diretto con la sorgente fondamentale di tutta l'esistenza.

Ikeda: Il Buddismo di Nichiren è conosciuto per la sua idea di "adottare la dottrina corretta per la pace nel paese". In quanto buddista, una persona deve essere sempre inserita nella società e pronta a guidare le persone attraverso la nobiltà del proprio carattere. Anche Shakyamuni esortava i suoi discepoli dicendo «buttatevi fra la gente, fatelo per la loro felicità e perché ottengano benefici». Un Budda non se ne sta seduto in indolente meditazione ma cammina fra la gente indicando lastrada per la felicità.

Tehranian: Quello che lei dice mi ricorda un poema sufi scritto da Sa'adi, un grande poeta persiano del XIII secolo:
Pregare non vuol dire altro se non servire l'umanità.
Pregare su tappeti, con rosari e chiedere l'elemosina non è altro che vanità.
Sono completamente d'accordo con lei sul fatto che il Buddismo è una "religione di speranza" libera da ogni vincolo. Questo è anche vero per il Sufismo. Ecco perché sono entrambi così adatti a soddisfare le esigenze del mondo contemporaneo in cui nessun dogma è in grado di affrontare le grandi diversità del genere umano e di mantenere il passo con le sfide via via emergenti. [...]

IL RUOLO CONTEMPORANEO DEL BUDDISMO E DELL'ISLAM

[...]
Tehranian: Abbiamo qualche speranza in questa epoca oscura? Io credo di sì. La speranza si trova in quei movimenti religiosi e laici che stanno cercando di mantenere quell'atteggiamento ecumenico verso "gli altri", i movimenti, cioè, che tendono a includere piuttosto che escludere.
La globalizzazione ha bisogno di un nuovo tipo di universalismo, di una teoria e di una pratica che abbia come punto di partenza il riconoscimento delle similitudini prima ancora di negoziare sulle differenze per mezzo del dialogo. A differenza dell'Illuminismo europeo, che ebbe inizio con l'enunciazione di principi universali astratti, il nuovo universalismo dovrà essere in grado di riconoscere, rispettare e celebrare la diversità degli esseri umani.
Omogeneità è sinonimo di morte mentre eterogeneità è sinonimo di vita. E quindi, a simbolo di questa nuova epoca, propongo di adottare il famoso motto francese "*Vive la différence*"!

Ikeda: Nel corso di questo secolo [del secolo appena trascorso, *ndr*] abbiamo fatto esperienze sufficienti per renderci conto che il vecchio modello di universalismo era in realtà un modo per rendere uniformi.
Nella seconda parte del Sutra del Loto si assiste alla comparsa di diversi tipi di bodhisattva, persone intelligenti, persone devote, persone dotate di una splendida voce, persone che fondano la propria fede sul rispetto per gli altri, e via dicendo. Il Sutra predice l'avvento di un'epoca in cui trionferà la diversità invitandoci a rendere possibile quest'epoca.
Il messaggio del Sutra del Loto consiste nel riconoscimento della propria unicità da parte degli esseri umani, delle razze e delle nazioni e nel prosperare insieme in pace lasciando ampio spazio alla propria individualità.

Tehranian: Mi sembra che il Sutra del Loto sia una “ode alla diversità” nel vero senso della parola. Anche il *Masnavi* di Rumi è un tributo poetico alla diversità dei credo religiosi e delle differenze etniche.
Egli afferma:

Spesso capita che un turco e un indù parlino la stessa lingua
Ma spesso capita anche che due turchi siano estranei l'uno all'altro
La lingua del cuore è qualcosa di unico
La lingua dell'empatia è superiore alla lingua che parliamo.

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003

Speciale Per conoscere l'Islam

Incontro tra un buddista e un musulmano

dialogo fra Daisaku Ikeda e Majid Tehranian

Secondo il punto di vista islamico l'Ebraismo, il Cristianesimo e l'Islam sono tutte considerate “religioni abramiche”, che risalgono tutte allo stesso fondatore e postulano la fede in uno stesso Dio. Maometto, si ricorda in questo capitolo (corrispondente al IV del libro), ha criticato l'Ebraismo e il Cristianesimo non perché i loro seguaci stessero pregando un falso Dio, ma perché la loro fede si era indebolita. Vengono inoltre descritte le pratiche di base per i musulmani e il contenuto delle loro preghiere, in un confronto con quelle buddiste

Ikeda: [...] Quando questo dialogo è stato pubblicato a puntate sulla rivista *Ushio*, tra il 1998 e il 2000, [...] molti hanno espresso il desiderio di saperne di più sui principali fondamenti dell'Islam e su come praticano i musulmani quotidianamente. Vorrebbe spiegare in modo più approfondito la dottrina islamica? I cristiani, per esempio, credono in Gesù, il Salvatore, e nella Trinità. A volte pregano la Vergine Maria.

Tehranian: In un capitolo del Corano troviamo il seguente brano: «O voi che credete! Credete in Dio e nel suo Messaggero e nel libro che Egli ha rivelato al suo Messaggero e nel libro che rivelò prima» (*sura* IV,136). Il credo dell'Islam è condensato in questo brano.

Ikeda: Dunque, oggetto della fede islamica sono Dio (Allah), il profeta Maometto, il Corano in cui viene narrata la rivelazione da lui ricevuta, equivalenti della Torah ebraica e del Nuovo Testamento dei cristiani. Molti dei nostri lettori saranno sorpresi nell'apprendere che i musulmani tengono in gran conto anche le Scritture cristiane ed ebraiche.

Tehranian: Secondo il punto di vista islamico l'Ebraismo, il Cristianesimo e l'Islam sono tutte considerate “religioni abramiche” perché la loro fede monoteistica risale allo stesso fondatore. Queste tre religioni postulano la fede in uno stesso Dio. La Torah, libro della Legge mosaica, è il messaggio che Dio inviò all'umanità attraverso Mosé [*Musa* in arabo] e il Nuovo Testamento cristiano, il libro dei Vangeli, è la parola di Dio attraverso Gesù [*Issa* in arabo]. Il libro dei Salmi è un dono di Dio che ebbe Davide come tramite.

Ikeda: La Legge, i Salmi e i Vangeli – tutti corrispondono fondamentalmente al Vecchio e al Nuovo

Testamento, non è vero?

Tehranian: Il Corano, grazie a Maometto, continua la rivelazione da parte di Dio ai suoi profeti. Dio ha inviato molti di questi a guidare l'umanità da Adamo a Maometto. Gli ebrei e i cristiani, nei paesi islamici, sono chiamati "il popolo del Libro" [*Ahl – kotab*].

Ikeda: Maometto ha criticato l'Ebraismo e il Cristianesimo non perché i loro seguaci stessero pregando un falso Dio, ma perché la loro fede nell'Essere supremo si era indebolita.

Tehranian: È vero. Le scritture ebraiche e cristiane sono, nella loro essenza, simili al Corano. Quindi, sia gli ebrei sia i cristiani andranno in Paradiso se crederanno in Dio e nel giudizio universale. Ma, secondo una visione islamica, la loro interpretazione delle scritture è erronea e arbitraria. Dio ha rivelato il Corano al fine di correggere dei credo sbagliati.

Ikeda: In questo senso, la nascita dell'Islam non ha rappresentato l'avvento di una nuova religione quanto una sorta di riforma rivolta al "popolo del libro" per "tornare alla religione abramica" e a un rinnovamento della loro fede. Si trattò di una riforma che avveniva nel VII secolo, e precedette quella di Martin Lutero.

Tehranian: Capisco ciò che intende dire. Il profeta Maometto ha criticato il Cristianesimo di quei tempi in questo modo: «Si sono presi i loro dottori e i loro monaci e il Cristo figlio di Maria come "signori" in luogo di Dio, mentre erano stati esortati ad adorare un Dio solo: non c'è altro Dio che Lui, glorificato ed esaltato oltre a quelli che a Lui associano» (*sura* IX, 31).

Ikeda: [...] È vero che nell'Islam non esiste un clero che si interpone tra Dio e le persone?

Tehranian: Sì, è vero. Non c'è una gerarchia ecclesiastica nell'Islam. Non abbiamo un responsabile del tempio o della cattedrale. Né abbiamo nulla che possa assomigliare al Concilio della Chiesa cattolica che decide sulle questioni della dottrina ufficiale.

Ikeda: Ci sono moschee in tutto il mondo. Chi è incaricato della loro gestione e come sono amministrate?

Tehranian: Le chiese cattoliche in tutto il mondo sono sotto il controllo del Vaticano, mentre le moschee sono pertinenza della comunità locale in cui si trovano. [...]

Ikeda: A causa dell'orientamento regionale dell'Islam, i musulmani del mondo presentano diverse caratteristiche. L'antropologo americano Clifford Geertz ha dimostrato quanta differenza ci sia tra musulmani del Marocco da quelli dell'Indonesia. Qual è il filo comune che lega fra loro tutti questi musulmani?

Tehranian: Tutti i musulmani si trovano d'accordo su cinque punti, che costituiscono la dottrina fondamentale dell'Islam e vengono definiti i suoi cinque pilastri. Essi sono:
- *shahada* (la professione di fede): giurare fedeltà all'Islam con l'affermazione «Non vi è altro Dio all'infuori di Allah e Maometto è il suo profeta». I musulmani Shi'a aggiungono a questa frase: «E Ali è il suo sostituto». Ali era il cugino preferito e genero del profeta.
- *salat* (la preghiera): pregare cinque volte al giorno rivolti alla Mecca all'alba, a mezzogiorno, a metà pomeriggio, alla sera e di notte.
- *zaqah* (la carità): fare l'elemosina ai poveri.
- *sawm* (il digiuno): digiunare durante il mese lunare del *ramadan* ogni giorno, dall'alba al tramonto, astenendosi dal cibo, dalle bevande, dal fumo e dai rapporti sessuali.
- *haj* (il pellegrinaggio): se si hanno i mezzi, andare in pellegrinaggio alla Mecca almeno una volta nella vita.

Ikeda: Dunque queste sono le pratiche di base per i musulmani.

Se la religione oggi rimanesse nell'ambito del personale – per curare le ferite psicologiche dell'individuo – si tratterebbe di una pratica egoistica e niente altro che un mezzo per consolare o alleggerire la mente. Se la fede religiosa fosse utilizzata soltanto per superare le frustrazioni degli imprenditori rampanti perché possano dedicarsi al perseguimento del profitto, allora la nostra società non avrebbe alcuna possibilità di cambiare in meglio.
Per l'Islam, al contrario, la fede è qualcosa che il credente dovrebbe mettere in pratica nella vita quotidiana. Vi è dunque un aspetto anche sociale.

Tehranian: È vero. [...] Questa è anche una caratteristica del Buddismo.

Ikeda: Dei cinque pilastri da lei menzionati, il mese del *ramadan* e il digiuno a esso associato ci sono noti. Dall'alba al tramonto non vi è consentito neppure bere un bicchiere d'acqua. Per quanto ricchi e potenti possiate essere non potete sottrarvi a questa regola. Tutti provano la fame allo stesso modo.

Tehranian: La regola si applica a prescindere dallo status sociale o dalla ricchezza. Vi è una perfetta uguaglianza quando si tratta di purificare il sistema digestivo e ricordare ai più abbienti la sofferenza della fame.

Ikeda: Certo, i malati o i feriti e lo donne incinte non sono costretti a seguire tale regola. In questo senso, essa non è imposta, ma viene osservata spontaneamente sulla base della fede di ciascuno. Anche il pellegrinaggio alla Mecca non è obbligatorio. Come lei ha detto, con l'espressione "se si hanno i mezzi" si rende il tutto più flessibile, mi sembra.

Tehranian: Sì, è vero. È stato mai in un paese islamico nel mese del *ramadan*?

Ikeda: Sì, mi è successo. La mia prima visita in Iran è avvenuta proprio durante il *ramadan*. Dal punto di vista dei compulsivi del lavoro, come lo sono i giapponesi e gli americani, questo periodo sembrerebbe un esempio di pura inefficienza nel lavorare a stomaco vuoto durante il giorno. Ma penso che sia molto significativo il fatto di avere un "tempo sacro" nella vita quotidiana e fare un'"iniezione di astinenza" in una società controllata dall'economia di mercato in cui si dà via libera a qualsiasi desiderio.
In occasione delle mie visite nei paesi musulmani nel mese del *ramadan* temevo che le persone camminassero per strada piene di rabbia o con sguardi poco amichevoli, invece l'atmosfera che ho respirato era molto rigenerante.

Tehranian: Si diventa più consapevoli della propria fede. Alcune persone affermano che acquisiscono un senso di completezza. Nella vita quotidiana, in cui facilmente cadiamo vittime dell'inerzia, il *ramadan* insegna un senso del ritmo di grande valore. Mi ricordo quanto desiderassi, dai quindici anni in poi, l'età in cui i ragazzi musulmani accedono all'età adulta, unirmi alla mia famiglia nel digiuno. Ci svegliavamo poco prima dell'alba e condividevamo un pasto seguito poi dalle preghiere mattutine. Il rituale era fonte di grande entusiasmo.

Ikeda: Un'altra scena a noi familiare circa l'Islam è il modo in cui i credenti offrono le proprie preghiere ovunque essi siano. In una moschea, in un ufficio moderno o all'università, i musulmani – giovani e anziani, uomini e donne – pregano, inginocchiati su un tappetino.

Tehranian: Essi pregano in direzione della Kaaba nella Mecca. Nel Cristianesimo o nel Buddismo vi sono cappelle o santuari in cui i credenti pregano verso l'oggetto, posto di fronte a loro, a cui si rivolgono.
Nell'Islam, anche in una moschea, volgi la preghiera verso la Mecca al di là delle mura della costruzione. La ragione di questo si ritrova nel divieto da parte della religione di pregare al cospetto di icone, cosa che la

differenzia dalle altre religioni. In qualsiasi moschea si troverà un foro nel muro in direzione della Mecca.

Ikeda: [...] Desidero chiederle un'altra cosa e cioè cosa dite nelle vostre preghiere?

Tehranian: Diciamo: «Dio è grande» e poi: «Non vi è altro Dio all'infuori di Allah, e Maometto è il suo profeta», il tutto ripetuto in arabo.

Ikeda: Queste sono le stesse parole che dite quando professate la vostra fede. I canti *azan* e la professione di fede sono tutti pronunciati in arabo?

Tehranian: Sì, certo. L'arabo è utilizzato in tutto il mondo. Ci salutiamo anche dicendo: «*Salem Alaikum*! (La pace sia con te!)».
[...]
La preghiera offerta per lodare Dio e per la pace degli altri è chiamata *salat*. Non è una supplica o una richiesta dell'intercessione di Dio. La supplica non è del tutto vietata. Si chiama *doa'a* ed è considerata di grande aiuto per avvicinare gli esseri umani ad Allah. In ogni caso, la preghiera è, nella sua essenza, una lode a Dio e alla pace.

Ikeda: Capisco. Spesso, i giapponesi pregano una qualche divinità per superare gli esami di accesso all'università oppure per la felicità delle proprie famiglie. [...] La visita a Capodanno ai templi è una cerimonia formale più che l'espressione di un desiderio sincero di pregare. In un simile ambiente sociale, chi prega quotidianamente è considerato come "un debole che cerca aiuto negli altri."
In una società in cui sono diffusi simili pregiudizi, la Soka Gakkai ha portato avanti per anni un movimento in cui ciascun individuo offre delle preghiere ogni giorno, a dimostrazione della propria fede.

Tehranian: Capisco quello che sta dicendo. La consapevolezza, che si origina dalla preghiera, ci rende coscienti delle nostre benedizioni e delle altrui necessità.

VERSO UN MODELLO DI COESISTENZA MULTICULTURALE

[...]
Tehranian: Molti tendono a considerare l'Islamismo come una "religione del deserto" e una "fede araba", ma per dimostrare quanto sia diffusa al di fuori del mondo arabo permettetemi di citare una sola cifra: su circa 1,4 miliardi di musulmani oggi, soltanto 290 milioni sono di origine araba. L'Islamismo si è diffuso molto rapidamente nei suoi primi cento anni dalla penisola araba verso l'Asia, l'Africa e l'Europa.

Ikeda: Queste cifre sono una prova che confuta le immagini stereotipate dell'Islamismo che derivano da un rigido orientalismo. Perfare un altro esempio, in Francia la popolazione cattolica è la più numerosa, ma al secondo posto vi sono i musulmani, non i protestanti. Si dovrebbero eliminare tutte quelle immagini precostituite che dipingono l'Islam come una religione del deserto o soltanto degli arabi.

Tehranian: Sono d'accordo. L'Islamismo avrebbe potuto facilmente incamminarsi sulla via presa da altre religioni nel corso della storia, diventando una religione "tribale" o "nazionale". Avrebbe potuto trasformarsi in una religione tipicamente araba, ma ciò non è avvenuto.

Ikeda: Questo è proprio il punto. Come è riuscito ad andare oltre i confini della razza o della tribù?

Tehranian: L'Islamismo è diventato una religione universale per vari fattori. Innanzitutto, il Corano dice in modo chiaro: «Coloro che credono in Dio e nei suoi messaggeri e non fanno distinzione alcuna tra di loro, a quelli Dio darà la loro mercede, e Dio è indulgente clemente». (*sura* IV, 151)

Ikeda: Intende dire che il Corano stesso è la fonte da cui è scaturito l'universalismo, caratteristico dell'Islam. Poiché esso si basa sulla rivelazione divina, il messaggio coranico non è semplicemente una teoria o un principio astratto, ma un obiettivo verso cui tendere.

Tehranian: Giusto. Il secondo fattore riguarda il fatto che la rapida espansione dell'Islam negli imperi persiano e bizantino lo portò in contatto con un vasto numero di gruppi etnici e religiosi.

Ikeda: Un'altra immagine popolare associata all'Islam è che esso ampliò la sua sfera di influenza, costringendo gli altri gruppi etnici o religiosi a scegliere tra "la spada o il Corano". Ma qualsiasi governo autoritario non dura, anche se sembra attecchire per un breve periodo. Da ciò che lei ha descritto è chiaro che l'interazione con un'ampia gamma di gruppi etnici e tradizioni ha reso possibile la dimensione multiculturale dell'Islam.

Tehranian: È vero. Gli abbasidi costruirono il loro impero sul principio della tolleranza verso la diversità culturale. [...]

IL FATTORE UMANO

[...]
Tehranian: Possiamo affermare che l'Islamismo sia fiorito in modo particolare nel periodo abbaside perché esso ha espresso una particolare attenzione nei riguardi della vita e delle persone comuni. *Zaqah*, in origine, significava ripagare i debiti ad Allah, ma oggi i soldi sono utilizzati per aiutare gli orfani, le vedove e i poveri. Lo spirito celato dietro ciò è volto alla realizzazione di un mondo ideale pur nella continua ricerca del divino.

Ikeda: Sebbene il Buddismo non sia una religione monoteistica, c'è un'idea simile nei suoi insegnamenti: «I bodhisattva si elevano da una parte, ma dall'altra discendono al livello di coloro che non sono illuminati per salvarli». In altre parole i bodhisattva, mentre serbano lo scopo di raggiungere l'illuminazione, si sforzano per migliorare le condizioni della società odierna, luogo dove si manifesta la saggezza del Budda.

Tehranian: In una bella poesia dal titolo *Conferenza degli Uccelli*, il sufi Farid ad-Din Attar, scrittore del XII secolo, fornisce una suggestiva allegoria per raccontare la gioia e le difficoltà del viaggio spirituale dell'essere umano. Come ho accennato prima, il Sufismo è stato molto influenzato dal Buddismo.

Ikeda: Si dice che Attar abbia insegnato a Rumi, grande poeta sufi e pensatore. Sono molto interessato a questa storia. Può dirci qualcosa sulla poesia?

Tehranian: Tutti gli uccelli del mondo si riuniscono in una conferenza per discutere in quale luogo si trovi il loro mitico dio, *simurgh* (la fenice). *Hudhud* (l'upupa) conduce la discussione e rivela di sapere in quale luogo delle alte montagne viva la fenice. Per scovarla gli uccelli seguono l'upupa in un lungo viaggio, attraverso sette vallate denominate secondo gli stadi del cammino spirituale sufi.

Ikeda: La ricerca della verità si trasforma in un racconto di avventura, un aspetto importante della civiltà islamica, così centrata sullo scambio e il commercio. Quali sono queste sette vallate?

Tehranian: Sono la ricerca, l'amore, la conoscenza, lo stupore, l'appagamento, la ricchezza e la povertà. Lungo la strada, molti uccelli deviano dal corso per una ragione o per l'altra, con delle scuse, distraendosi o rimanendo indietro.

Ikeda: Una storia affascinante. Gli uccelli lasciano i compagni per varie ragioni. Questo mostra la conoscenza profonda da parte del poeta della diversità umana.

Tehranian: Solo trenta uccelli raggiungono il picco della montagna in cui si sostiene che viva la fenice. Essi si guardano intorno...

Ikeda: E non riescono a vedere la fenice...

Tehranian: Giusto. Gli uccelli si guardano intorno e scoprono che la fenice sono loro stessi. In persiano, *simurgh* significa anche trenta uccelli. Questo è un gioco di parole acuto, ma attraverso l'allegoria, Attar ci sta insegnando che la divinità risiede nell'interdipendenza e nella comunità di tutte le forme di vita. Noi siamo, dunque io sono.

Ikeda: Una simile allegoria può essere, con tutta probabilità, trovata in alcuni racconti buddisti. Un ideale non è qualcosa di fisso oltre la nostra portata, ma è il processo di ricerca di per se. Il Buddismo insegna che il mondo di *saha* è la terra della luce eternamente tranquilla. Questo mondo è pieno di sofferenze, ma il modo in cui le persone affrontano tali sofferenze è in sé la via del Budda. Il Buddismo contiene anche l'idea che i desideri terreni siano illuminazione. L'assenza di sofferenza non significa necessariamente felicità. La nobiltà dell'essere umano risiede nel confronto diretto con questa stessa sofferenza.
[...]
Invece di essere ostili e porci in conflitto con gli altri, dovremmo guardarci intorno con un senso di meraviglia e stupore. Allora percepiremo la "profondità della vita" e la serietà di questa. Per mantenere vivo questo atteggiamento si rivela necessaria una sensibilità religiosa verso l'eterno e tutto ciò che ci trascende.

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003
Speciale Per conoscere l'Islam

Spiritualità e religione

dialogo fra Daisaku Ikeda e Majid Tehranian

La parola Islam significa "sottomissione attiva a Dio", ovvero secondo quanto spiega Tehranian in questo capitolo (corrispondente al V del libro) piena e attiva partecipazione e compassione per l'essere in ogni sua forma. Si ricorda inoltre che il monito di Maometto a "ritornare ai tempi di Abramo" non era un invito fondamentalista verso la sorgente originale della fede ma una ricerca di qualcosa di più universale di una religione particolare, presente in tutte le religioni. Si accenna poi alle differenze e similitudini tra la comunità dei credenti musulmana (*umma*) e buddista (*sangha*), e alla propensione di entrambe le religioni a rispettare le minoranze e valorizzare i diversi potenziali degli individui per raggiungere una vera uguaglianza

Ikeda: [...] Nella nostra epoca lo spirito religioso sta sempre più scemando, specialmente fra i giovani. Mi chiedo se accada lo stesso nei paesi islamici.

Tehranian: Direi a questo riguardo che i giovani sono più seriamente interessati a studiare la dottrina islamica e a osservare le tradizioni religiose rispetto alle generazioni più vecchie. Ma in Iran, dove la classe religiosa detiene il potere, la popolazione ha un atteggiamento sempre più critico nei confronti dell'abuso del potere religioso per fini politici.

Ikeda: Una volta mi hanno detto che diversi giovani musulmani che hanno studiato in Europa e negli Stati Uniti sono tornati a casa delusi dalla civiltà moderna e hanno fatto ritorno alle tradizioni islamiche. In Giappone e in occidente lo spirito religioso si è palesemente inaridito e, parallelamente, aumenta il numero di giovani attratti dall'occultismo e dalla superstizione.

Tehranian: È abbastanza vero. Per quanto possa sembrare assurdo, la credenza popolare nella magia e nella superstizione sembra crescere di pari passo con il progresso della scienza. Mi pare che, mentre la fiducia nelle istituzioni religiose è in declino, la fame di spiritualità stia crescendo.
[...]

Ikeda: In origine la tecnologia era uno strumento per creare cose di valore ma ha finito per produrre la bomba atomica e per consumare enormi quantità di dati [...]. Attualmente la tecnologia viene usata per *consumare* invece che per *produrre*. Consumiamo persino la stessa tecnologia.
[...]
Consumare qualcosa significa ridurne il valore. [...] Lo spirito religioso è diametralmente opposto. Potremmo chiamarlo uno "spirito di creazione di valore". Per me è una condizione interiore in cui si prova un senso di solidarietà perfino con una comune pietra sul ciglio della strada. È uno spirito che aspira veramente al benessere delle persone che vivono all'altro capo della terra e che forse non si incontreranno mai.

Tehranian: Come lei ha evidenziato, lo spirito umano crea un valore crescente mentre il consumo degli oggetti ne diminuisce il valore. Lo stesso vale per l'amore e per la conoscenza: più ami più otterrai amore, più condividi con gli altri la conoscenza, più saggio diventerai.

Ikeda: [...] Lo spirito religioso è la facoltà mentale di trasformare il nichilismo in un futuro luminoso e la disperazione in speranza. Per un cinico tutte le cose sono vuote e prive di valore e la sua anima non sarà in grado di creare valore alcuno. La scienza ha illuminato il mondo esteriore ma il nostro mondo interiore rimane al buio. Non è forse la filosofia, o quello che io chiamo "spirito religioso", che illuminerà questo mondo interiore?

Tehranian: Credo di sì. Per "spirito religioso" lei non intende fede in una particolare religione e in un insieme di specifici riti o istituzioni, ma piuttosto una più generica condizione della mente, un atteggiamento verso la vita, non è vero?

Ikeda: Esatto. Sfortunatamente questo spirito religioso è decisamente in declino ai giorni nostri. Come dovremmo porci di fronte a questo fatto disastroso? Fortunatamente la storia ci fornisce qualche indicazione a riguardo.

Tehranian: Come abbiamo già detto, sia il Buddismo che l'Islam indicano dei precetti. Entrambi ebbero inizio come movimenti per la liberazione spirituale delle masse dalla superstizione.

Ikeda: Naturalmente non stiamo parlando di qualche dottrina religiosa in particolare. Per quanto ne so, la parola Islam significa "sottomissione attiva a Dio".
[...] Chiedendo una "sottomissione attiva", Maometto esprimeva la sua critica nei confronti delle religioni magico-tribali e il suo scetticismo nei confronti del Giudaismo e del Cristianesimo dei suoi giorni.
[...] Vorrei aggiungere anche che il monito di Maometto a "ritornare ai tempi di Abramo" non era un invito fondamentalista a ritornare alla sorgente originale della fede ma una ricerca del "religioso", di qualcosa di più universale di una religione particolare.
[...]

CREARE UNA COMUNITÀ DELLO SPIRITO

Ikeda: [...] Vorrei ora affrontare la questione di come le due religioni possano contribuire alla società contemporanea, vale a dire il significato dell'Islam e del Buddismo nella nostra epoca.

Tehranian: Facciamolo assolutamente.

Ikeda: Viviamo in un'epoca caratterizzata dalle divisioni e dagli scontri. Le ideologie, le opinioni, gli hobby e le preferenze personali differenziano le persone, ma queste differenze non sono necessariamente sinonimo di individualità. Anzi, nella maggior parte dei casi sembrano fabbricate ad arte per rafforzare nella gente il senso di appartenenza o identificazione a un gruppo rigidamente standardizzato.
[...]Quella che vorrei sollevare qui è la possibilità di una comunità nella quale le persone possono radunarsi insieme senza escludere nessuno. Il termine islamico per comunità è *umma* e il suo equivalente buddista è *sangha*.

Tehranian: È una grossa questione. La prima cosa che mi viene in mente è l'etimologia della parola "religione" che contiene l'idea di "legare, unire insieme, collegare".

Ikeda: Nell'Ebraismo, nel Cristianesimo e nell'Islam ogni individuo è legato a Dio, non è vero?

Tehranian: Nelle tradizioni abramiche, gli ebrei, i cristiani e i musulmani stabiliscono con Dio il patto di vivere rettamente. In arabo quest'alleanza si dice *mithaq*. Nell'Islam il patto viene rafforzato dall'enunciazione della *shahada* (testimone): «Non v'è altro Dio all'infuori di Allah e Maometto è il suo profeta». Pronunciando la *shahada* chiunque, indipendentemente dal sesso, razza, religione o gruppo etnico può diventare musulmano. Quando fu istituito il primo stato islamico a Medina, chiunque poteva stabilire un patto con il profeta (*bay'a*) per ottenere la protezione del nuovo stato. Così nacque la prima *umma* islamica.
Un passo del Corano afferma: «E si formi da voi una nazione d'uomini che invitano al bene, che promuovono la giustizia e impediscono l'ingiustizia. Questi saranno i fortunati» (*sura* III, 104).
La formazione dell'*umma* a Medina potrebbe significare che era giunto il tempo in cui la relazione fra Dio e un piccolo numero di individui, stabilita alla Mecca, si sviluppasse in una relazione sociale dinamica fra la gente.
[...]

Ikeda: Con la formazione dell'*umma* l'Islam divenne un'organizzazione comunitaria basata sulla fede. Fino ad allora la comunità tribale era cementata dalle relazioni di sangue.

Tehranian: Uno dei suoi avversari accusa Maometto di voler recidere i legami di sangue. Le relazioni di sangue avevano una grande forza, non potevano essere messe in discussione. Per contro il principio che consolidava l'*umma* era la fede.

Ikeda: Una comunità basata sui legami di sangue può essere solida ma è per sua natura chiusa e, in quanto tale, può generare discriminazione e oppressione.

Tehranian: «Come i denti di un pettine nelle mani di un tessitore, tutti gli uomini sono uguali. Gli uomini bianchi non possono credersi superiori agli uomini neri». Questa è una espressione della tradizione orale attribuita a Maometto.
Una comunità islamica non era composta solo da musulmani. C'erano persone di altre religioni, chiamate *dhimmis*, che potevano rimanere all'interno della "casa dell'Islam".

Ikeda: Anche la comunità buddista non è un gruppo chiuso ma serve da ponte fra i princìpi buddisti e le realtà sociali. Il *sangha*, la comunità dei primi buddisti, significa assemblea, congregazione e confraternita.

Tehranian: Il *sangha* era qualcosa che già esisteva nella società indiana o una creazione originale del Buddismo?

Ikeda: Shakyamuni applicò alla comunità buddista un modello già esistente nella società indiana.
A quell'epoca la coltivazione del riso aveva portato alla nascita della *polis* e l'attività economica era in aumento. Alcune delle città stato avevano adottato un sistema democratico repubblicano. La loro attività economica ruotava intorno a una comunità simile a una confraternita. Il sistema repubblicano e la confraternita erano chiamate *sangha*.

Tehranian: Il Budda quindi si era ispirato per la propria comunità religiosa a un modello già esistente nella società. È molto interessante.

Ikeda: Esatto, per Shakyamuni il *sangha* era la comunità umana ideale.

Tehranian: Ci sono alcune somiglianze di fondo con l'*umma*.
[...]

Ikeda: Il *sangha* era il luogo di attività per mettere in pratica gli insegnamenti buddisti nella società. In ogni caso, poiché ogni religione autentica deve preoccuparsi dell'autodisciplina e della salvezza degli altri, è naturale che offra un modello per la società attraverso la costituzione di una comunità ideale dei suoi fedeli.
[...]

Tehranian: Purtroppo l'individualismo si è spinto troppo oltre negli ultimi anni, recando con sé una crescente tendenza contraria all'affiliazione a una organizzazione. Fortunatamente i paesi islamici hanno occasioni periodiche d'incontro in un'organizzazione chiamata Conferenza degli stati islamici.

Ikeda: I gruppi basati sull'esclusione meritano di essere criticati. Occorre esaminare da vicino un'organizzazione, sia in termini degli ideali che professa sia del contributo che dà alla società.
Ci sono gruppi umani di tutti i tipi, e la famiglia è uno di questi. Se rifiutiamo completamente le organizzazioni, finiremo per avere soltanto l'apparato statale che cresce in maniera ipertrofica. Nel XX secolo ci sono stati molti esempi in cui lo stato era diventato troppo potente.
Dietro l'attuale avversione all'appartenenza a una organizzazione non vedo altro che la crescita eccessiva del narcisismo e dello statalismo. Ciò di cui abbiamo bisogno è la costruzione di una rete di solidarietà fra la gente che travalichi i confini nazionali.

Tehranian: Anch'io ne sono convinto. E il dialogo è il sistema per costruirla. Attualmente l'Istituto Toda ha un organo consultivo internazionale costituito da quattrocento eminenti personalità mondiali e che crescerà ancora.

Ikeda: Il dialogo è la linfa, il sangue di un'organizzazione, che porta gli elementi nutritivi e l'ossigeno in tutto il corpo mantenendolo in vita. La presenza o l'assenza di questa linfa determina la vita o la morte di un'organizzazione.

SULLE IDEE DI EGUAGLIANZA

[...]
Ikeda: L'unicità dell'idea buddista di eguaglianza sta nel vedere la natura di Budda in ogni persona. Non deriva dalla pietà per coloro che sono discriminati ma si basa sul rispetto per la natura di Budda che esiste

egualmente in ogni essere umano per sua stessa natura.
Il XX capitolo del Sutra del Loto, Il *Bodhisattva mai sprezzante* descrive come questo bodhisattva riverisse tutte le persone che incontrava venerandole con rispetto per la loro natura di Budda. La parola sanscrita per "venerazione" è *namas kara* o *namas te*. Entrambe significano: «Io ti rispetto».

Tehranian: Ancora oggi in India e in Nepal la gente si saluta dicendo *namas te*. La forma di saluto indiana che consiste nel giungere le mani e inchinarsi è un simbolo di preghiera al divino che esiste nell'altro.

Ikeda: Probabimente l'espressione deriva dalla stessa tradizione.
Ricapitolando, la base del concetto buddista di eguaglianza è il rispetto per le altre persone. Aiutare chi è in miseria perché ci si sente superiori e più fortunati è una gentilezza venata di egoismo.
Le azioni altruistiche devono avere radici in un profondo rispetto per la natura di Budda della persona che si sta aiutando. Bisogna pensare che si sta servendo la natura di Budda e ciò impedisce che l'altruismo degeneri in ipocrisia.

Tehranian: Sono parole veramente ammirevoli che voglio imprimere nel mio cuore.
Abbiamo già detto molto sulla visione islamica dell'eguaglianza ma, per completare il paragone con l'idea buddista, vorrei tornare a considerarla.
L'Islam apparve sulla scena storica in un periodo (622 d.C.) in cui sia l'Arabia sia la Persia (Sassanidi, 226-651 d. C.) sia gli imperi bizantini dell'Asia occidentale erano caratterizzati da un'estrema diseguaglianza sociale, simile al sistema delle caste.

Ikeda: La Mecca, situata alla periferia dei maggiori imperi dell'Asia occidentale e dell'Europa, era diventata un fiorente centro commerciale fra Asia meridionale e occidentale. Ma, allo stesso tempo, in mezzo all'abbondanza cresceva la povertà e aumentavano le disparità economiche.

Tehranian: Come al solito alla prosperità doveva corrispondere un inasprimento delle diseguaglianze. E, come abbiamo visto, il messaggio monoteista e di eguaglianza umana di Maometto, oltre a guadagnargli un seguito, suscitò le ire della sua tribù, i Quraysh. Così dovette fuggire dalla Mecca a Medina insieme ai suoi discepoli. Il primo stato islamico a Medina stabiliva norme di eguaglianza fra musulmani e non-musulmani.

Ikeda: Si riferisce alla Costituzione di Medina?

Tehranian: Sì, tutti i musulmani erano ritenuti uguali davanti a Dio eccetto che per il livello di fede che li caratterizzava.

Ikeda: Se pagavano le tasse, i non musulmani avevano diritto ad autogovernarsi come *dhimmis*, non è vero?

Tehranian: Sì, le loro comunità autonome erano sotto la protezione dello stato islamico. A quell'epoca la schiavitù e l'infanticidio femminile erano pratiche diffuse in Arabia. L'Islam proibì severamente l'infanticidio, e convertendosi all'Islam gli schiavi potevano ottenere la libertà. La liberazione degli schiavi diventò un atto di pietà musulmana.

Ikeda: Pochi sanno che l'Islam attuò la liberazione degli schiavi.

Tehranian: A quell'epoca le donne e gli orfani vivevano in condizioni notevolmente svantaggiate. L'Islam stabilì regole estremamente precise per tutelare i diritti dei bambini. Secondo i modelli contemporanei alcune leggi islamiche sul matrimonio, il divorzio e l'eredità mantengono diseguaglianze fra uomini e donne ma le società islamiche stanno cercando di cambiarle.

Ikeda: Maometto aveva perso i genitori da bambino e ciò lo indusse a stabilire una serie di regole per la protezione degli orfani e dei poveri. Nelle società tribali pre-islamiche il diritto all'eredità era limitato ai maschi dal lato paterno. Maometto estese questo diritto anche alle donne e agli orfani.

Tehranian: La famosa disposizione del Corano secondo la quale agli uomini è permesso sposare quattro mogli, purché siano in grado di comportarsi con giustizia, si potrebbe interpretare come un modo di proteggere le vedove e gli orfani che avevano perso mariti o padri in guerra.
Maometto stabilì anche regole di coesistenza fra musulmani e non musulmani che andavano ben oltre i livelli di tolleranza religiosa e politica del suo tempo. Perciò, per la sua epoca, l'Islam era un sistema progressista.

Ikeda: Lei si riferisce alla tutela della sicurezza dei non musulmani [...] garantita dalla Costituzione di Medina. È lodevole che il sistema legislativo tenesse adeguatamente conto delle minoranze.

Tehranian: Alcuni storici europei e americani hanno sostenuto che le società islamiche tradizionali mostravano un livello di eguaglianza e tolleranza superiore a quello dell'occidente cristiano tradizionale.

Ikeda: Lo storico Mark Cohen, paragonando le società islamiche medievali e la persecuzione degli ebrei in Europa, conclude che i *dhimmis* erano protetti più che perseguitati, anche se sussisteva qualche disparità di trattamento nel sistema di tassazione.

Tehranian: Per esempio nell'impero ottomano le minoranze religiose avevano un grado di autonomia di cui alcune minoranze cristiane perseguitate certo non godevano all'interno del mondo cristiano. A seguito del conflitto arabo-israeliano tuttavia la posizione degli ebrei nei paesi islamici è diventata precaria. In qualche paese, come l'Iran e il Sudan, anche i baha'i e i cristiani vengono perseguitati.
[...]
Giustizia ed eguaglianza necessitano dell'assunzione del principio della diversità umana e della celebrazione del suo valore.
Il tipo di società in grado di servire al meglio la causa dell'eguaglianza e della giustizia è quello che vede nella realizzazione dei diversi potenziali di ogni individuo la condizione per la realizzazione delle potenzialità collettive. Le differenze di sesso, gruppo etnico ed età devono essere valorizzate e rispettate e non usate con intento discriminatorio.

Ikeda: Le differenze dovrebbero essere la base del rispetto e non della discriminazione. È un magnifico ideale che sottoscrivo in pieno. La visione buddista simboleggiata dall'espressione «il ciliegio, il pesco e il susino» [si riferisce alla frase di Nichiren Daishonin: «I fiori del ciliegio, del pesco e del susino selvatico hanno ognuno le proprie qualità, e manifestano le tre proprietà della vita del Budda senza cambiare le loro caratteristiche», *Ongi kuden, ndr*], ribadisce l'importanza dell'individualità e della diversità. Ogni tipo di albero ha le sue qualità e il suo valore.
Permettendo a ogni persona di rivelare la propria individualità la società potrà beneficiare della ricchezza e dei frutti della diversità.

Tehranian: Proprio così.

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003
Speciale Per conoscere l'Islam

Vasta come una galassia

di Francesca Corrao

Proviamo a guardare un po' più da vicino la storia e i caratteri salienti di questa complessa realtà religiosa, vasta e composta da universi differenti come fosse una galassia. La figura di Maometto, la struttura e il ruolo del Corano nella vita di un musulmano, le caratteristiche della grande civiltà islamica con le sue scoperte scientifiche, artistiche, tecniche, filosofiche, l'origine delle diverse realtà e scuole giuridiche e le radici dell'oscurantismo. Infine un'analisi della possibile nascita della violenza in una visione rigida della dottrina, che dunque non si può sperare di eliminare senza conoscerne le cause.

Quanti universi si dischiudono dietro la parola Islam? Al di là della vaga nebulosa che ci presentano i media c'è un credo religioso diffuso in un'ampia area geografica, che dal nord Africa attraversa il medio oriente per spingersi nell'estremo oriente e oltre, sino a toccare le due Americhe. È facile immaginare che su una tale estensione si riscontrino usi e costumi differenti.
L'Islam si è diffuso in epoche diverse e l'opera di proselitismo, svolta sin dagli inizi da emissari politici, nel corso dei secoli è stata compiuta soprattutto dai commercianti.
Un gran numero di musulmani è di etnia araba e vive nell'area che va dal Marocco all'Iraq; comunità di musulmani di etnie diverse si trovano in Somalia, in Senegal, Mauritania e poi in Yemen, in Afghanistan e Pakistan, per arrivare attraverso l'India nel Mali.
La propagazione dell'Islam inizia nel VII secolo d.C. dalla penisola arabica, e si estende verso l'Asia centrale e il nord Africa, grazie alla semplicità rituale del monoteismo annunciato dall'ultimo profeta, Muhammad (Maometto).
L'adesione alla nuova fede prevede il credo in un solo Dio (*shahada*); la preghiera (*salat*) cinque volte al giorno, in direzione della Mecca, preceduta dall'abluzione rituale; il digiuno (*sawm*) purificatore nel mese di *ramadan*; il versamento dell'elemosina (*zaqah*), un decimo del ricavato in beneficenza; il pellegrinaggio (*haj*) nei luoghi santi della Mecca, almeno una volta nella vita, per chi ha i mezzi per permetterselo. L'Islam guadagna adesioni tra gli umili perché semplifica i complessi riti e le restrizioni delle fedi preesistenti, predica la solidarietà verso i più deboli, il principio di uguaglianza tra tutti gli esseri umani, condanna l'usura, e, fatto rivoluzionario per l'epoca, dà alle donne la possibilità di ereditare in maniera più equa e di separarsi da un coniuge ingiusto.

Maometto, il profeta

Il profeta, Muhammad, apparteneva a un ramo poco fortunato del potente clan dei Quraysh della Mecca. Lavorava come capo carovaniere per una facoltosa imprenditrice che sarebbe diventata sua moglie e una tra le prime fedeli, e sin da giovane i lunghi viaggi lo avevano messo in contatto con le culture che fiorivano ai confini della penisola arabica. Negli anni della maturità una forte crisi spirituale lo aveva portato a sempre più frequenti ritiri nel deserto, che si concludevano con la visione dell'Arcangelo Gabriele che gli annunciava la rivelazione del Verbo di Dio. All'inizio la lenta conversione del profeta, e di una ristretta cerchia di familiari e amici, non aveva creato problemi alla nuova religione. Però, nel volgere di pochi anni, la predicazione dell'imminenza del giudizio universale e la condanna del politeismo aveva cominciato a insospettire i capi clan della Mecca – dove si svolgeva un'importante fiera annuale, occasione di pellegrinaggio votivo per diverse religioni – che temevano un sovvertimento degli equilibri economici e politici della città.
Nel 622 il profeta emigrava a Medina, dove elaborava la Costituzione, stabiliva il principio della libertà di culto per le tre fedi monoteiste, e si dedicava all'istruzione dei fedeli e al proselitismo. La conclusione di una serie di importanti alleanze con i clan della penisola permise a Muhammad, nel 632, di rientrare alla Mecca, dove aboliva il politeismo e fissava le regole del pellegrinaggio. Alla sua morte la comunità scelse un vicario (*khalifa*, califfo) come guida politica militare e spirituale. Abu Bakr fece confermare il patto di fedeltà e di alleanza con le tribù convertite e i suoi successori proseguirono il proselitismo oltre l'Egitto in nord Africa a

ovest e a nord est verso l'Asia centrale.

Il Corano

Con la versione definitiva del Corano si avviò anche l'organizzazione delle norme religiose e giuridiche. Il Corano, insieme ai detti del profeta (*hadith*), costituiscono la *sunna*, che rappresenta l'aspetto essenziale della tradizione sacra, il cardine della legge islamica, la *shari'a*. Gran parte degli *hadith* è stata raccolta dalla tradizione orale, autenticata e interpretata, per analogia (*qiyas*) o per consenso (*igma'), dai massimi esperti della legge islamica nel corso dei primi tre secoli dell'Islam.*
Il Corano rappresenta, con le sue 114 sure, la parola di Dio, le sue indicazioni morali e l'esempio da seguire per essere un buon musulmano. Ogni fedele sa che, al momento della morte, Muhammad lo accoglierà per presentarlo al Signore nel giorno del giudizio universale. I musulmani dunque sono chiamati a seguire un comportamento equo e corretto nei confronti degli altri esseri umani, e rispettoso del creato che gli è stato affidato da Dio con il compito di migliorarlo. Il tanto vagheggiato paradiso terrestre lo meritano coloro i quali hanno seguito le indicazioni date da Dio e trasmesse al suo profeta; ma solo Dio valuta la bontà o l'empietà del comportamento umano. In Dio è concentrato tutto il bene e il male, il diavolo non è un antagonista ma un angelo che si è rifiutato di inchinarsi dinanzi all'essere umano, mera creatura di Dio.

Essere musulmano

La conversione all'Islam metteva a disposizione degli abili mercanti della penisola araba un codice preciso di comportamento. Il vero musulmano si manifesta nell'ambito e nei confronti della comunità. Il singolo credente ha una grande libertà nel suo rapporto personale con Dio, però temperato da un forte senso comunitario. Il grande filosofo al-Ghazali (m. 1111) considerava che l'interesse personale anima l'essere umano a fare[1], ma i doveri sociali sono obbligatori e devono essere utili alla comunità. Il sovrano è responsabile del benessere dei suoi governati, deve assicurare che il codice di condotta islamico sia rispettato e che i produttori di beni materiali procedano equamente e onestamente. L'essere credenti si coniuga con il "fare", con il vivere nella comunità attivamente, con l'agire nella vita sociale per la giustizia e l'equa distribuzione delle risorse[2].
La dinastia califfale omayyade, trasferitasi a Damasco alla morte del quarto califfo, nel venire a contatto con civiltà più evolute aveva saputo assimilare, facendoli propri, i sistemi organizzativi più sperimentati in sede amministrativa (bizantini) e riorganizzare la propria lingua e il proprio pensiero alla luce della grammatica greca. La politica tollerante, ma accentratrice, del califfato omayyade compattò il malcontento dei neoconvertiti delle regioni iraniche con le aspettative di matrice spirituale degli alidi[3]; gli avversari formarono un movimento che portò alla nascita del califfato abbaside (750-1258). La nuova dinastia riusciva ad acquisire in breve tempo le tecniche idrauliche iraniane, ad assimilare la filosofia greca e la matematica indiana; inoltre grazie alla divulgazione dell'uso della carta cinese poteva trasmettere la propria cultura in modo più rapido[4].
Nei secoli d'oro del califfato era possibile viaggiare dalla Spagna sino in India e trovare accoglienza nei caravanserragli, ricovero negli ospedali, e conforto nelle moschee, dove era uso comune parlare in arabo. (L'arabo, essendo la lingua di Dio, è ancora oggi parlato in ogni paese islamico, dove i bambini imparano a memoria il Corano in età prescolare).
Grazie al contributo delle tante culture assorbite, prima fra tutte quella iranica, la dinastia abbaside conobbe un vertiginoso sviluppo della produzione industriale, commerciale e del sapere. I commerci erano prosperi e un senso di relativa uguaglianza consentiva ai più abili neoconvertiti di accedere rapidamente ai più alti posti dell'amministrazione. Essi diedero enorme impulso agli studi filologici e religiosi nell'intento di perfezionare la conoscenza dell'Islam. L'integrazione delle nuove comunità favorì anche l'assimilazione del millenario patrimonio culturale delle diverse civiltà di origine. In questi secoli la civiltà islamica seppe recuperare e reinterpretare i patrimoni delle culture greca, iranica, indiana e turca.
Di converso, la presenza islamica nell'area mediterranea tra l'VIII e il XV secolo avrebbe in seguito dato

un'impronta profonda. Tanto per cominciare contribuì a modificare positivamente il paesaggio. Con l'introduzione dei sistemi orientali di irrigazione, in Sicilia e in Andalusia, si potè diffondere in Europa la coltura degli agrumi e della seta. Le scoperte scientifiche e geografiche, come la misurazione delle distanze degli itinerari di Idrîs, sostituirono efficacemente le co-ordinate geografiche di Tolomeo. Le strumentazioni sofisticate e i calcoli dei navigatori arabi permisero a Vasco de Gama la circumnavigazione dell'Africa e a Cristoforo Colombo la scoperta dell'America. Alle inno-vazioni nel campo dell'ottica e della medicina si aggiunse anche la trasmissione della filosofia.
Questa cultura che celebrava l'essere umano che si fa da sé e sfida le avversità per cambiare il proprio destino dava voce alla nascente mentalità mercantile, contribuendo così al formarsi di un pensiero alternativo ai costumi militari dell'ordine feudale e al monopolio clericale delle istituzioni culturali.

Pluralismo dottrinario

Il rapido espandersi dell'impero aveva creato nuove esigenze cui non sempre Corano e Sunna avevano potuto offrire soluzioni. Secondo una tradizione attribuita al profeta si era fatto ricorso a una terza analisi, il parere motivato e unanime dei dotti (*ijma*). A questo si erano successivamente aggiunti l'analogia (*qiyas*) e il parere (*ra'y*), ma su entrambi non vi era unanimità perché troppo legati all'umana e dunque fallibile natura del giurista. L'attenta esegesi del Corano, e degli *hadith*, costituiva lo sforzo personale d'interpretazione del giureconsulto che ha contribuito a creare quel pluralismo dottrinario caratteristico del pensiero islamico. La lontananza geografica fra i diversi centri della cultura islamica e la pluralità di opinioni portò abbastanza presto alla nascita di diverse scuole giuridiche: la *hanifita*, ritenuta la più liberale perché dà spazio al parere dei giuristi; la *malikita*, considerata la più conservatrice perché fa stretto riferimento al parere della tradizione medinese; infine la *sciafi'ita* e la *hanbalita*. Quest'ultima, a differenza delle altre, sostiene la necessità di proseguire lo sforzo interpretativo, e per questo a partire dal XIX secolo è diventata importante referente del riformismo islamico che, al di là degli eccessi criminali di alcune minoranze, è impegnato in un drammatico confronto con la modernità occidentale. Non si può completare questo rapido accenno senza menzionare lo Sciismo (che rappresenta l'11% dei musulmani nel mondo, in maggioranza iraniani)[5].

Da dove viene l'oscurantismo

Sin dai tempi dei primi quattro califfi la comunità islamica si è dovuta confrontare con la presenza di posizioni contrastanti. Nel tempo si è visto che le divergenze sono anche confluite in aperti conflitti. Molte delle correnti di pensiero che si sono formate nel tempo hanno ancora oggi un seguito, altre sono maturate come risposta all'impatto con il colonialismo occidentale. Più recentemente di fronte al fallimento delle ideologie per molti la religione ha rappresentato, e rappresenta, un punto di riferimento importante.
Nell'Islam ogni credente conosce a memoria il testo sacro, è dunque possibile usarne i versetti estrapolandoli dal loro contesto originario e trovare conforto nelle parole divine. Nella lettura dei versetti del Corano che parlano di giustizia il fedele può trovare le risposte che non trova nella crisi di modelli che la società moderna sconta. Il problema è però che certe frasi coraniche tolte dal contesto storico in cui sono state rivelate possono risultare intransigenti, fanatiche.
Come scrive il filosofo tunisino Muhamad Talbi, senza una lettura vettoriale del Corano qualsiasi versetto può essere frainteso. Egli sottolinea che ogni *sura* del libro sacro inizia con le parole: «Nel nome di Dio clemente e misericordioso» e questo secondo il filosofo sta a indicare che la misericordia è la parola chiave che Dio ci ha dato per leggere il testo. Così, ad esempio, se si legge un versetto a proposito della condanna per adulterio in chiave misericordiosa, è logico che è meglio rimettere a Dio la scelta della punizione. Lo stesso autore ricorda che nel Corano è scritto che nella fede non c'è costrizione. Se prendiamo inoltre il termine *jihad* (sforzo per applicare la legge divina nella propria esistenza) non può sfuggire che, tra certi gruppi estremisti, il senso

dato alla parola indica lo zelo volto a «fare osservare agli altri» la legge di Dio.
Gli esperti di legge e i giudici applicano la *shari'a* emettendo pareri in campo giuridico (soprattutto per il diritto privato) e religioso; intervengono anche per questioni etiche che riguardano la comunità. Com'è possibile allora che i gruppi degli estremisti interpretino il testo in chiave oscurantista? Il problema è da cercare a monte, nell'inestinguibile sete di giustizia che negli ultimi due secoli ha fatto aumentare la rabbia, la diffidenza e il rancore. Per molti i fallimenti registrati dai diversi sistemi politici sono attribuibili alla diffusa corruzione. Secondo i più fanatici, il riscatto non arriverebbe perché la fede è contaminata dai costumi corrotti ispirati dall'avido consumismo occidentale. Coloro che vorrebbero purificare l'Islam, e proteggere i loro figli dalla contaminazione di una civiltà ai loro occhi cinica e immorale, credono che sia necessario ripristinare le rigide norme della società islamica dei primordi. Per questo la rivoluzione iraniana (1979**)** all'inizio aveva abolito il sistema scolastico di modello occidentale; il desiderio di emulare la purezza dell'Islam dei primi tempi aveva abbagliato i più entusiasti fedeli. Un simile bisogno di purificazione ha spinto i talebani a distruggere le statue del Budda; la venerazione di un oggetto di culto appartenente a un'altra fede e di sembianze umane era ai loro occhi un'eresia.
Negli anni Ottanta la crisi economica e la mancanza di sbocchi lavorativi hanno prodotto un disagio che ha costretto le giovani generazioni di numerosi paesi arabi, quali l'Egitto, la Tunisia, l'Algeria e il Marocco, a emigrare. Chi emigrava nei paesi arabi ricchi ha subito il fascino della "solidarietà" islamica e questo, messo al confronto con il cinico egoismo del modello occidentale, ha spinto alcuni giovani a cercare nella fede la speranza nel riscatto dall'ingiustizia. Ovviamente l'estrema semplificazione che qui delineo non rende giustizia alla complessità della questione. Il fallimento dell'ideale socialista, accompagnato dall'acuirsi della crisi palestinese prima e di quelle afgana e irachena, hanno radicalizzato la crisi d'identità che già il post-colonialismo aveva esasperato.

Rigorismo o coerenza?
Una delle cause di decadenza e corruzione derivante dal rigido monoteismo islamico consiste nell'associare il culto dell'unico Dio ad altro. Serve ricordare che i proseliti della corrente riformista wahabbita saudita (impostasi in Arabia nel XVII secolo) sono arrivati al punto di distruggere la tomba del profeta per evitare che divenisse oggetto di culto. In questa stessa ottica si inquadra il rigorismo dei talebani che, inoltre, condannano la civiltà dei consumi occidentale perché impone la totale sottomissione delle persone alla legge del mercato. Questa visione rigida e distorta, a volte disumana, dell'Islam è condivisa solo da pochi estremisti. La maggioranza dei musulmani rifiuta la violenza anche se prova un profondo senso di frustrazione per le ingiustizie subite in campo politico ed economico. Se le masse più povere, nei paesi terzi, sono inclini a piegarsi alla rassegnazione di fronte all'iniquità e all'arbitrio, tra i giovani inurbati è più facile l'esplosione di rabbia o la disperazione che porta al suicidio di chi non vede in questa terra la speranza di un futuro migliore. Tuttavia, anche nei più disperati quartieri dei territori occupati in Palestina, le flebili voci stanche della guerra cercano tra i nemici chi voglia ascoltare il loro accorato grido di pace.
Oggi i mezzi di informazione trasmettono l'immagine di una cultura occidentale quasi esclusivamente consumistica; il riverbero di questa illusione è devastante in termini di frustrazione per coloro che ne sono esclusi. Per fermare il dilagare dei pregiudizi si può fare molto anche a livello locale, individuale, promuovendo scambi culturali, offrendo corsi di studio, seminari, stages di formazione su temi di comune interesse come l'elaborazione di principi etici globali, o la salvaguardia della natura.
Lo scambio di opinioni diverse, se poste su un piano paritetico, può stimolare dibattiti positivi e contribuire a individuare soluzioni innovative. I valori etici della cultura islamica nel corso dei secoli hanno dimostrato di sapere accogliere le istanze di cambiamento pur rimanendo immutati nella sostanza.
È vero che non ci sono democrazie senza culture democratiche, ma è altrettanto vero che non c'è crescita culturale senza uno scambio di esperienze che metta su un piano paritetico saperi diversi.

(*Francesca Corrao è professore associato di Lingua e letteratura araba presso l'Università di Napoli l'Orientale*)

NOTE

1) Il concetto è così formulato da Ibn Taimiyyah, cfr. H. Laoust, *Essaie sur les doctrines sociales et politiques de Ibn Taimiyyah*, 1939, Cairo; A. Islahi, *Economic views of Ibn Taimiyyah*, 1980, Aligahr Muslim University.
2) S. Ghazanfar and A. Islahi, "Economic Thought of an Arabic Scholastic: Abu Halid al-Ghazali", in *History of Political Economy*, 2 (1990).
3) Questi ultimi riconoscevano la legittimità del califfato solo ai discendenti della famiglia del profeta. Da questa opposizione sarebbe nato successivamente lo Sciismo.
4) C. LoJacono, *Maometto*, Roma, ed. Lavoro; Vercellin, *Istituzioni del mondo islamico*, Laterza; W. Montgomery Watt, *The Majesty that was Islam*, 1974, London, Sidgwick & Jackson Ed.*; Muhammad at Mecca*, 1953, Oxford, Oxford at the Clarendon Press; *Muhammad at Medina*, 1956, Oxford, Oxford at the Clarendon Press; *Muhammad Prophet and Statesman*, 1961, Oxford, Oxford University Press; Shaban M.A., *Islamic History A.D. 600-750 (A.H. 132): A new Interpretation*, 1971, Cambridge, Cambridge University Press.
5) L'opposizione sciita si fonda su una diversa concezione del califfato. Se il Sunnismo, nel tempo, ha riconosciuto chiunque abbia assunto tale carica, gli sciiti hanno considerato usurpatore chiunque abbia negato il diritto ai discendenti del profeta.

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003

Speciale Per conoscere l'Islam

Il Sufismo

di Alberto Ventura

Dimensione interiore dell'Islam, il Sufismo non è una filosofia indipendente che può essere condivisa e apprezzata a prescindere dal suo quadro di riferimento islamico. Il Sufismo invita i suoi discepoli ad ascoltare e ricordare. Il "ricordo", termine usatissimo nel testo coranico, si effettua attraverso la recitazione dei nomi divini, spesso ritmata e a volte accompagnata dalla musica e da movimenti del corpo. Lo scopo di questo ricordo è pulire il cuore dalle incrostazioni che lo ricoprono e permettere all'individuo di tornare a essere quella "forma" di Dio che era al momento della creazione

Un giorno un uomo vestito di bianco, pulito, che non sembrava avere su di sé i segni di un lungo viaggio, comparve improvvisamente, come uscito dal nulla, al cospetto del profeta Muhammad, mentre questi era attorniato dai suoi discepoli. L'uomo si avvicinò, si sedette di fronte al profeta, gli pose le mani sulle gambe e cominciò a interrogarlo: «Che cos'è l'Islam?», e il profeta rispose enumerando gli obblighi formali della religione; «e cos'è l'*iman?*», incalzò l'uomo vestito di bianco, ottenendo come risposta che si trattava dei princìpi fondamentali della fede; la domanda finale fu: «Che cos'è l'*ihsan?*». «L'*ihsan* è che tu adori Dio come se Lo vedessi, perché se anche non Lo vedi, Egli vede te». Quell'uomo – rivelò più tardi il profeta ai suoi compagni – non era altri che l'arcangelo Gabriele in persona, venuto a mostrarsi sotto forma umana a quei primi musulmani, affinché potessero meglio comprendere attraverso quelle domande le basi fondamentali della nuova rivelazione.
Islam - iman - ihsan: in questo trinomio è contenuta l'essenza del messaggio spirituale coranico. Il primo termine, che è quello usualmente utilizzato per definire la religione nel suo complesso, significa alla lettera "sottomissione" e designa un insieme di precetti rituali e di norme legali, come preghiere e digiuni, leggi

sociali e diritto famigliare. L'*iman* è invece la fede, che si manifesta nel professare le verità religiose basilari: Dio, gli angeli, i profeti, i libri sacri, la resurrezione e l'aldilà. *Ihsan* è il termine più problematico da tradurre con una singola parola italiana, ma in ogni caso allude a una virtù più intima delle altre due, a un rapporto diretto e privilegiato fra l'uomo e Dio. Il Sufismo, spesso definito come la mistica dell'Islam, si propone appunto di esplorare questa dimensione spirituale più profonda, che va al di là dei precetti della legge o degli articoli del credo.

La realtà in trasparenza

Tutto quello che ci circonda, secondo i sufi, è segnato da una polarità di fondo: ciò che cade più evidentemente sotto i nostri occhi è la superficie, l'esteriore (*zahir*), ma dietro quest'apparenza vi è sempre una realtà più profonda, occulta e interiore (*batin*). Ciò vale per tutti gli ordini dell'esistenza, per le idee come per gli oggetti: compito del sufi è quello di vedere sempre in trasparenza la realtà più vera delle cose (*haqiqa*) e non fermarsi al guscio esterno che la racchiude. Ogni versetto coranico, ogni precetto della legge, ogni articolo del credo rischiano di diventare oggetti inanimati se vi cogliamo solo la lettera che li esprime, trascurando il significato che giace sotto quelle forme e dà loro vita. Questa ricerca dell'essenza non deve però distruggere la forma che la riveste, poiché la perfezione sta proprio nel salvaguardare l'equilibrio fra l'esteriore e l'interiore, fra la lettera e lo spirito. Il Sufismo non ha così mai deprezzato gli atti del culto e le osservanze formali, proprio perché queste hanno una loro ragion d'essere e racchiudono una sostanza che va ben al di là del loro mero aspetto apparente. Non vi può quindi essere vero Sufismo senza Islam. L'uno non è comprensibile senza l'altro, perché entrambi attingono alla fonte della stessa rivelazione.
L'Islam non gode oggi di grande popolarità in occidente, dove è visto essenzialmente come una religione fanatica e rigorista. Forse è per questo che la sua dimensione interiore, il Sufismo, viene percepito dai più come qualcosa di separato dalla religione, come una sorta di filosofia indipendente che può essere condivisa e apprezzata anche a prescindere dal suo quadro di riferimento islamico. Negli ultimi anni abbiamo assistito in effetti a una certa diffusione di dottrine e pratiche sufi in occidente, dove il messaggio del Sufismo, al pari di quello di altre espressioni della spiritualità orientale, è sembrato rispondere alle inquietudini dell'uomo di oggi meglio di quanto non potessero fare le religioni costituite.
Nella maggior parte dei casi, tuttavia, il pensiero e le tecniche di realizzazione orientali sono state assunte in occidente con molta superficialità, quasi si trattasse di filosofie *prêt-a-porter* utilizzabili in qualsiasi situazione e avulse dal contesto che le ha generate. Il Sufismo non fa eccezione a questa regola. Molti entusiasti della musica e della danza sufi poco o nulla sanno dell'Islam e dello stesso Sufismo, se non quell'infarinatura un po' dozzinale che più si adatta ai gusti e alle tendenze del momento. Per capire veramente lo spirito di queste pratiche è invece necessario vederle dal di dentro, nell'ambiente che le ha viste nascere e svilupparsi, e capire così le motivazioni più profonde che si celano dietro ai gesti e alle parole.

Meditare è ricordare

Il Sufismo invita innanzitutto i suoi discepoli ad *ascoltare* e *ricordare*. La meditazione deve infatti partire da un ascolto interiore (*sama'*) che aiuti a percepire le voci che normalmente sono soffocate dal frastuono dell'esistenza. Questa modalità uditiva interiore sin dai primi secoli dell'Islam è stata teorizzata e sperimentata come metodo per eccellenza dell'estasi. A stretto rigore di termini non dovremmo qui parlare di "estasi", cioè di un'uscita da se stessi, perché lo scopo del *sama'* è al contrario proprio quello di far rientrare l'essere dentro se stesso, di fargli ritrovare la sua vera natura originaria. La parentela che esiste in arabo fra i due termini *wajd* (estasi) e *wujud* (essere), entrambi derivati da una radice che esprime la nozione di "trovare", sta appunto a significare che il nostro essere non è un fatto scontato, statico, oggettivo, ma che va scoperto nel più profondo di noi stessi, uscendo da quell'aggregato psico-fisico che è l'individualità empirica per giungere all'essenza immutabile e principale d'ogni esistere.

Il concetto chiave è qui, come per tutte le pratiche del Sufismo, quello del ricordo. Ogni rito, ogni meditazione, ogni tensione interiore deve essere indirizzata a sondare col ricordo le profondità essenziali dell'essere, dimenticate per l'oblio in cui ci getta l'esistenza condizionata. L'oblio (*ghafla*) può essere combattuto solo grazie al ricordo (*dhikr*), termine usatissimo nel testo coranico e dunque sentito come particolarmente essenziale dal Sufismo. La radice araba da cui deriva la parola *dhikr* esprime simultaneamente le nozioni di "ricordare" e di "menzionare", cosicché il *dhikr Allah* è al tempo stesso il "ricordo" di Dio o la "menzione" del Suo Nome. L'espressione può avere il senso generico di ricordarsi del proprio Signore menzionandone il Nome, ma il più delle volte assume un significato tecnico, riferito a una recitazione rituale e ripetuta dei Nomi divini. Lo scopo della pratica è quello di favorire, attraverso questa reiterazione del Nome, una progressiva consapevolezza, una presenza spirituale (*hudur*) che pian piano si impossessa dell'essere, elimina gradualmente la dimenticanza, pulisce il cuore dalle incrostazioni che lo ricoprono e permette così all'essere umano di tornare a essere quella "immagine" – o, come afferma ancor più radicalmente un insegnamento del profeta, quella "forma" – di Dio che era al momento della creazione.
Il *dhikr* può essere effettuato secondo modalità praticamente indefinite, e in effetti le scuole del Sufismo ci propongono una varietà molto ampia di metodi rituali. Esistono, ad esempio, forme di *dhikr* puramente interiori, silenziose, in cui la recitazione del Nome divino viene effettuata con una concentrazione puramente mentale; ma nella maggior parte dei casi il *dhikr* è non solo una recitazione sonora, ma è spesso accompagnato da supporti esteriori che ne aumentano l'efficacia incantatoria. Sin da tempi molto antichi le riunioni dei sufi vennero contraddistinte da recitazioni ritmate e collettive di qualche Nome divino, accompagnate in sottofondo dalla lettura salmodiata di odi spirituali o inni devozionali. Ben presto questi "concerti" spirituali assunsero connotati più elaborati e complessi, facendo nascere il sospetto che si volesse introdurre nelle opere rituali un vero e proprio accompagnamento musicale. È noto, infatti, che le componenti più puritane e rigoriste dell'Islam hanno sempre avversato ogni uso della musica, considerata un'arte sensuale e capace di provocare nell'individuo una sorta di ebbrezza. Il profeta stesso aveva del resto condannato alcuni divertimenti lascivi, e molti erano pronti a estendere questa condanna a qualsiasi forma espressiva che potesse avvicinarsi alla musica. A peggiorare le cose, nelle riunioni dei sufi il *dhikr* era molto spesso accompagnato anche da movenze cadenzate del corpo, il che faceva immediatamente pensare alla danza, altra arte sensuale e reprensibile.
Il fatto è che, secondo i sufi, il *sama'* può provocare effetti diversi a seconda dell'ascoltatore, giacché ognuno vi percepisce ciò che il suo animo è capace di comprendere. Come afferma il grande sufi Suhrawardi (m. 1191): «La musica non dà vita, nel cuore, a qualcosa che non vi si trovi già: così, colui che nell'intimo è attaccato a qualcos'altro che Dio viene spinto dalla musica al desiderio sensuale, mentre colui che dentro di sé è permeato dall'amor di Dio verrà spinto dalla musica a compiere il Suo volere. Ciò che è falso è velato dal velo dell'io e quel che è vero è velato dal velo del cuore: il velo dell'io è un velo terreno e oscuro, quello del cuore è un velo celeste e luminoso. La gente comune ascolta la musica secondo la natura, i novizi la ascoltano con desiderio e timore, l'ascolto dei santi li porta alla visione dei doni e delle grazie divine, e per gli gnostici l'ascolto significa contemplazione. Ma infine vi è l'ascolto del perfetto spirituale, al quale, attraverso la musica, Dio rivela se stesso senza veli».

In ascolto del suono primordiale

La lunga discussione sulla liceità del *sama'* ha visto confrontarsiletteralmente per secoli i dottori dell'Islam. Le posizioni estreme – quella che voleva proibirne del tutto l'uso e quella che al contrario era incline a permetterne incondizionatamente ogni forma – rimasero alla fine sostanzialmente minoritarie, come avviene sempre nell'Islam, che predilige la via mediana e la conciliazione. Così, l'opinione prevalente fu infine quella di accettare la pratica del *sama'*, emendata però da tutti quegli eccessi che talvolta l'avevano caratterizzata e che potevano provocare scandalo per la morale comune. Non si trattava, ovviamente, solo di una questione etica, poiché le argomentazioni in favore o contro il *sama'* toccavano molti punti controversi della dottrina islamica, ma è indubbio che il desiderio di moderare gli abusi della pratica fu motivato principalmente dall'intento di non urtare eccessivamente la sensibilità dei credenti comuni. È questo, assieme ad altre

rilevanti motivazioni, il senso che traspare dal giudizio sul *sama'* di Abu Hamid al-Ghazali, forse il massimo fra i dottori dell'Islam, la cui opera è a tutt'oggi considerata uno dei monumenti più significativi dell'ortodossia sunnita. Al-Ghazali, come tanti faranno sulle sue orme, stabilì regole precise per l'utilizzo del *sama'*, rispettando le quali la pratica può essere considerata lecita e assolutamente non lesiva dei princìpi religiosi essenziali.

Il rispetto di questo protocollo non ha tuttavia avuto l'effetto di uniformare in maniera radicale le pratiche del *sama'*, che sono rimaste estremamente diversificate. Oltre alle differenze "tecniche", per cui ogni scuola sufi ha elaborato forme diverse di metodo spirituale, sono qui intervenute anche le diversità regionali, che hanno arricchito la pratica di particolarità espressive tipiche di ciascuna area dell'Islam. Abbiamo così il *sama'*più diffuso in ambiente arabo, chiamato generalmente *hadra*, che si caratterizza per una pratica meno strutturata dal punto di vista squisitamente musicale, per giungere man mano a forme sempre più elaborate, con un uso intensivo anche di strumenti, come quelle che troviamo spostandoci sempre più a oriente, nelle aree turca, persiana e indiana.

Ma quali che siano le differenze nella musica o nei movimenti, lo scopo del *sama'* rimane sempre fondamentalmente lo stesso. Forse la consapevolezza del fine originario non è più oggi forte come un tempo, forse in alcuni casi il concerto spirituale si è tramutato in un ascolto della musica o in una danza fini a se stessi, ma molti sono ancora coloro che hanno ben presente il quadro di riferimento profondo di questo ascolto interiore. Innanzitutto, attraverso il suono e le movenze corporee il sufi tende a ottenere quella sintonia con la creazione che è simboleggiata dall'armonia delle sfere celesti. E non è un caso se talvolta, come nel caso di Jalal al-Din Rumi, santo patrono dei celebri dervisci roteanti di Konya, i vorticosi movimenti della danza vengono esplicitamente assimilati ai moti astrali, in una serie di orbite concentriche che mimano la vita dell'esistenza cosmica in continuo movimento. Ma il fine ultimo è ancora al di là di questa rappresentazione quasi teatrale del fermento cosmico. Il fine ultimo è l'ascolto del suono più realmente primordiale che l'essere umano possa tentare di cogliere, quello del divino fiat creativo. È come se l'intera parola di Dio, che normalmente ci giunge in forma analitica attraverso il Libro rivelato e i suoi precetti, potesse essere colta nella sua estrema sintesi, attraverso una sola sillaba, in quel *kun* ("sii!") che ha dato avvio all'esistenza universale. Le due consonanti radicali di questo imperativo (*k – n*) sono le stesse che servono a designare l'essere del cosmo (*kawn*), e il loro ascolto rappresenta dunque un ritorno – o meglio, per ribadire ancora una volta un punto già sottolineato – un "ricordo" della radice prima di ogni esistenza. Si tratta di riassumere quello stato prenatale che la nostra vita calata nel tempo ci fa percepire come avvenuto in passato, ma che in realtà, essendo fuori dal tempo, è raggiungibile in qualunque istante, qui e ora. Quella grande assemblea di cui ci parla il Corano, nella quale Dio chiede testimonianza agli esseri umani della propria Signoria prima ancora di dare loro concreta esistenza, è un evento al quale tutti abbiamo partecipato, anche se l'oscurità del mondo ce ne ha cancellato il ricordo. In quell'occasione, Dio disse ai discendenti del seme di Adamo: «Non sono Io il vostro Signore»? E gli esseri tutti risposero: «Sì, noi lo attestiamo»! Quell'*alast* («non son io...?») è rimasto sigillato nei cuori degli esseri umani, e il Sufismo non è altro che il modo di riascoltare quella chiamata e di rispondervi alla stessa maniera.

Per dirla con i bellissimi versi di Rumi:

Una chiamata raggiunse il nulla e il nulla disse: sì, sì
porrò il mio piede da quella parte, fresco, giovane e felice.
*Aveva ascoltato l'*alast*: uscì fuori di corsa ed ebbro.*
Era nulla e divenne essere, divenne tulipani, e salice e basilico fresco.

(*Alberto Ventura è professore ordinario di Islamistica presso l'Università di Napoli l'Orientale*)

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

In poesia

JALAL AL-DIN RUMI (1207-1273)
Studioso e poeta mistico, fonda la confraternita
nota in Europa come i “dervisci danzatori“

Viaggio

Se l’albero potesse muoversi, e avesse piedi ed ali
non penerebbe segato, né soffrirebbe ferite d’accetta.

E se il sole non viaggiasse con piedi ed ali ad ogni notte
come potrebbe illuminarsi il mondo all’aurora?

E se l’acqua amara non salisse dal mare nel cielo
come avrebbe vita nuova il giardino con pioggia e ruscelli?

Partì la goccia dalla patria, e tornò,
trovò la conchiglia e divenne una perla.

Non partì Giuseppe in viaggio dando l’addio al padre piangente?
E viaggiando, non ottenne fortuna e regno vittoria?

E Muhammad non partì forse in viaggio verso Medina,
e sovranità ottenne, e fu re su cento paesi?

Anche se tu non hai piedi, scegli di viaggiare in te stesso,
come miniera di rubini sii aperto all’influsso dei raggi del sole.
uomo viaggia da te stesso in te stesso,
ché da simile viaggio la terra diventa purissimo oro.

(da Alessandro Bausani, *Poesie mistiche*, Milano Rizzoli, 1980)

ADONIS (Ali Isbir, 1930)
Poeta siriano, passa dall’impegno politico
alla riflessione mistica
e a una visione metafisica del mondo

Ai confini della disperazione

Ai confini della disperazione sorge la mia casa
con i muri gialli come burro,
svuotata e leggera come nuvola.

Lievitata come pasta di pane
la mia casa ha tanti buchi –
Il vento la scompiglia ma è stanco il vento.
Arriva la bufera e la scuote tutta
e il sole l’abbandona,

l'abbandonano gli uccelli.

In tremito e convulsioni rovina la mia casa,
si fa invisibile, è molto più che invisibile, è idea.
E io dormo nella casa, e il visibile mi dorme accanto
con voce debole, con voce soffocata...

Il tempo stretto

Il miraggio è falso e cieco il giorno per noi
poi che il nocchiero è morto.
Noi, la generazione della barca
siamo figli di questo tempo stretto.

I mari sicuri ci hanno abbandonato,
i mari che cantano i salmi della partenza
ci hanno abbandonato al deserto.

Noi, la generazione del fitto colloquio
tra le nostre macerie e Dio

MARAM AL-MISRI
Poetessa siriana contemporanea

Donne come me
Non sanno parlare;
ogni parola in gola
è spina
da ingoiare.
Donne come me
Non sanno che lacrimare,
impossibile lacrimare
all'improvviso
versare
come arteria ferita.
Donne come me
Ricevono colpi
E non osano renderli;
di rabbia vibrano;
si sottomettono.
Leone in gabbia
Donne come me
La libertà
Van Sognando

NâZIK AL-MALA'IKAH (1923)
Poetessa irachena, è la prima a rompere il rigido metro monorime della poesia araba

Io

La notte chiede chi sono
sono il segreto di una nera inquietudine profonda
il suo silenzio ribelle
di quiete ho velato la mia essenza
di pensieri ho avvolto il cuore
guardo i secoli, mi chiedono
chi sono?
Il vento chiede chi sono?
sono il suo spirito attonito, il tempo mi ha rinnegato
come lui sono in un luogo che non c'è
continuiamo a camminare senza fine
continuiamo a scorrere senza sosta
raggiunto il pendio
lo abbiamo immaginato la fine dell'affanno
spazio infinito!
Il destino chiede chi sono
come lui sono un titano che divora le epoche
e torno a donare loro resurrezione
creo il lontano passato
dall'incanto della pacata attesa
torno a sotterrarlo, io
per inventarmi un nuovo ieri
dal gelido domani
Il sé chiede chi sono
come lui confusa fisso l'oscurità
nulla mi vieta la pace
continuoa chiedere e la risposta
spetterà sempre al miraggio
e ancora lo considero vicino
e quando lo ho raggiunto si dissolve
si smorza e scompare

SAADI YUSUF (1934)
Uno dei principali esponenti della poesia
irachena moderna. Vive in esilio

L'emigrato

Tra le labbra
un ramo triste di uccello migratore
salsedine ed effimero
per te si estendono all'infinito.
Amiamo il mare, il suolo dei profeti,
le trecce dell'amata.
Partire verso un altro mondo:
strade innevate splendono musica,
notti s'intrecciano a porte di perla
città come coppe di cristallo.

Uccello migratore

credi che il mare sogni l’orizzonte
e città di cristallo siano solo per te?
Scaviamo trincee febbricitanti.
Temiamo forse l’avventura sulla via di Shiràz?
Sogniamo canzoni e torchi
E città limpide mentre emigriamo?
Restiamo in trincea
siamo l’avamposto;
in mente una visione
la stella meridiana
un cielo di poeta.
Gelati passi di rivoluzionari
si annunciano tomba
restiamo a nutrire la rivoluzione
di notizie felici, ostinazioni feroci e duro lavoro
ad ogni ora.
L’uccello migratore sia impiccato.

MUHAMMAD BANNIS (1948)
Uno dei maggiori rappresentanti dell'avanguardia marocchina

Fes

Fes, vibrante collina,
che abbassa all’orizzonte
per la festa un calore bianco
non ricorda chi muore
né chi morirà.

Fes, colonne dello spirito
pagano,
alberi di melograno
alberi di uva
alberi di arance
fiori di gunbaz

Fes, folle, cerca la sua folle
esitando sul finire della melodia
di un rebab andaluso.
danza esiliata
ignota, dell’acqua.
Feste senza sogni
sul nascere di una notte agitata

Fes, sassi lisci si sostengono
levigati dalla polvere dei venti
con il sangue
evapora nei momenti
celati da una quartina
dai pallori della mattina.

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003
Speciale Per conoscere l'Islam

Si guarda troppo al passato

di Marina Marrazzi

Intervista a Zouhair Louassini, scrittore e giornalista

Editore e responsabile del sito www.arabroma.com, Zouhir Louassini è giornalista di Rai Med *e* Rai News 24. *Di origine marocchina, è membro del gruppo di ricerca sul mondo arabo contemporaneo dell'Università di Granada, Spagna. Ha pubblicato, tra l'altro,* La identidad del Teatro marroqui, *Granada, Università di Granada 1992, e* Qatl al-arabi, *Tangeri, Shira, 1998, sull'immagine degli arabi nei mass media occidentali. Lo abbiamo incontrato durante una sua pausa di lavoro nella sede della Rai di Saxarubra, in un salottino in fondo a un corridoio. Ecco il risultato della nostra conversazione.*

Qual è il rapporto tra vita secolare e Corano per un musulmano moderno? È vero che la religione è un punto di riferimento non solo per un praticante ma per chiunque senta un'appartenenwa culturale al mondo musulmano?
In un certo senso è così: in generale il mondo musulmano vive la vita sulla base del Corano. È la società stessa che orienta verso una vita religiosa: la religione è molto importante. Stiamo parlando di società in cui non c'è libertà di espressione, libertà di credo, libertà di circolazione di voci diverse. Sono società che hanno la religione islamica al primo articolo della Costituzione. Unica eccezione la Turchia che è un paese costituzionalmente laico.

E chi vive in quei paesi come fa?
Chi vive in quei paesi non ha scelta: è obbligato a seguire le regole dell'Islam. Certamente ci sono molte persone che lo fanno volentieri perché ci credono, ma quelli che non credono – e non potremo mai sapere quanti sono perché è vietato – sono obbligati ad adeguarsi per non avere guai.
In occidente molti si convertono all'Islam, ma nei paesi islamici la conversione a un'altra religione sarebbe assolutamente impossibile, perché ci sono leggi che lo vietano e che alcune volte condannano a morte chi abbandona la religione.

Per molti di noi è difficile immaginare una situazione di questo genere...
Penso che il mondo occidentale dovrebbe capire tre elementi che caratterizzano il mondo islamico, altrimenti si ripetono sempre le stesse cose senza rendersi conto di qual è il vero problema.
Numero uno: la società araba, o la società islamica più in generale, è una società in cui ci sono voci che a livello sociale sono rivoluzionarie, ma a livello ideologico sono reazionarie. Intendo dire che esistono fermenti verso un cambiamento, che però è diretto verso il passato: verso un Islam più puro risalente all'epoca del profeta Maometto, ovvero a quattordici secoli fa. è chiaro che si tratta di un modello che non appartiene al presente e nemmeno al futuro.
Il secondo punto da tenere presente è che il mondo islamico conosce la modernità e la democrazia, ma le interpreta male, perché ha conosciuto entrambe attraverso la colonizzazione o le guerre. E quindi rifiuta

entrambe perché sono state imposte e non si sono sviluppate dall'interno. Questi due elementi spiegano il terzo, ovvero il fatto che il mondo islamico è presentato in occidente come un mondo violento, come un pericolo.
Se poi veramente i primi due elementi spieghino il terzo, oppure sia il terzo a spiegare i primi due, io veramente non lo so. Sto esponendo un ragionamento che è iniziato solo adesso.

Ma, secondo lei, il mondo islamico è veramente un pericolo?
Il mondo arabo e islamico è debole, debolissimo, non può essere pericoloso per nessuno – se vogliamo, può essere un pericolo per se stesso e basta. I movimenti che vediamo, gli atteggiamenti più appariscenti, sono movimenti e atteggiamenti suicidi. Sono simbolici di una società che trova risposte in un discorso di morte, suicida. Normalmente il suicidio, anche a livello psicologico, è un momento di malattia, non di cura o di cambiamento: è un gesto estremo che nasce da una frustrazione enorme e da una mancanza di speranza.
La società islamica è una società malata, psicologicamente malata, che trova risposte o nel passato o nel suicidio. Mi sembra evidente che non sia un pericolo.

Cosa pensa della legge islamica, la *shari'a*, intesa come punto di riferimento sia morale sia normativo nella vita moderna?
Onestamente so che quello che dirò potrà offendere qualcuno, spero di no e se offendo qualcuno chiedo scusa fin da ora.
La *shari'a* non è più una legge che può dare risposte nel mondo attuale, moderno, globalizzato, e rispondere alle esigenze del presente: appartiene a un'altra epoca storica. Sicuramente nel contesto storico in cui è nata poteva rappresentare una rivoluzione: era una opzione di cambiamento. In quel contesto era una legge all'avanguardia, ma nel 2003 non è più valida.
Bisogna avere il coraggio di dirlo, bisognerebbe iniziare un dibattito su questo tema, ma ci vorrebbero pagine e pagine per spiegare perché non è più valida, soprattutto quando la *shari'a* è interpretata in un modo che è al di fuori di ogni logica moderna: come succede per tutte le leggi, non è solo la legge in sé che conta, ma l'interpretazione che noi diamo. Coloro che si autodefiniscono musulmani o teologi di questa religione, quando iniziano a interpretare arrivano a conclusioni che sono totalmente in contraddizione con il mondo moderno.

Non contiene neppure indicazioni morali?
Questo è un altro discorso, fino adesso ho parlato della legge. Quando la legge è applicata in un certo modo può non essere giusta anche a livello costituzionale: ad esempio quando tratta in modo diseguale l'uomo e la donna. Certamente il discorso religioso coranico ha molti aspetti positivi, come tutte le religioni, ma insisto sul problema dell'interpretazione.
Ognuno di noi interpreta la religione partendo da se stesso: se uno è aperto, vede nella religione apertura, vede un modo per avvicinarsi agli altri. Se uno è chiuso, vede nella religione la chiusura, vede solo la legge. Mi piace moltissimo un passaggio del Nuovo Testamento, che dice: «La legge è nata per gli esseri umani, o gli esseri umani sono nati per la legge?».
Io credo che la legge sia nata per gli esseri umani e che noi dovremmo interpretarla per vivere meglio: c'è differenza tra discorso e messaggio. Il discorso si ferma al testo: «Il Corano dice questo» e ci si ferma lì. Invece secondo me i musulmani dovrebbero andare verso il messaggio, che arriva dal Corano nel suo complesso, e che poi è quello di tutte le religioni: essere giusti con gli altri, cercare di rispettare gli altri, cercare di essere onesti, non fare agli altri quello che non ti piacerebbe fosse fatto a te. Basta un po' di saggezza umana per arrivare a questa conclusione.

Ci sono stati esempi di musulmani che sono andati verso quello che lei chiama messaggio?
Nell'Islam ci sono personaggi come Ibn Arabi di Mursia: era un sufi, un mistico arabo andaluso. In una poesia dice: «Prima odiavo il mio vicino perché non credeva in ciò in cui io credevo. Adesso il mio cuore è un tempio, una chiesa, una sinagoga», e finisce con questa frase: «La mia religione è l'amore, e dove c'è l'amore ci sono

io».
Una religione venduta e presentata come aggressiva ha dato anche dei personaggi, soprattutto i mistici, che hanno visto nel discorso religioso un messaggio di amore, di fratellanza... a partire dallo stesso testo! Dipende dalla persona. Spero di non essere troppo buddista con questa frase.

Quali sono i punti di forza della religione islamica?
Un punto di forza dell'Islam è questo, nel bene e nel male: non c'è nessun intermediario tra l'essere umano e Dio. Questo è molto importante, perché è l'individuo che è giudicato, è l'individuo che deve trovare la sua strada. Si tratta di un principio assolutamente all'avanguardia se è interpretato bene, nel senso che ognuno di noi è responsabile di quello che fa, ognuno di noi ha la responsabilità di entrare in dialogo con Dio in modo diretto, non ha bisogno di nessuno che si metta in mezzo. Purtroppo molti musulmani si dimenticano di questo, non si rendono conto che l'Islam è un fatto personale, individuale. Questo è un elemento che deve essere sottolineato. È un punto di forza ma anche un punto di debolezza.
Molte volte penso che l'Islam crei tre tipi di relazione: con noi stessi, con Dio – un rapporto diretto, che nessuno può giudicare – e tra noi esseri umani. La cosa bella del Corano è che Dio ti giudica e ti condanna esclusivamente per quanto riguarda il terzo rapporto, quello con gli altri.
Nell'Islam Dio ti perdona anche per le cose che fai contro di lui, ma alcune volte non ti perdona per cose che fai contro altre persone. È un discorso molto importante: alla fine, nell'Islam, ciò che conta è come noi trattiamo gli altri. Forse questo è un punto in comune con il Buddismo.

E un fedele come si accorge di non essere stato perdonato da Dio?
Noi siamo in rapporto diretto con Dio, quindi si tratta di una consapevolezza interna. Tu puoi ingannare chi ti pare, puoi ingannare anche te stesso, ma questa forza è vigile su un aspetto della tua vita: come tratti le altre persone. Dio è grande, generoso, ti perdona tutto, ma non ti perdona quando tu ti comporti male con gli altri. È un discorso che mi sembra assolutamente universale, di una grande bellezza.

Cosa direbbe a qualcuno che non sa quasi nulla dell'Islam per fargli conoscere il cuore più autentico di questa religione, e fargli superare eventuali preconcetti?
Credo che non sia vero che la gente non conosce l'Islam. Se uno vuole analizzare una religione vede coloro che la praticano: esistono i musulmani, i cristiani, gli ebrei, i buddisti... L'Islam in senso astratto non significa niente. La religione,in generale, purtroppo ha in sé un elemento che secondo me può causare moltissimi problemi: quello di considerarsi detentrice della "verità": questo porta un gruppo di persone a pensare che la propria verità sia più importante di quella degli altri. Da qui a imporre la propria verità agli altri il passo è breve. Sicuramente ci sono musulmani fanatici, dobbiamo riconoscerlo, ci sono musulmani chiusi che non vogliono vedere come il mondo stia cambiando, ma ci sono integralisti anche nelle altre religioni.

Oggi quando si parla di Islam il pensiero vola subito al terrorismo...
È vero. In questo momento di paura, di incertezze, si è creata l'idea di un Islam che è quasi sinonimo di terrorismo, di fanatismo, di odio. Una parte di verità c'è, non è tutto inventato, però non è tutta la verità sull'Islam. La maggior parte dei musulmani è fatta di persone pacifiche, che adorano vivere.
Spesso in realtà la violenza è reciproca, nel senso che esiste sia la violenza della realtà che abbiamo tutti i giorni sotto gli occhi, ma anche la violenza dell'immagine che noi creiamo intorno all'Islam. Pensare che tutti i musulmani siano terroristi è violento rispetto ai musulmani. La violenza di chi butta bombe contro innocenti danneggia più o meno allo stesso modo di una visione che vuole mettere tutti i musulmani sullo stesso piano. Questo è molto pericoloso perché crea una spirale di paura che porta anche quelli che non sono né fanatici né terroristi a chiudersi tra di loro, creando un ghetto dentro la società italiana. E questo sì che è un pericolo.

Cosa si dovrebbe fare?
Dobbiamo lavorare per l'integrazione e soprattutto per la convivenza tra tutte le comunità. Credo che a una

società come quella nostra italiana sia sufficiente porgere uno sguardo illuminato, intelligente, alla sua Costituzione per rendersi conto che abbiamo tutti lo spazio sufficiente per vivere bene insieme.

Johan Galtung parla di giornalismo di pace e giornalismo di guerra. È possibile, secondo lei, oggi fare giornalismo di pace?
Sì, si può fare, ma chi lo fa sarà sempre una minoranza, e perderà soldi. Il giornalismo, purtroppo, è all'interno di un mercato: se vendi puoi continuare, se non vendi stai ai margini. L'immagine che "vende" normalmente è quella che rispetta gli stereotipi vigenti, e se esci dagli stereotipi rischi. Le persone, dopo la morte di qualcuno, vogliono vedere gente che piange, vogliono vedere l'arabo musulmano fanatico in televisione, perché risponde all'immaginario che ha dentro e che normalmente è anche funzionale alla realtà. Infatti l'immagine ha una sua funzione: definendo extracomunitaria una persona, le sto dando un ruolo nella società, per cui va da sé che debba fare il cameriere, o il badante... ma nel momento in cui faccio uscire questa persona dalla categoria di extracomunitaria allora diventa un concorrente per il mio lavoro. Tra italiani abbiamo già tante difficoltà per il lavoro, se aggiungiamo pure gli extracomunitari...
Però io non credo che saranno i mass media a cambiare le cose, sarà la società stessa con il tempo a cambiare le cose, perché questi gruppi, che adesso sono deboli e con poca presenza nelle strutture della società, pian piano cominceranno a essere sempre più presenti e a cercare strumenti per difendere i loro interessi. E un loro interesse, sicuramente, sarà anche quello di avere mass media.

Secondo lei quindi il ruolo dei mass media per trasformare l'immagine negativa dell'Islam non è poi così centrale...
Tutti noi cerchiamo di stare attenti al modo di veicolare le notizie, l'informazione, ma alla fine basta un programma con una forte audience, per esempio sul tema del crocifisso nelle scuole, che ti distrugge tutto il lavoro che hai fatto. Ma questo non significa che ci dobbiamo fermare.
La società, quando ci sarà una nuova comunità che diventerà appetibile per il mercato, da sola si renderà conto che dovrà trattarla con rispetto, altrimenti non comprerà i suoi prodotti. In Francia è successo così: i mass media francesi per esempio fanno molta attenzione a quello che dicono, anche perché ci sono cinque milioni di persone che votano e trattarli male significherebbe perdere il loro voto.

Il mercato quindi è alla fine sempre più forte del cuore, dell'anima.
Purtroppo il nostro mestiere è condannato a questo, non c'è altra scelta, ma ciò non significa che alcune persone non devono continuare a fare quello che fanno: io nel mio piccolo cerco di difendere una logica di convivenza.
Rai News 24 è un canale dove questa logica è rispettata: qui tutti noi cerchiamo di lavorare nella prospettiva di una società basata sulla convivenza, su un progetto multiculturale, su una società proiettata verso il futuro. Però siamo un'eccezione nella realtà giornalistica italiana.

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Buddismo e Società n.101 - novembre dicembre 2003
Speciale Per conoscere l'Islam

Nel DNA dell'occidente

di Marina Marrazzi

Intervista a Mahmud Salem El-Sheikh, filologo

Mahmud Salem El-Sheikh, egiziano d'origine, è conosciuto nel panorama

culturale italiano come filologo e tra i massimi esperti musulmani di pensiero nonviolento. Siamo andati a trovarlo a Firenze e abbiamo avuto con lui una lunga conversazione. Eccone un ampio stralcio.

Qual è la relazione tra Islam e pensiero della nonviolenza?
L'Islam è in sé una religione nonviolenta, come del resto tutte le religioni. È l'ultimo anello di un percorso storico che parte da Adamo e finisce con il profeta Muhammad, e questa lunga storia è un invito alla nonviolenza.

Come si spiega allora che l'immagine dell'Islam è legata all'idea di intolleranza, integralismo, fondamentalismo?
L'applicazione del concetto di fondamentalismo all'Islam è assolutamente impropria, perché l'integralismo e il fondamentalismo sono due concetti nati in occidente, uno in Europa e l'altro negli Stati Uniti, uno di stampo protestante e l'altro di stampo cattolico. Voler trasporre questi concetti al pensiero islamico è un'operazione un po' arrogante, poiché si tratta di trasferire alla cultura islamica concetti che non le appartengono. Si è musulmani se si ragiona con categorie islamiche, altrimenti no.
L'immagine violenta dell'Islam si è diffusa in primo luogo grazie agli orientalisti, e il principale colpevole è stato proprio il padre degli arabisti, il mio amico Francesco Gabrieli. Ma l'immagine cattiva dell'Islam purtroppo la fanno anche i musulmani. Bisogna cercare di distinguere tra Islam e musulmani.
In ogni caso, se andiamo a esaminare la storia occidentale, particolarmente quella italiana, ci rendiamo conto di quanto fin dall'origine l'idea di questa religione sia basata su pregiudizi, a partire da prima delle crociate.

Dunque è un pregiudizio dalle radici profonde...
L'Islam nasce, così dice la leggenda di Maometto, da una costola del Cristianesimo, anzi del Cattolicesimo. Secondo l'immaginario collettivo che va dalla prima delle crociate fino a Dante Alighieri (El-Sheikh lo chiama "padre Dante", *ndr*) il profeta Muhammad aveva semplicemente operato uno scisma. Si diceva infatti che Maometto fosse stato un cardinale di casa Colonna (Brunetto Latini lo dice nel *Tresor*) mandato in missione in un paese orientale, e che fosse così potente che sarebbe dovuto diventare papa. Ma al suo ritorno in patria il papa era già stato eletto, e allora lui per vendetta, con l'aiuto di cristiani e di ebrei, fondò un'altra religione, l'Islam. Ecco perché Dante colloca Maometto nel XXVIII canto dell'Inferno con gli scismatici.
Se consideriamo poi tutta la letteratura occidentale, dal *Cantar del mio Cid* all'*Orlando furioso*, alla *Gerusalemme liberata*, allora capiamo quale tipo di infedele o pagano fosse considerato il musulmano.
È da notare che fino al 1989 questa immagine così negativa era leggermente velata, perché l'antagonista dell'occidente allora era il comunismo: è con la caduta del muro di Berlino che l'occidente ha riscoperto il vecchio nemico, l'Islam. L'occidente, incerto e insicuro della sua cultura e della sua immagine, ha sempre bisogno di un nemico in cui specchiarsi per riscoprire la propria identità.
Dell'Islam piace vedere il sangue versato, la donna velata con il *burqa*, i dollari, il petrolio, gli sceicchi... però della cultura, della civiltà di questo arcipelago così variegato che ha dato radici alla civiltà e al progresso del mondo intero nessuno parla.

Anche per questo stiamo provando a parlarne...
Prima di tutto bisogna ricordare i debiti dell'occidente nei confronti dell'Islam, altrimenti non si può assolutamente costruire un discorso serio.
Oggi si dimentica che alla base della matematica moderna c'è la matematica araba, grazie a Leonardo Pisano, che da bambino fu portato a Bucarest da suo padre Guglielmo, mercante pisano, per imparare la matematica degli indi presso gli arabi. Grazie al suo libro del 1202 viene introdotta in occidente la grande invenzione dello zero, in arabo *sifr* (latino *ziphirum*), una parola che significa sia "cifra" sia il concetto di "zero", senza la quale la matematica moderna non esisterebbe. Per non parlare della medicina, dell'astronomia, dell'architettura, e

di tutto quello che l'Islam ha dato all'occidente per costruirsi una civiltà, sia direttamente sia tramite la Spagna e la Sicilia.

Lei poc'anzi ha detto che bisogna distinguere tra Islam e musulmani.
Sì, bisogna distinguere tra l'Islam e il comportamento dei musulmani. Chi sono i musulmani? Come si comportano? Esiste un mondo islamico? Esistono paesi musulmani? Quali sono? L'Arabia Saudita, l'Iran, i paesi del Golfo? Ma vi sono altri paesi a maggioranza islamica dove convivono ebrei, cristiani e altre realtà. Non esiste una realtà islamica monolitica, l'Islam va visto nella sua storia, nella sua tradizione pluralista. Se esaminiamo l'Islam fin dalla sua nascita vediamo che c'è stata una prima scissione politica tra sunniti e sciiti con la nascita della *shi'a*, il "partito" di Ali, cugino e genero di Maometto, e fra gli sciiti stessi abbiamo diverse ramificazioni, come gli ismaeliti, gli imamiti e altri. Se prendiamo l'Islam dal punto di vista teologico abbiamo quattro scuole: quella *hanifita*, quella *malikita*, quella *sciafi'ita* e quella *hanbalita*.
Se infine andiamo ad analizzare l'Islam dal punto di vista sociologico e antropologico, vediamo che dove è arrivato non ha cambiato abitudini o tradizioni, ma è riuscito ad amalgamare culture e civiltà diverse. Ecco perché alcune usanze vengono addebitate erroneamente all'Islam, come ad esempio l'infibulazione (mutilazione genitale femminile, *ndr*), una pratica aberrante che risale addirittura a più di tremila anni fa e nel corso dei secoli è arrivata a Roma: la radice del termine è infatti la parola latina *fibula*. Si tratta di una pratica sopravvissuta in un paese dove è praticato l'Islam, ma non fa parte dell'Islam. Quando l'Islam è arrivato in Afghanistan la donna portava già il suo *burqa*, e l'Islam non ha imposto alla donna né di mettere né di levare il *burqa*, anzi non impone nulla alla donna islamica. Con l'Islam la donna ha avuto un riscatto straordinario, basti pensare che in epoca preislamica le bambine appena nate venivano sepolte vive nella sabbia...

Torniamo al comportamento dei musulmani...
Nell'Islam non c'è un potere centrale, non c'è clero, non c'è un papa infallibile, quindi il comportamento è demandato al singolo, perché i musulmani sono tutti uguali di fronte alla legge, che è il Corano, e tutti obbediscono al Signore. Ognuno ha il diritto/dovere di interpretare: lo sforzo interpretativo del libro sacro è un dovere per tutti i musulmani. Bisogna vedere come i musulmani interpretano e come i musulmani si comportano di fronte all'insegnamento, alla dottrina, al diritto islamico, che è la *shari'a*. La *shari'a* non ha nulla di sacro, sono ordinamenti estrapolati dal Corano, dai detti del profeta, dalla tradizione, ma sempre ad opera di esseri umani, non hanno niente a che fare con la sacralità, perché nell'Islam non ci sono sacramenti. Bisogna vedere come si comportano i musulmani. Se si comportano in modo inadeguato, in modo indegno, questo non significa che l'Islam è una religione indegna. Anzi io direi che l'Islam è estraneo al comportamento della maggioranza dei musulmani, soprattutto dei governanti.

Nei dialoghi tra Tehranian e Ikeda si ricorda che Maometto, arrivato a Medina, riesce a ottenere il consenso della popolazione perché lui stesso si fa mediatore tra tribù arabe ed ebraiche in conflitto... Si direbbe l'archetipo di un pacificatore tra due realtà inserite in un conflitto oggi apparentemente insanabile.

Ci fu addirittura tra gli ebrei e il profeta un primo trattato di convivenza pacifica. Aggiungo ancora che il profeta aveva un grande rispetto per le altre religioni. Una volta ricevette una delegazione di cristiani a Medina e fece celebrare loro la messa dentro la moschea. Che oggi poi i musulmani dicano ai non musulmani di non entrare in chiesa è un atteggiamento blasfemo, che non si accorda con il Corano. Per questo dico che bisogna distinguere tra Islam e comportamento dei musulmani.
La società musulmana non ha mai partecipato alle grandi decisioni, non ha partecipato a nessuna guerra mondiale, non ha partecipato alla stesura della Carta dei diritti dell'uomo, ha semplicemente subito le decisioni altrui... Non è stato l'Islam a causare l'olocausto, bensì l'occidente, che oggi vuol far pagare questa

colpa ai musulmani e agli arabi.
Bisogna capire bene che cos'è questa società, che è stata colonizzata fino alla metà del secolo scorso e continua a essere una colonia a livello culturale, a livello di pensiero, anche per conto e tramite i propri governanti che sono graditi all'occidente, i quali vengono solitamente indicati come governanti "moderati". In realtà sono moderati in quanto asserviti all'occidente, in particolare all'America.
Bisogna capire lo sviluppo politico, economico, sociale di una società che non ha avuto la possibilità né la libertà di percorrere una sua strada. Oggi si parla di esportare la democrazia, ma noi non abbiamo bisogno di importare la democrazia dall'occidente, dove non è ancora totalmente applicata. Noi, i paesi islamici, abbiamo bisogno di percorrere una nostra via di sviluppo.

A oggi quali sono gli esempi di questa via di sviluppo interno, indipendente?
Ci sono sicuramente in tutti i paesi arabo musulmani dei movimenti in questo senso. E ci sono stati anche in passato. Ad esempio, pochi sanno che il primo movimento di liberazione della donna è nato in Egitto nel 1919, riuscendo a ottenere il diritto al voto per le donne in quell'anno, quando in gran parte dell'Europa le donne ancora non lo avevano. Come è stato fondamentale il ruolo delle donne algerine durante l'occupazione francese, per il percorso che ha fatto il paese nella conquista della liberazione.
Ci sono oggi tanti movimenti, purtroppo soffocati dal potere politico, dalle dittature militari che opprimono tutta la società dei paesi arabo-musulmani. Per non parlare poi di paesi a regime feudale come l'Arabia Saudita, dove non c'è neppure la possibilità di fare un discorso del genere. Se l'occidente continua ad appoggiare questi governanti, certamente i movimenti di sviluppo resteranno soffocati...

È utile indicare queste vie di sviluppo interne, non-violente e indipendenti dall'idea di sviluppo occidentale, per smontare il preconcetto, purtroppo sempre più diffuso, che unisce fede islamica e aggressione violenta all'occidente...
Io spero che i lettori non siano di memoria corta, perché nella società arabo-islamica fino a non tanti anni fa vigeva, anzi dominava, un pensiero laico ispirato addirittura al blocco sovietico. Dal 1979, con Khomeini al potere – voluto peraltro dall'occidente – c'è stato un rivolgimento. Tutti hanno visto in Khomeini il rappresentante dell'Islam, dimenticando che egli è portavoce di una minoranza sciita che non ha niente a che fare con la maggioranza sunnita, che costituisce il novantanove per cento dei musulmani sparsi in tutto il mondo. Il paese musulmano più grande non è in Medio Oriente, ma è l'Indonesia.
Bisogna chiedersi come mai in alcuni paesi di religione musulmana, come l'Egitto di Nasser, la Siria e l'Iraq, dove dominava un pensiero politico di ispirazione socialista, oggi domina un regime politico legato direttamente alla religione islamica. Io credo che ciò sia dovuto non tanto alla caduta del muro di Berlino o alla caduta del comunismo, ma a una lenta trasformazione interna durante la quale i gruppi che si rifanno all'Islam hanno riempito lo spazio politico. Oggi alle moschee sono annessi ospedali, scuole, biblioteche, tutti i servizi che il governo avrebbe dovuto garantire alla popolazione. Ecco perché la gente si rivolge ai movimenti islamici per curarsi, per mandare i ragazzi a scuola, per andare in biblioteca.

Di quali nazioni sta parlando?
Dei paesi arabo-musulmani, quasi tutti... Questo è il motivo per cui i movimenti islamici riscuotono la fiducia della popolazione, sono diventati nuclei di aggregazione. Ciò è dovuto alla miopia politica dei governanti e dei politici occidentali, i quali non hanno pensato che appoggiando i governi oppressori avrebbero fatto sì che il popolo si rivolgesse altrove. Oggi la gente ha necessità di mangiare, di curarsi, di mandare i ragazzi a scuola... i bisogni quotidiani. Questi movimenti riescono ancora a garantire tali necessità alla popolazione, ma ciò non significa che tali società si siano islamizzate. L'analisi socioculturale della società arabo islamica non può esaurirsi nell'idea che sono tutti fanatici, hanno tutti il Corano in mano... Certo, oggi i gruppi che si rifanno all'Islam ahimè riescono a garantire ciò che lo stato non riesce a garantire alla popolazione, ma allora bisogna ricominciare da capo: scuola per tutti, ospedali per tutti, libri per tutti... È estremamente difficile realizzare tutto ciò in paesi dove da un lato c'è un forte incremento demografico e dall'altro una forte corruzione, e, soprattutto, dove i governanti non hanno alcun interesse ad affrontare questi problemi, tanto hanno l'esercito

che opprime la popolazione.

Quale pensiero etico della tradizione islamica lei vorrebbe si trasferisse alla società occidentale?
L'etica musulmana non è arrivata in Europa con i fagotti degli immigrati. L'Islam vive radicato in Europa, fa parte del DNA culturale dell'occidente: in Romania ci sono musulmani, in Grecia c'è la più antica comunità islamica, ancora garantita da un trattato di Basilea, in Finlandia c'è una comunità antichissima di oltre mille anni, per non parlare della Bulgaria, dei musulmani della Tracia, dell'Ungheria, della Turchia, della Bosnia. Più di venti milioni di musulmani vivono in Europa come europei e non come immigrati, perché l'Islam fa parte di questo continente ormai da più di un millennio. Restando per esempio in campo artistico, basta guardare la facciata del Duomo di Firenze, che ha una decorazione islamica, o il soffitto del battistero, i cui affreschi con le stelle sono di ispirazione islamica. Se visitiamo la chiesa di S. Minato al Monte, sempre a Firenze, notiamo che il pavimento con lo zodiaco è una decorazione islamica.
Del resto, Dante Alighieri non avrebbe mai potuto scrivere la sua *Commedia* senza avere letto il *Libro della Scala* (testo arabo dell'VIII secolo che descrive il viaggio all'inferno e l'ascensione al paradiso da parte di Maometto guidato dall'arcangelo Gabriele, *ndr*).
Invito tutti a notare quanto ci sia di islamico in un quadro rinascimentale: il tappeto, i disegni delle vesti delle madonne, dei paggi... La gente senza rendersene conto vive quotidianamente con l'Islam, da quando si sveglia al mattino, mangia il cornetto a forma di mezzaluna e beve il caffè che proviene dal mondo arabo islamico.

Dunque per conoscere l'Islam basta guardare alle radici della nostra cultura?
L'Islam non si scopre oggi, i rapporti tra l'occidente e l'Islam sono antichissimi, risalgono addirittura a prima delle crociate. Voglio aprire una parentesi a proposito delle crociate: in realtà il mondo arabo islamico non ha mai considerato le crociate come guerre di religione, ma come assalti da parte dei franchi. La parola stessa "crociata" viene rifiutata dal mondo arabo-islamico, perché il simbolo della cristianità non può essere strumento di guerra né di sangue. Questa parola è un'invenzione occidentale, estranea all'analisi storica arabo-islamica, secondo cui quelle guerre furono attacchi dei franchi dovuti a motivi socio-economici. Analisi peraltro ben fondata: basta pensare alla situazione europea di quel periodo, alla carestia, alla povertà, ai conti senza contee, ai cavalieri senza cavalli... C'erano motivi economici ben precisi che hanno causato questa guerra.
Al di là di questo, i rapporti sono sempre stati di buon vicinato, rapporti commerciali e culturali di straordinaria intensità, anche durante le crociate.
L'unica guerra di religione che noi musulmani conosciamo è la guerra inter-cristiana di fine 500, che generò il famigerato concetto di "tolleranza". Mi dispiace per i tolleranti, ma io non sono tollerante, perché la tolleranza presuppone la superiorità di chi tollera: il papa tollerava dalla sua altezza la presenza di cristiani nelle caverne, il vigile urbano forte della sua divisa può tollerare la mia automobile in divieto di sosta. Tollerare, sopportare ... io appartengo a un'altra cultura, quella del rispetto della diversità, quella che i musulmani hanno mostrato di apprezzare durante la loro presenza in Spagna e in Sicilia. Gli ebrei hanno sperimentato un periodo di libertà, un momento di splendore durante il dominio islamico in Spagna. Furono i musulmani a proteggere gli ebrei nel famigerato 1492, quando cadde Granada, l'ultimo baluardo islamico in Spagna; dopo la cacciata di musulmani ed ebrei, dove andarono questi ultimi? Nel mondo arabo, soprattutto in Marocco. E anche la seconda ondata di ebrei esiliati, nel 1609, fu accolta dai paesi arabo musulmani.
Questo rispetto della diversità deve essere alla base della nostra convivenza civile, alla base della costruzione di una società in cui la maggioranza non deve soffocare la minoranza, anche se questi sono due termini che a me non piacciono, mi piace parlare di componenti della società.

Perché ci sono giovani disperati che usano violenza in nome della religione islamica? Cosa li spinge a farlo?
In occidente succede la stessa cosa, basta pensare all'Irlanda, a quello che è successo fra cattolici e protestanti, a quello che è successo in Bosnia, tra cattolici, musulmani e ortodossi... Esistono fanatici in tutte le religioni, in tutto il mondo, l'assassino di Rabin ad esempio diceva di essere stato ispirato direttamente dal padreterno. Bisogna però rifiutare di estendere questo fanatismo a un concetto religioso, perché la religione è assolutamente estranea a qualsiasi atto di violenza, a qualsiasi atto che tenda a spargere sangue o mietere morti. Cerchiamo di distinguere tra la religione e il comportamento dell'individuo.
In nome di Dio non può essere commesso nessun atto né di morte né di ferimento né di spargimento di sangue. Sono atti da condannare su tutta la linea. Spiegare o giustificare atti del genere sarebbe assurdo.
Io ho iniziato dicendo: «Distinguiamo tra Islam e musulmani», torno a ripetere questo concetto. Allo stesso modo in cui dobbiamo distinguere tra cristiani e Cristianesimo: certamente ciò che hanno commesso gli orangisti in Irlanda in nome di un loro Dio è da condannare, come sono da condannare tutti quelli che pensano di combattere e di uccidere in nome di chissà quale Dio, perché Dio non ha mai ammesso alcun spargimento di sangue. Sono nefandezze assolutamente lontane mille miglia da qualsiasi concetto religioso, non solo dell'Islam ma di qualsiasi religione. Le religioni sono estranee alla violenza, le religioni cantano amore, felicità, cantano la salvezza dell'essere umano, non certo la sua morte.

In occidente parliamo di "legge islamica" (*shari'a*) utilizzata alla stessa stregua del nostro sistema legislativo. Sembrerebbe ci sia una forte influenza del pensiero religioso nelle istituzioni secolari.
Questo non risponde al vero. Un musulmano deve condurre la sua vita in base a una certa etica che non dipende da istituzioni o leggi secolari ma nasce dal suo credo, dalla sua fede, che si rapporta direttamente al libro sacro, al Corano. È un modo di vivere quotidiano con la propria etica morale e religiosa, ma questo è un fatto personale. Io dico sempre che bisogna distinguere tra fede e religione, perché altrimenti facciamo una confusione tremenda. La religione accomuna tutti, ma la fede è una questione personale, individuale. Per questo troviamo un musulmano che beve, un musulmano che non obbedisce, ma non per questo non dobbiamo considerarlo un musulmano: lo è a tutti gli effetti. Un musulmano non deve giudicare, perché il giudizio è riservato a Dio. Tutta la vita di un musulmano è avvolta dall'etica.

Noi buddisti consideriamo importante il concetto di compassione intesa come profondo sentimento di empatia e di rispetto per la vita di tutti gli esseri viventi, in base a un legame che unisce ogni aspetto della vita. Questo concetto per un buddista è come un faro che guida il comportamento. Si può immaginare un concetto simile nell'Islam?
Certo. Noi definiamo Dio misericordioso e compassionevole...

Torna all'indice dello speciale "Per conoscere l'Islam"

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista

Ultimo aggiornamento: 10 Novembre 2018

Per amore della pace e del benessere di ognuno di noi, suggerisco un'attenta lettura del libro "**Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista**" *(titolo originale: "For the Sake of Peace. Seven Paths to Global Harmony. A Buddhist Perspective", edito da Middleway Press SGI-USA, Santa Monica CA, 2001)*, che raccoglie discorsi tenuti presso università e proposte di pace presentate all'ONU da Daisaku Ikeda dal 1976 al 2001.

I capitoli, tradotti in italiano, sono stati pubblicati a puntate sulla rivista "Buddismo e Società" tanti anni fa *(da BS 88 del 2001 a BS 102 del 2004)*, ma i contenuti sono ancora tremendamente attuali e in grado di illuminare il nostro presente e le nostre vite. Riporto in questa pagina i link originali agli articoli di Buddismo e Società *(liberamente consultabili senza bisogno di login)* e, di seguito, la loro trascrizione completa. L'autorizzazione alla ripubblicazione nel presente blog è concessa dall'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai.

Poiché il testo è lungo, per agevolare sia coloro che preferiscono "ascoltarlo" magari durante una passeggiata o altri momenti non impegnativi, sia coloro che sono ipovedenti o che hanno altre difficoltà di lettura, accanto ad ogni capitolo riporto un **MP3** generato con un buon sintetizzatore vocale, che, pur con i suoi limiti e i suoi errori, nel complesso permette un ascolto agevole. Seguono link agli articoli originali, lista degli MP3 e la trascrizione completa del libro.

Capitoli pubblicati su Buddismo e Società:

- **Prefazione** (Buddismo e Società n.88 - settembre ottobre 2001)
- **1° Una prospettiva di pace** (Buddismo e Società n.90 - gennaio febbraio 2002)
- **2° La via del dominio di sé** (Buddismo e Società n.91 - marzo aprile 2002)
- **3° La strada del dialogo e della tolleranza** (Buddismo e Società n.92 - maggio giugno 2002)
- **4° La via della comunità** (Buddismo e Società n.95 - novembre dicembre 2002)
- **5.1° La via della cultura** (Buddismo e Società n.96 - gennaio febbraio 2003)
- **5.2° Il sentiero delle nazioni** (Buddismo e Società n.99 - luglio agosto 2003)
- **6° Il sentiero della consapevolezza** (Buddismo e Società n.100 - settembre ottobre 2003)
- **7° Il sentiero del disarmo** (Buddismo e Società n.102 - gennaio febbraio 2004)

Lista deli MP3 (generati con un sintetizzatore vocale):

- **Sette sentieri - 0. Prefazione.mp3**
- **Sette sentieri - 1. Una prospettiva di pace.mp3**
- **Sette sentieri - 2. La via del dominio di sé.mp3**
- **Sette sentieri - 3. La strada del dialogo e della tolleranza.mp3**
- **Sette sentieri - 4. La via della comunità.mp3**
- **Sette sentieri - 5.1. La via della cultura.mp3**
- **Sette sentieri - 5.2. Il sentiero delle nazioni.mp3**
- **Sette sentieri - 6. Il sentiero della consapevolezza.mp3**
- **Sette sentieri - 7. Il sentiero del disarmo.mp3**

Trascrizione completa del libro "Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale.

Una prospettiva buddista"

Indice per saltare velocemente ad uno specifico capitolo:

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista - di Daisaku Ikeda
Prefazione - AUDIO generato con un sintetizzatore vocale

Buddismo e Società n.88 - settembre ottobre 2001

Saggi
Sette sentieri verso l'armonia globale
di Daisaku Ikeda

Questo articolo è la traduzione della prefazione al volume For the Sake of Peace. Seven Paths to Global Harmony. A Buddhist Perspective *(Middleway Press SGI-USA, Santa Monica (CA), 2001) che raccoglie discorsi tenuti presso università e Proposte di pace presentate all'ONU da Daisaku Ikeda negli ultimi venticinque anni.*
Nei prossimi numeri pubblicheremo a puntate tutti i capitoli del libro

Nel 1937 avevo nove anni. Sembrava che mio padre stesse finalmente cominciando a riprendersi dopo una lunga malattia. Fu allora che mio fratello maggiore Kiichi fu chiamato alle armi. Aveva ventun'anni, era un ragazzo onesto e sincero e io avevo un grande rispetto per lui.
Durante la malattia di nostro padre, Kiichi aveva lavorato sodo per mantenerci, diventando così il pilastro della famiglia. Dopo di lui anche gli altri miei tre fratelli maggiori, tutti nel fiore degli anni, ci furono strappati dall'esercito. Così la responsabilità dei nostri anziani genitori, con mio padre sempre malato, ricadde su di me, debole e affetto da tubercolosi. Quali crudeli tributi il nazionalismo impone alla vita delle persone comuni!
All'inizio della primavera del 1939, due anni dopo essere stato arruolato, Kiichi fu mandato a combattere all'estero. L'esercito ci notificò che avremmo potuto incontrarlo prima che si imbarcasse e così mia madre e io ci affrettammo a raggiungere la stazione di Tokyo. Allora frequentavo la quinta elementare. Mia madre preparò del cibo, delle polpette di riso, che nel Giappone in tempo di guerra costituivano una vera leccornia, e le avvolse con molti strati di alghe perché diceva che non avremmo rivisto mio fratello per tanto tempo.
Quando giungemmo alla stazione c'erano circa trecento soldati diretti al fronte, assieme alle loro famiglie nel piazzale davanti all'ingresso. Poteva essere l'ultimo addio, gli occhi di tante madri e giovani mogli erano pieni

di lacrime.
La partenza per la guerra era stata così improvvisa che le famiglie dei soldati che abitavano in zone molto distanti da Tokyo, come Yamagata e Akita, non erano riuscite ad arrivare in tempo per salutarli. Ho ancora un vivido ricordo di quei soldati silenziosi, a capo chino, nelle loro uniformi, seduti sui marciapiedi fuori della stazione senza nessuno con cui parlare. Mia madre ne chiamò diversi, chiedendo loro di unirsi a noi, e mi mandò a distribuire polpette di riso a quelli che sembravano troppo timidi per accettare il suo invito. I loro volti sconsolati si illuminavano, sorridevano e chiacchieravano durante quel pasto modesto ma sincero e caloroso che mia madre aveva preparato.
Infine, anche se ci si spezzava il cuore, giunse il momento della partenza. Mio fratello si riallacciò gli stivali, controllò la spada che portava appesa al cinturone e tornò al suo reparto.
Mia madre e io ci recammo in treno alla stazione di Shinagawa, da dove saremmo ritornati a casa. Aspettavamo sulla pensilina, nella speranza che passasse il treno di mio fratello, quando giunse un convoglio carico di soldati.
Mia madre correva da un finestrino all'altro cercando mio fratello, ma non riusciva a trovarlo. Un anziano ferroviere, impietosito, afferrò un microfono e cominciò a chiamare a gran voce: «Kiichi Ikeda. C'è Kiichi Ikeda? Tua madre è qui per vederti», camminando avanti e indietro lungo il binario in vece nostra. Il treno stava preparandosi a uscire dalla stazione quando uno dei camerati di mio fratello udì l'appello del funzionario. Penso che si trattasse di uno dei ragazzi che erano stati con noi in precedenza. Si precipitò da mio fratello, che sedeva dall'altro lato del treno, dicendogli: «Kiichi, c'è tua madre».
Il treno aveva cominciato lentamente a muoversi. Mio fratello corse al finestrino e si sporse per vederla. «Kiichi, Kiichi, abbi cura di te!» disse mia madre inseguendo il treno che cominciava a prendere velocità. Mio fratello annuì in silenzio e agitò energicamente il braccio per salutare. Mia madre e io continuammo a salutarlo fino a quando il treno scomparve completamente dalla nostra vista.
Nel 1941 Kiichi ebbe un congedo temporaneo e tornò a casa dalla Cina. Fu allora che mi disse, con voce tremante di rabbia: «Non ci sono parole per descrivere la crudeltà dell'esercito giapponese».
Quattro anni dopo fu vittima della sfortunata campagna di Imphal. Morì a Burma (ora Myanmar) nel gennaio 1945. Aveva ventinove anni.
Io sono contro la guerra! Sono assolutamente contrario alla guerra!
Il governo militare incitava molti giovani della mia generazione a recarsi fieramente al fronte per dare la propria vita. Le famiglie rimaste a casa venivano lodate per il loro sacrificio, come "madri di militari", e "famiglie di soldati al fronte", espressioni considerate sinonimo di grande onore.
Ma in realtà i loro cuori erano tormentati dall'agonia e dal dolore! E quelle false lodi e la simpatia degli altri, inconsapevoli di quel tormento interiore, infliggevano ferite ancor più profonde ai cuori già dolenti delle madri e dei figli rimasti a casa.
L'amore di una madre, la saggezza di una madre è troppo grande per essere ingannata da frasi artificiose come «per il bene della nazione».
Nel maggio 1945, quando avevo diciassette anni, un giovane pilota americanosi lanciò con il paracadute nei pressi del luogo in cui era stata sfollata la mia famiglia. Si trovava su un bombardiere B-29 che era stato abbattuto durante un'aspra battaglia notturna. Quando toccò il suolo fu ripetutamente percosso e preso a calci dai presenti e alla fine fu bendato e condotto alla prigione militare. Quando le riferii l'accaduto, mia madre disse: «Che tristezza! Sono certa che sua madre sarà tremendamente in pensiero per lui!». Quella frase è ancora profondamente incisa nella mia memoria.
Durante la guerra ogni stagione dell'anno è simile all'inverno. Quando alla fine la guerra termina un nuovo sole di pace comincia a sorgere all'orizzonte, silenzioso eppure luminoso e forte.
Il 15 agosto 1945 udii alla radio l'annuncio imperiale della fine della guerra. Il coacervo di intricati sentimenti che provai allora è ancora indelebilmente impresso dentro di me.
Sono assolutamente contrario alla guerra. È una della ragioni per cui rispetto così profondamente Tsunesaburo Makiguchi e Josei Toda, che incarcerati dal governo militare si batterono da grandi eroi per la verità e la giustizia.

Sono deciso a battermi contro chiunque sia a favore della guerra o ne sostenga la necessità. Combatterò le oscure e demoniache forze della distruzione! E insieme a me c'è un immenso esercito di quasi dodici milioni di persone che, armate di una luminosa forza interiore, si dedicano con energia alla causa di una pace duratura.
Dal 1983, anno in cui la Soka Gakkai Internazionale, di cui sono presidente, è entrata a far parte della Nazioni Unite come Organizzazione non governativa (ONG), ho presentato ogni anno una Proposta di pace ai capi dei vari governi, alle altre ONG, alle istituzioni accademiche, alle biblioteche e ai funzionari dell'ONU. Ogni proposta contiene osservazioni sulle condizioni mondiali, analizza i presupposti filosofici da affrontare e trasformare per raggiungere la pace e contiene suggerimenti su varie azioni concrete da intraprendere.
Questo libro, *For the Sake of Peace* (*Per la pace*), è una preziosa occasione per condividere le mie idee con un pubblico più ampio, specialmente con i giovani di tutto il mondo, che sono il nostro futuro, con la speranza e la convinzione che come cittadini del mondo riusciremo a riconoscere la nostra comune umanità. È questa ovviamente la base per qualsiasi sforzo in direzione della pace.
[...] Soprattutto non possiamo permettere che la tragedia che abbiamo vissuto venga ripetuta dalle generazioni future. Dobbiamo creare un sentiero di pace e di amicizia per i giovani e per il ventunesimo secolo.

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista - di Daisaku Ikeda
Capitolo 1° - Una prospettiva di pace - AUDIO generato con un sintetizzatore vocale

Buddismo e Società n.90 - gennaio febbraio 2002

Saggi
Sette sentieri per l'armonia globale
Una prospettiva di pace
di Daisaku Ikeda

Una nuova serie, tratta dal libro *For the Sake of Peace* di cui pubblicheremo i diversi capitoli nel corso di quest'anno, per continuare a parlare di dialogo, di coesistenza, di pace con mezzi pacifici. Un'analisi attenta e acuta delle difficili condizioni attuali, della follia della guerra e degli embrioni di cultura di pace che già esistono e che vanno coltivati. A partire dal cuore degli esseri umani. La prefazione al libro è stata pubblicata su *Buddismo e Società* n. 88 nella rubrica "Strategie di Pace"

All'inizio del ventesimo secolo molti ritenevano che il progresso umano non avesse limiti. Tuttavia gli ideali sublimi e gli scopi elevati prospettati ai primi del Novecento furono spazzati via dalle ideologie estremiste che funestarono il mondo portando con sé una serie di carneficine. Forse nessun altro secolo è stato testimone di una tragedia dell'umana follia di tali dimensioni: l'ambiente è stato profondamente danneggiato e il divario tra ricchi e poveri non ha fatto che aumentare.
Gli ultimi anni del secolo hanno visto una serie di drammatiche trasformazioni. Dapprima sembrava che la fine della guerra fredda, nel 1989, potesse portare prospettive luminose per il futuro dell'umanità, ma quelle speranze vennero ben presto disattese dai devastanti conflitti che sorgevano in ogni parte del mondo, su scala regionale e nazionale. Era come se la Cortina di ferro fosse stata finalmente abbattuta soltanto per dare libero sfogo alle forze demoniache, prima represse, della guerra e della violenza. Da allora più di cinquanta nazioni sono state devastate da conflitti violenti, divisioni interne o lotte per l'indipendenza, al prezzo di milioni di vite umane.

Oggi l'umanità si trova davanti a problemi a cui non può sfuggire, in ogni direzione: la minaccia delle armi nucleari e di altri mezzi di distruzione di massa, l'intensificarsi dei conflitti etnici, il danno all'ambiente causato dagli effetti del riscaldamento globale e dalla distruzione dello strato di ozono e la diffusione di una criminalità brutale e psicopatica.
Siamo all'inizio del terzo millennio. In questo momento storico dovremmo decidere fermamente di eliminare ogni inutile sofferenza da questo pianeta, che è la nostra casa. Cercando di realizzare questo scopo troveremo la forza per far sì che il nuovo secolo non sia una copia di quello che lo ha preceduto ma l'inizio di un nuovo periodo di pace e di speranza. È tempo di costruire una nuova epoca dove splendano umanità e cultura, e dove la sacralità della vita venga in ogni caso al primo posto.
Dobbiamo realizzare non solo una pace passiva, cioè l'assenza di guerre, ma trasformare le strutture sociali che minacciano la dignità umana per rendere concreti i valori attivi e positivi della pace. Naturalmente, per sviluppare una cultura di pace, c'è bisogno di migliorare la cooperazione internazionale e di elaborare una legislazione internazionale, ma ancora di più occorrono gli sforzi creativi dei singoli individui, perché solo su questa base si potrà costruire una nuova società globale.

Qual è la strada?
Cosa serve per far avanzare la storia umana, per passare dall'oscurità alla luce, dalla disperazione alla speranza, dall'uccisione alla coesistenza? Quale luce può dissolvere le tenebre e illuminare i prossimi mille anni? Sono domande che dobbiamo porci con grande serietà.
Josei Toda, mio maestro e secondo presidente della Soka Gakkai, desiderava ardentemente eliminare la miseria dalla faccia della Terra, e questo suo desiderio sta alla base del mio pensiero e delle mie azioni. Alla metà del ventesimo secolo, periodo di importanza cruciale, Toda intraprese in nome dell'umanesimo buddista iniziative che miravano a sradicare l'infelicità umana. Egli insisteva sul fatto che qualsiasi nostra idea di progresso non può prescindere da una previsione delle condizioni future da qui a duecento anni. Allo stesso tempo ci esortava a utilizzare il dialogo come mezzo per creare una solidarietà duratura che abbracciasse tutta l'umanità.
La mia risposta all'appello di Toda è stata di promuovere la discussione su argomenti di vitale importanza con persone attente e informate. Sono convinto che nel prospettare il corso degli eventi del ventunesimo secolo dobbiamo non solo imparare dal presente ma andare a riscoprire le ricchezze spirituali sepolte nelle correnti sotterranee della storia. Per fare ciò ho avviato dialoghi con i rappresentanti di tutti i popoli sulla base della nostra comune umanità.

Gli ostacoli alla pace
La prima domanda che emerge quando si intraprende un compito così palesamente e totalmente positivo è la seguente: che cosa impedisce di realizzare la pace mondiale? È importante individuare le resistenze che si frappongono al conseguimento di tale scopo.

ISOLAZIONISMO
Il primo ostacolo è connaturato alla portata dell'impresa, che può apparire eccessiva per chi manchi di una base spirituale solida e omnicomprensiva. Quando c'incontrammo nel luglio 1998, l'ex-segretario dell'ONU Boutros Boutros Ghali mi fece un breve resoconto del panorama spirituale alla fine del secolo: le questioni finanziarie, ambientali e sanitarie hanno assunto una valenza globale per cui non è più possibile risolvere i problemi interni senza affrontare quelli internazionali. Le persone sono quindi costrette a fare i conti con la globalizzazione e spesso provano disagio, ritirandosi nel proprio piccolo "villaggio" (regione o Stato che sia), nelle proprie tradizioni, tendendo a evitare i contatti con gli stranieri. Boutros Ghali definì questo fenomeno "nuovo isolazionismo".

L'ILLUSIONE DELL'"EFFICIENZA"
La seconda barriera da infrangere è costituita da un'altra forma di autolimitazione, che questa volta deriva dalla supremazia della tecnologia. È innegabile che i numerosi progressi tecnico-scientifici del ventesimo

secolo abbiano portato molti vantaggi, ma in alcuni casi il progresso, avendo trascurato l'importanza dell'umanità, ha proceduto lungo un sentiero arbitrario con conseguenze spesso tragiche.
Il motivo fondamentale è che il pensiero occidentale moderno è sempre più dominato dal principio di efficienza. I sostenitori dell'efficienza mettono sempre l'accento sulla funzionalità e sulla convenienza. Questa ricerca dell'efficienza a tutti i costi, se da un lato ha stimolato i progressi in campo scientifico e materiale, dall'altro nasconde l'insidiosa tendenza a ridurre gli esseri umani a semplici cose. Per esempio, al culmine del dibattito sulla deterrenza nucleare si fece un gran parlare di distruzione garantita, di limitazione dei danni, di rapporto costo-prestazioni e altre questioni simili. Un linguaggio così spietato e grottesco deriva dal culto dell'efficienza, che relega gli esseri umani allo status di oggetti e persegue la convenienza a spese di innumerevoli vite umane.
I politici e gli scienziati, che costituiscono l'élite della cultura e della classe dirigente nell'era nucleare, cadono molto facilmente preda di questo modo di pensare; il sacrificio al dio dell'efficienza ha condizionato anche ogni possibile dialogo sulla riduzione degli armamenti.
Dobbiamo impegnare gran parte dei nostri sforzi per tracciare finalmente un cammino di speranza per il ventunesimo secolo, analizzando seriamente quanto il cosiddetto progresso abbia effettivamente contribuito alla felicità umana. Le mie azioni si basano sulla convinzione che questa sia la grande responsabilità dell'umanità.

AVIDITÀ
Il terzo ostacolo alla pace affonda le radici nella sete di potere. L'inizio del ventesimo secolo fu caratterizzato da duri scontri fra le grandi potenze per il predominio e l'espansione coloniale. Il primo presidente della Soka Gakkai, Tsunesaburo Makiguchi, nell'opera *Geografia della vita umana* descriveva queste potenze che si guardavano in cagnesco, disposte ad approfittare di qualsiasi occasione per impadronirsi, senza alcuno scrupolo e con la massima crudeltà, della terra di un altro popolo. La loro lotta per il predominio generò non soltanto due guerre mondiali ma anche la guerra fredda, che diffuse in tutto il globo la minaccia del conflitto nucleare.
Grazie alla frenetica corsa agli armamenti da parte dei due blocchi, orientale e occidentale, la potenza militare raggiunse livelli umanamente incontrollabili. Armi progettate per distruggere totalmente il nemico minacciavano la sopravvivenza dei loro stessi detentori, portando l'umanità sull'orlo della distruzione. Il destino umano dipendeva da un precario e rischioso equilibrio.
Ora la guerra fredda è finita ma la lotta per la supremazia infuria ancora, anche se con modalità differenti. La tendenza all'unificazione globale attraverso la forza militare ha ceduto spazio a un nuovo scontro per il dominio economico, all'insegna dei mercati aperti e della libera concorrenza, in cui prevale la legge della giungla. In quello che è stato definito il "capitalismo da casinò" dei mercati globali, ingenti somme di denaro che travalicano la portata reale dell'economia cambiano di mano ogni giorno. E tutto questo si verifica sotto l'egida regolatrice dei governi nazionali e sotto lo slogan delle leggi di mercato.

POVERTÀ
Se un simile ingranaggio sembra difficile da sgretolare c'è un quarto ostacolo, ancor più fondamentale: il bisogno. Spesso, le cause di conflitti devastanti che si verificano in diverse parti del mondo risiedono nella deprivazione economica. Il problema centrale dell'epoca attuale è la povertà estrema. Non ci può essere pace là dove regna la fame.
Dobbiamo eliminare fame e povertà e dedicarci alla realizzazione di un sistema di assistenza economica per i quasi cinquecento milioni di persone che attualmente soffrono di malnutrizione e a favore dei due terzi delle nazioni del mondo che sono sempre più povere.
Invece di farci una concorrenza spietata dovremmo sforzarci di creare valore. In termini economici ciò equivale a una transizione da un'economia del consumo – folle corsa verso il consumismo e il possesso di beni – a un'economia costruttiva dove tutti gli esseri umani possano partecipare alla creazione di un valore duraturo.

IRRESPONSABILITÀ VERSO L'AMBIENTE
Un quinto ostacolo che influenza non solo la civiltà umana ma tutta la vita del pianeta è l'incuria nei confronti dell'ambiente. La crescita economica e la prosperità generate dai progressi tecnologici hanno catturato a tal punto l'immaginario delle persone da non porre alcun limite alla diffusione della civiltà scientifico-tecnologica.
Ma un simile trionfo è compromesso dai danni provocati all'ecosistema terrestre dagli effetti collaterali di questa civiltà, indicatori del fatto che il progresso può di fatto rivelarsi la nostra rovina. Inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo, disboscamento indiscriminato, desertificazione, danno allo strato protettivo di ozono e conseguenti effetti di riscaldamento globale: nessuno di questi problemi si risolverà da solo. Attualmente gli ecologisti avvertono che se non verranno intrapresi cambiamenti radicali, la vita così come la conosciamo oggi potrebbe non sopravvivere a un altro secolo.
È ormai evidente che la soluzione di problemi globali come la distruzione ambientale richiederà nuovi approcci che trascendano i confini dei singoli Stati. Finché si continuerà a pensare entro i ristretti confini della sovranità nazionale non sarà possibile intraprendere azioni che tutelino la sopravvivenza dell'umanità. Ciò di cui ai nostri giorni abbiamo più bisogno è di una filosofia che si basi su un punto di vista veramente globale.

LA NEGATIVITÀ DEL NUCLEARE
L'ostacolo ultimo che l'umanità deve affrontare è l'incarnazione estrema della negatività: le armi nucleari. Sicurezza ed equilibrio nucleare sono obiettivi intrinsecamente impossibili da raggiungere insieme. Il Buddismo insegna l'unicità della vita e del suo ambiente: ciò significa che la sfera soggettiva è inseparabilmente legata al mondo oggettivo. Per via di questo legame, finché nell'ambiente in cui viviamo persisteràla minaccia delle armi nucleari, l'umanità non avrà pace.

Un terreno fertile
Queste barriere possono apparire, a seconda dei punti di vista, gigantesche se non addirittura eternamente inamovibili. Ma un esame più attento della realtà attuale potrebbe dischiudere diversi motivi d'ottimismo rispetto alla capacità di cambiamento dell'umanità: l'ascesa del "potere morbido" della conoscenza e della competenza al posto del "potere duro" della forza militare, dell'autorità politica e della ricchezza; un crescente impegno verso le modalità nonviolente di trasferimento di potere, come si è visto nella costituzione della "nazione arcobaleno" dell'ex-presidente del Sud Africa Nelson Mandela; la fioritura del "potere della gente" che si riflette nel sorgere di quasi diecimila organizzazioni non governative che si occupano di diritti umani e di sicurezza e la miracolosa dissoluzione incruenta del bolscevismo, caratterizzato fin dalle sue origini da violenza e terrorismo.
Quale lezione possiamo trarre da questi risultati positivi, applicabili anche in altre parti del globo per sedare i conflitti in corso ed evitare nuove violenze future? Si può parlare quanto si vuole del terzo millennio, ma un cambiamento di data nel calendario non farà cambiare un'epoca. Solo la volontà e le azioni umane possono creare la storia e aprire nuovi orizzonti.
Qualche tempo fa ho incontrato a Tokyo il cancelliere austriaco Franz Vranitzky, che mi ha detto: «L'antico proverbio latino "se desideri la pace, preparati alla guerra" bisognerebbe trasformarlo in "se desideri la pace, preparati alla pace". È su questo principio che baso il mio lavoro».
Ma come ci si prepara alla pace? Qual è il sentiero che ci guiderà fuori dalla nostra desolata landa interiore per poter vivere felicemente insieme come l'umanità ha sempre sognato?

Sentieri per la pace
Il primo sentiero è quasi ovvio: se vogliamo diventare buoni cittadini del mondo dobbiamo acquisire un certo grado di autocontrollo. La capacità di vedere profondamente dentro noi stessi ci permetterà di trascendere i confini nazionali e le barriere etniche.
Il dominio di sé è un prerequisito della seconda tappa di questo viaggio: il sentiero del dialogo. Non ne

metterò mai sufficientemente in rilievo l'importanza, poiché ritengo che la propensione alla logica e alla discussione sia una delle prove della nostra umanità. In altre parole, solo quando siamo immersi in un oceano di linguaggio diventiamo veramente umani. Nel *Fedone* Platone associa acutamente l'odio per il linguaggio (*mislogos*) con l'odio per le persone (*misanthropos*). Abbandonare il dialogo significa abbandonare l'essere umano: se abbandoniamo la nostra umanità cessiamo di essere gli agenti della storia, rimettendo questo compito autorevole a qualcosa che appartiene a un ordine inferiore, una sorta di "bestialità". Sappiamo troppo bene che la storia è piena di tragedie dove la "bestialità", in nome dell'ideologia o del dogma, ha calpestato l'umanità con violenza e forza bruta.

Il dialogo – una relazione tra individui caratterizzata dall'apertura e dal rispetto reciproco – avrà la sua massima utilità se le persone condivideranno una comune visione libera dalle illusioni; altrimenti avrà fondamenta instabili. Dietro la fanfara che annuncia la nuova era c'è un rombo assordante e spaventoso prodotto dal crollo definitivo del vecchio sistema che manteneva l'ordine mondiale.

Per superare la crisi d'identità che mina lo spirito dell'umanità moderna occorre riscoprire un rinnovato senso della comunità basato su una nuova visione del mondo, che non rimanga soltanto nel regno del pensiero astratto ma si inserisca nel tessuto della vita: per gettare le fondamenta di una pace duratura dobbiamo deistituzionalizzare la guerra. Dobbiamo operare la transizione fra una cultura di guerra e una cultura di pace. Sono sicuro che se tutti popoli della Terra si impegneranno in un dialogo sincero per ottenere una base comune d'opinione e d'azione, unendosi con pari dignità per creare una cultura di pace, assisteremo all'alba di un'epoca in cui tutti potranno godere della felicità.

La cultura definisce le comunità, ma ormai esistono entità più vaste che esercitano una possente influenza a livello mondiale. Anche il ruolo delle nazioni va trasformato. I passi fatti fino a oggi verso una minore focalizzazione sugli Stati-nazione sono stati pochi ed esitanti: deve essere chiaro che un mondo in cui gli Stati contano meno è un mondo in cui gli individui contano di più.

Con la crescita del ruolo e della responsabilità degli individui diventa sempre più necessario che ognuno di noi impari a vivere da cittadino globale attivo e creativo, riconoscendo le proprie responsabilità nel nuovo millennio e adoperandosi per adempierle.

Infine, alla convergenza dei sentieri c'è un processo che non sarà difficile realizzare dopo i rigori affrontati durante il viaggio: il disarmo totale.

La guerra avalla la pazzia

Come buddista che segue la filosofia del maestro giapponese del tredicesimo secolo Nichiren Daishonin e l'esempio lasciato da Josei Toda, sono profondamente convinto che nessun individuo possa provare vera felicità e tranquillità fino a quando l'umanità continuerà a essere ossessionata dalla guerra. Nel corso della storia, la guerra ha stretto l'umanità in una morsa fatale; essa è la fonte di tutti i mali. La guerra rende normale la follia – quel tipo di follia che non esita a distruggere gli esseri umani come fossero tanti insetti, riducendo a brandelli gli individui e tutto ciò che è umano, producendo un interminabile flusso di rifugiati e causando danni irreparabili anche al nostro ambiente naturale.

Abbiamo già pagato un prezzo estremamente alto per imparare che niente è più tragico e crudele della guerra. Credo che adesso la nostra assoluta priorità sia l'obbligo morale di aprire ai nostri figli una strada di pace sicura e percorribile per il ventunesimo secolo.

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista - di Daisaku Ikeda
Capitolo 2° - La via del dominio di sé - AUDIO generato con un sintetizzatore vocale

Buddismo e Società n.91 - marzo aprile 2002

Sette sentieri per l'armonia globale
La via del dominio di sé
di Daisaku Ikeda

La pace è una virtù che scaturisce dalla forza di carattere, una condizione che viene mantenuta in maniera consapevole grazie all'interazione fra l'autocontrollo individuale e quello della società nel suo complesso

La pace non può essere mera immobilità, un interludio di quiete fra le guerre. Deve essere un'energica gara di attività vitale, in cui si vince grazie a uno sforzo di volontà esercitato in prima persona. La pace dev'essere un dramma vivente, nelle parole di Spinoza, «una virtù che scaturisce dalla forza di carattere». La pace eterna è una condizione che viene mantenuta in maniera consapevole grazie all'interazione fra l'autocontrollo individuale e quello della società nel suo complesso.
Nessuno avrà da ridire su questa descrizione dell'armonia. Il suo opposto si verifica quando lottiamo spietatamente per ottenere scopi apparentemente contrastanti, spesso animati da un'etica per la quale «non c'è pace se non c'è giustizia», etica che è stata la molla propulsiva dei rivoluzionari di ogni credo durante il ventesimo secolo. In un simile contesto la padronanza di sé non viene considerata. Ma, come vedremo, è proprio in tali conflitti che sarebbe essenziale l'autocontrollo che deriva dall'introspezione.
La capacità di percepire gli aspetti negativi di noi stessi ci permette di percepire i lati positivi degli altri. Le relazioni tra le nazioni, come quelle fra individui, non possono essere gestite con maturità se una parte insiste sul proprio punto di vista senza considerare la posizione dell'altra. Non intendo sostenere una concezione manichea del dualismo bene-male ma solo sottolineare la necessità di riconoscere il bene e il male all'interno di ognuno di noi. Anche se ci scontriamo con un rivale, dovremmo cercare di manifestare il bene e annullare il male. La capacità di autocontrollo ci può aiutare a evitare il conflitto e l'ostilità e permetterci di assumere il giusto atteggiamento di accettazione reciproca e di rispetto.

L'errore di fare affidamento sulle riforme esterne

L'approccio esterno al cambiamento sociale fu dichiarato sospetto qualcosa come sessant'anni fa dal poeta inglese Thomas S. Eliot che, allarmato dall'avanzata del fascismo che minacciava i valori umani e democratici, pronunciò un vibrante appello alla radio nel quale fra l'altro, affermava: «Una delle ragioni per cui ritengo che la posizione del riformatore secolare o del rivoluzionario sia la più comoda è la seguente: nella maggior parte dei casi egli ritiene che i mali del mondo siano qualcosa di esterno a lui. O li considera in maniera assolutamente impersonale, e allora non occorre altro che alterare un meccanismo o, se esiste il male incarnato, è sempre incarnato in altra gente, in una classe, una razza, nei politici, nei banchieri, nei fabbricanti di armi e così via, mai in lui stesso».
Eliot individua un punto fondamentale che si ritrova esemplificato nella sequela di trasformazioni a catena nei paesi dell'Est. I regimi comunisti sono crollati perché hanno cercato per troppo tempo i nemici all'esterno, invece di cercare di vedere i mali che albergavano al loro interno. Così la visione della storia come storia della lotta di classe – vale a dire che sarebbe bastato abolire le distinzioni di classe per abolire tutti i mali sociali – è fallita. Sostituendo "classe" con "razza" abbiamo l'infernale mito nazista secondo il quale solo la razza ariana era abbastanza pura da poter governare. È un mito duro a morire. Ancora oggi, a più di cinquant'anni dalla fine della seconda guerra mondiale, la resistenza degli attuali schieramenti di estrema destra all'ingresso della manodopera straniera nei paesi dell'Europa occidentale continua a tingersi di toni razzisti.

I pericoli dello "spirito astratto"

Anche quelle rivoluzioni del diciannovesimo secolo che nacquero da motivi "puri", cioè dalla richiesta di

libertà, eguaglianza e fraternità, caddero preda di quello che il grande pensatore francese Gabriel Marcel chiama «spirito astratto». Nel romanzo di Anatole France *Les Dieux Ont Soif* (*Gli dei hanno sete*) possiamo vederne efficacemente descritti gli effetti. Il protagonista Gamelin, come molti rivoluzionari, non era nato col cuore di pietra. Anzi, era un giovane gentile e pieno di compassione che, nonostante fosse affamato, condivideva tranquillamente il suo pane raffermo con una madre e il figlioletto in procinto di morire di fame. Era puro e generoso, pronto a sacrificarsi senza il minimo rimpianto. La cosa spaventosa è che più pura e idealista è una persona, più facilmente cade preda del sortilegio dello "spirito astratto". Ben presto, nominato giudice del tribunale rivoluzionario, il protagonista, pieno di ardente zelo, cominciò a emettere severe condanne accantonando ogni tipo di sentimento personale e mandando alla ghigliottina molti dei suoi nemici. Ma alla fine giunse anche il suo turno e fu decapitato insieme al suo maestro Robespierre.
Da un certo punto di vista è facile revisionare le leggi e ricostruire un sistema politico che dica addio per sempre all'*ancien régime*. Ben altra faccenda è cercare di ricostruire l'essere umano. In parole povere, nelle vicende umane non si può cercare di cambiare troppo in poco tempo. Affrettare le cose significa imporle alla gente con la violenza e le minacce. Possiamo vederlo nel caso del radicalismo politico, che è sempre potenzialmente venato di violenza.
Nel caso dei bolscevichi è stato lo stesso. Certo sembra impossibile dubitare della loro sincerità. La moglie di Lenin, Krupskaya, e altri personaggi di primo piano in ambito educativo nelle prime fasi del bolscevismo, erano degli ottimisti fin troppo pieni di buone intenzioni che sposavano la causa dell'educazione naturale esposta da Rousseau nell'*Emile*.
Ma, a meno che le persone non abbiano il coraggio di guardare in faccia fino in fondo il proprio egoismo, è difficile dire quando le buone intenzioni si trasformeranno in desiderio di potere, un desiderio che cerca approvazione ammantandosi della bella maschera dell'ideologia. È sempre il male occulto dello "spirito astratto" che mandava in collera il dottor Zivago nel grande romanzo di Pasternak: «Rifare la vita! Così può pensare solo gente che ne avrà anche viste di tutti i colori, ma che non ha mai conosciuto la vita, non ha mai sentito il suo spirito, la sua anima. Per costoro l'esistenza è un grumo di materiale grezzo, che il proprio contatto non ha ancora nobilitato e che perciò ha bisogno della loro rielaborazione. Ma la vita non è mai un materiale, una sostanza. La vita, se volete saperlo, è un elemento che continuamente si rinnova e rielabora da sé, che da sé si rifà e si ricrea incessantemente, sempre tanto più alta di tutte le nostre ottuse teorie». (Boris Pasternak, *Il dottor Zivago*, trad. di Pietro Zveremich, Feltrinelli, Milano 1963, pag. 267).
La causa primaria del male nascosto risiede nella tendenza dello "spirito astratto" a cercare di imporre ordine all'animo umano dal di fuori, spesso attraverso la pressione esterna. Un vero progresso o riforma della condizione umana non può verificarsi a meno che non si sviluppi spontaneamente attraverso un impulso interiore e grazie alla forza interiore. Le forze esterne possono al massimo fungere da fattori secondari che servono a destare il progresso interno. E tuttavia i posseduti dallo "spirito astratto" hanno negato nella maniera più assoluta i fattori interni, liquidandoli come idealistici. In maniera estremizzata hanno cercato di includere tutto nello schema precostituito dell'idelogia esterna. Lo sgretolamento e il crollo della società socialista ai quali abbiamo assistito alla fine del ventesimo secolo sono la testimonianza del fallimento di questo irragionevole tentativo. E la desolazione spirituale che si è rivelata una volta strappata la maschera dell'ideologia ha dimostrato con agghiacciante chiarezza quali crudeli distruzioni può operare lo spirito astratto sul cuore umano.

Radicalismo e violenza

Perché così spesso la violenza intrinseca nel radicalismo distrugge le basi umanistiche delle rivoluzioni? Il Mahatma Gandhi e il suo successore Jawaharlal Nehru avevano una chiara consapevolezza di quanto fosse negativo il radicalismo politico generato dallo "spirito astratto". Sono famose le parole di Gandhi: «Questo socialismo è puro come il cristallo. Perciò per realizzarlo occorrono mezzi altrettanto cristallini. [...] E quindi soltanto socialisti sinceri, nonviolenti e dal cuore puro saranno capaci di istituire una società socialista in India e nel mondo».

Gandhi punta direttamente alla vera natura del socialismo. Le teorie socialiste espongono belle idee dotate anche di una coerenza logica di tipo astratto. Proprio per questo le persone insistono tanto per realizzare concretamente questi ideali. Naturalmente, se si sa che qualcosa è buono, prima si mette in pratica meglio è. Di conseguenza si ha sempre troppa fretta di riformare il sistema e si tende a dimenticare gli esseri umani che sono la parte più importante del processo di riforma. Il difetto fatale del socialismo perciò risiede non tanto nel fallimento dei tentativi di far crescere «socialisti sinceri, nonviolenti e dal cuore puro» ma piuttosto nella totale assenza di qualsiasi sforzo per coltivare persone simili.

Riforma interiore

A parte il sistema politico, cosa può far crescere persone sincere, nonviolente e dal cuore puro? La costruzione di una pace durevole dipende da quante persone dotate di autocontrollo si possono far crescere attraverso la pratica religiosa. Una religione degna del suo nome e in grado di rispondere ai bisogni dei tempi attuali dovrebbe offrire ai suoi seguaci la base spirituale per diventare buoni cittadini del mondo.
Nel Buddismo mahayana si parla di dieci condizioni potenziali della vita, inerenti all'essere umano, i cosiddetti dieci mondi. Secondo questo principio, chi dà inizio alle guerre vive nei quattro stati più bassi di Inferno, Avidità, Animalità e Collera, collettivamente definiti come "i quattro cattivi sentieri". I pensieri e le azioni di questi individui, controllati dall'istinto e dal desiderio, sono inevitabilmente stupidi e barbarici. Perciò, dal punto di vista buddista, la questione di come erigere, in accordo con la Costituzione dell'UNESCO, "baluardi di pace" nel cuore di questi individui, ha la precedenza su qualsiasi fattore sistemico esterno e rappresenta sia il punto di partenza che il nucleo fondamentale di qualsiasi tentativo di costruire la pace nel mondo.
Il Buddismo sottolinea l'importanza della qualità della nostra motivazione dando valore a ciò che sgorga spontaneamente dall'interno, come esprime la semplice frase «la cosa importante è il cuore».
Ci insegna che l'obiettivo fondamentale della vita del Budda è stato rivelato dall'umanità che ha manifestato nel comportamento e nelle azioni. Nella tradizione buddista i veri scopi della pratica religiosa sono coltivare e perfezionare il carattere individuale. Le norme che non vengono generate dall'interno e non incoraggiano lo sviluppo della personalità si rivelano in ultima analisi deboli e inefficaci. Solo quando le norme esterne e i valori interiori operano in maniera da sostenersi a vicenda potranno permettere alle persone di resistere al male e vivere come sincere promotrici dei diritti umani.

La repubblica interna

Nell'esaminare le norme interne e quelle esterne può essere illuminante riconsiderare l'idea platonica di democrazia. Nell'ottavo libro della *Repubblica*, Platone descrive cinque tipi di governo: aristocrazia, timocrazia, oligarchia, democrazia e tirannia. Egli analizza i vari sistemi, ordinandoli gerarchicamente in termini di pro e contro, e prosegue descrivendo i tipi di natura umana a cui ogni sistema meglio si adatta. Nell'ordinamento platonico la democrazia sta al quarto posto, mentre il sistema al quale egli attribuisce maggiore considerazione è un'aristocrazia benevola che si dedica all'amore per il sapere.
La scarsa stima che Platone ha della democrazia deriva dal fatto che egli trascorse la gioventù nei giorni caotici del declino della democrazia ateniese. La guerra del Peloponneso tra Atene e Sparta era iniziata poco prima della sua nascita e quando terminò, quasi trent'anni più tardi, con la sconfitta di Atene, Platone aveva venticinque o ventisei anni. Così egli trascorse gran parte della gioventù in mezzo alle tribolazioni arrecate da quell'interminabile conflitto. Poco dopo l'inizio della guerra, Atene aveva perso il suo grande statista Pericle a causa di una malattia, e la democrazia ateniese si era rapidamente deteriorata. Platone, giovane estremamente sensibile e acuto, vide l'umanità toccare il fondo dell'abiezione. Le sue opinioni sulle altre persone e sul governo furono inevitabilmente influenzate da ciò che osservava e lo condussero a una severa denuncia dell'egoismo umano e a una visione critica della realtà.
Il colpo finale per Platone dev'essere stata la condanna a morte dell'amato maestro Socrate da parte di demagoghi capaci solo di soddisfare le esigenze di una popolazione ottusa e facile alle sollevazioni. Per

Platone, Socrate era stato assassinato dalla democrazia ateniese. Era stata messa a morte la persona più retta e virtuosa. Non c'è da meravigliarsi che egli fosse scettico riguardo alla democrazia.
Le esperienze giovanili s'incisero profondamente nel cuore di Platone donandogli una rara capacità di penetrazione della natura umana e della società. Il suo dettagliato e a tratti comico ritratto della democrazia che ha l'innata tendenza a trasformarsi nel suo esatto opposto, la tirannia, è un capolavoro di razionalità dotato di grande capacità persuasiva.
Questo ci porta al paradosso della libertà. I sostenitori della democrazia, dice Platone, affermano che la libertà è la più grande virtù della democrazia e che perciò quest'ultima è l'unica condizione adatta agli esseri umani, la cui natura è essenzialmente libera. Ma la democrazia, autorizzando l'insaziabile ricerca della libertà, alimenta un gran numero di desideri che gradualmente e insidiosamente «s'impadroniscono della fortezza dell'anima del giovane» e lo conducono lungo la china dell'arroganza. La modestia viene liquidata come stupidità, si ha vergogna della temperanza perché non è virile, la moderazione e la parsimonia nelle spese e nei consumi vengono considerate noiose e meschine.
Infine si perde il controllo della situazione e si ricerca un forte capo in grado di restaurare l'ordine. Fra tanti "inutili fuchi" si cerca quell'unica creatura dotata di pungiglione che dapprima emerge come leader delle masse ma ben presto cede al diabolico fascino del potere e si trasforma inevitabilmente in un tiranno. Come osserva acutamente Platone, «sembra che l'eccesso di libertà, negli Stati come negli individui, sia destinato soltanto a tramutarsi in eccessiva schiavitù» per mano di un dittatore.
È un riassunto un po' semplicistico delle idee di Platone eppure basta a illustrare vivacemente la patologia e il paradosso della libertà che esercita un'irresistibile attrazione ma è molto difficile da gestire e continua a essere un pesante fardello da portare. Seguendo oggi le eloquenti argomentazioni della *Repubblica* ci si stupisce della loro veridicità e della capacità persuasiva con cui Platone sostiene la sua posizione. E della fedeltà con cui i vari capitoli descrivono i modelli che hanno generato anche i regimi totalitari contemporanei.
La violenta critica di Platone alla democrazia è stata attaccata e refutata da molti ideologi moderni che non sono teneri riguardo per esempio all'idea che donne e bambini dovrebbero essere allevati in comunità, che lo Stato dovrebbe essere dominato da un piccolo numero di filosofi o che i poeti dovrebbero essere espulsi, e denunciano gli ideali platonici come una forma estrema di comunismo.
Il filosofo francese Alain è probabilmente l'interprete più fedele delle argomentazioni platoniche quando si chiede se mai qualcuno ha cercato di interpretare la *Repubblica* come una guida individuale all'autocontrollo interiore. Alain vede l'opera di Platone più come un discorso sulla natura umana che sul governo, specialmente per il modo in cui ruota intorno al concetto di anima. E aggiunge che le parti che riguardano il governo sono bizzarre e inserite volutamente per confondere il lettore frettoloso. Platone preferiva non essere capito piuttosto che frainteso, afferma Alain.

La salute dell'anima

La penna di Platone passa velocemente dall'analisi delle istituzioni all'argomento della personalità umana. Subito dopo aver descritto, nell'ottavo libro della *Repubblica*, i cinque tipi di governo e i caratteri degli individui adatti a essi, Platone dedica il libro nono alle questioni della salute e dell'armonia dell'anima. È una naturale conseguenza del suo principale intento nella stesura dell'opera. Secondo Platone l'anima è costituita da tre parti, razionale, irascibile e concupiscente e la salute e l'armonia dell'anima si realizzano quando la parte razionale comanda e quella irascibile obbedisce. Verso la fine del nono libro appare chiaramente che Platone sta volgendo la nostra attenzione verso la "politica" interna a noi stessi. Dopo tutto non si possono analizzare le questioni di politica estera senza aver prima sistemato quelle di politica interna.
Da questo tema si passa con naturalezza a quello successivo, che costituisce l'interesse primario di Platone: l'immortalità dell'anima. La *Repubblica* si conclude con la storia di un eroe di nome Er, risorto dalla morte dopo dodici giorni, che parla per esperienza diretta del destino dell'anima dopo la morte. Il racconto riconferma il punto di vista di Platone secondo il quale la fede nell'immortalità dell'anima è essenziale per l'armonia e la salute di questa. E in questo punto egli si avvicina molto, pur senza entrarci realmente, al regno

della religione.
Ho voluto esaminare nei dettagli la posizione di Platone perché ritengo che la sua idea di ordinamento dell'anima, in cui è la parte razionale che governa, sia fondamentale per gettare solide basi di un'epoca di democrazia basata sulla volontà popolare. Non esiste autorità, per quanto potente, che può andare per troppo tempo contro la volontà del popolo.
Ora il compito difficile che abbiamo di fronte è la trasformazione dell'energia liberatoria in energia costruttiva. Dobbiamo partire guardando dentro di noi analizzando, come sostiene Platone, lo "stato interno'" ancor più rigorosamente dello "stato esterno".
Da tale processo di introspezione a mio avviso scaturiranno intuizioni importanti per la definizione del significato universale dei diritti umani. L'articolazione di una simile definizione servirà sia come simbolo del movimento per la libertà e la democrazia che come risposta a uno dei bisogni più pressanti del ventunesimo secolo.

L'arte della padronanza di sé

Gli effetti del padroneggiare lo "stato interiore" possono essere stupefacenti. Per esempio Leonardo da Vinci era sotto molti aspetti il prodotto di tale padronanza di sé. Totalmente libero e indipendente, non solo non era soggetto ad alcuna costrizione religiosa o morale ma non si sentiva vincolato nemmeno dalla nazione, dalla famiglia, dagli amici o conoscenti. Era un cittadino del mondo, intoccabile e insuperato.
Leonardo era figlio illegittimo e nel corso della sua vita non si sposò mai. Si sa poco della famiglia e anche i legami con la repubblica di Firenze, in cui era nato, erano deboli. Completato l'apprendistato a Firenze si recò immediatamente a Milano, dove trascorse circa diciassette anni sotto il patronato del duca Ludovico Sforza. In seguito alla caduta in disgrazia degli Sforza, Leonardo trascorse un breve periodo al servizio del duca di Romagna. Poi si trasferì a Firenze, a Roma, e di nuovo a Milano, dove lo portarono i suoi interessi o progetti. In qualsasi circostanza o situazione Leonardo dimostrava scarso interesse a prender parte ai giudizi dei suoi contemporanei sul patriottismo o i vantaggi della fedeltà a un solo signore. Invece perseguiva uno stile di vita ideale che gli permettesse di considerare tutte le cose con distacco.
Non prestava attenzione alcuna alle seduzioni della fama e della ricchezza e tuttavia non si ribellava contro l'autorità costituita. Nella sua singolare dedizione ai propri interessi personali era impermeabile a qualsiasi convenzione mondana.
Leonardo non era una persona priva di emozioni e nemmeno mancava di virtù, ma la sua vita fu caratterizzata dalla trascendenza delle questioni mondane e dal perseguire in modo coerente e determinato la propria vocazione.
Leonardo era un genio multiforme di sorprendente versatilità e ampiezza d'interessi. Oltre che pittore era un abile scultore, ingegnere civile e inventore di una miriade di dispositivi, dalle macchine volanti agli armamenti da guerra. La stessa persona che studiava idrodinamica e fisiologia delle piante e che analizzava il volo degli uccelli possedeva anche un vivido interesse per l'anatomia umana.
Qualsiasi cosa si possa dire di Leonardo, la portata della sua mente era troppo grande per essere misurata dalle norme della società. La libertà con la quale si sollevò oltre le cure mondane ci dà un assaggio di come potrebbe essere un vero libero cittadino del mondo. La vita di Leonardo cattura lalibertà e il vigore peculiari del Rinascimento italiano.
Ciò che permise a Leonardo di raggiungere una libertà simile fu senza dubbio la sua padronanza di sé. Egli scriveva: «Non si può aver dominio più grande o più piccolo che quello su se stessi».
Era il suo principio primo, dal quale derivavano tutti gli altri. La padronanza di sé gli permise di rispondere in maniera elastica a ogni realtà. Riteneva di secondaria importanza le virtù tradizionali del suo tempo, come la lealtà o la bontà. Per esempio non ebbe scrupoli nell'accettare l'invito di Francesco I a recarsi in Francia anche se quel re era stato responsabile della caduta del suo precedente mecenate, Ludovico Sforza. Si trattò di tradimento, di mancanza di integrità? Io vedo piuttosto nell'atto di Leonardo la tolleranza che deriva dall'apertura mentale e dalla magnanimità.

La capacità di Leonardo di svincolarsi dalle convenzioni ci ricorda il concetto buddista di “trascendere il mondo”. Per “mondo” si intende il regno delle differenze tra bene e male, amore e odio, bellezza e bruttezza, vantaggio e svantaggio. “Trascendere il mondo” significa liberarsi dall’attaccamento a tutte queste distinzioni. Il Sutra del Loto, supremo insegnamento del Buddismo, parla della necessità di guidare gli esseri viventi per «far sì che essi rinuncino ai propri attaccamenti». Nichiren, ai cui insegnamenti si ispirano le attività della Soka Gakkai, commentando il sutra afferma: «La parola *rinunciare* in realtà significa *discernere*». Non è sufficiente liberarsi semplicemente dagli attaccamenti, dobbiamo analizzarli chiaramente e attentamente per vederli per quello che sono. Dunque, “trascendere il mondo” significa costruire un forte io interiore che permetta di fare un uso corretto di ogni attaccamento.
Le ultime parole del Budda Shakyamuni furono: «Tutti i fenomeni sono transitori. Perfezionate la vostra pratica e non diventate mai negligenti». Anche Nichiren esorta a «rafforzare la tua fede giorno dopo giorno e mese dopo mese. Se ti rilassi anche solo un po’ i demoni prenderanno il sopravvento».
E in un altro brano esprime la più profonda delle verità sulla vita: «Anche uno specchio appannato brillerà come un gioiello se viene lucidato. Una mente annebbiata dalle illusioni derivate dall’oscurità innata della vita è come uno specchio appannato che però, una volta lucidato, diverrà chiaro e rifletterà l’illuminazione della verità immutabile» (*Gli scritti di Nichiren Daishonin*, vol. 4, p. 5).
Il distacco da ciò che è transitorio e illusorio è un segno di carattere, un altro nome per descrivere un essere umano completo. I principi che ho menzionato non sono mere astrazioni ma qualcosa che chi vuole migliorare il proprio carattere deve ricercare dentro di sé.
Josei Toda uscì dal carcere, in cui l’avevano rinchiuso per due anni le autorità militariste giapponesi, per dare avvio a un nuovo movimento umanista in Giappone. Egli era sempre concentrato sul far crescere persone di carattere, una alla volta, in mezzo alla popolazione. Ho molti cari ricordi di quell’uomo pieno di compassione, il cui amore per la gioventù non conosceva confini e che ci incoraggiava a essere grandi attori sul palcoscenico della vita.
In effetti il potere del carattere è come l’energia concentrata di un attore che si cala completamente nell’interpretazione del proprio ruolo. Una persona di notevole carattere, anche nelle circostanze più difficili mantiene sempre un aspetto composto e a proprio agio e non perde nemmeno il senso dell’umorismo. Questo non è altro che l’aver raggiunto la padronanza o il controllo di sé.
Una volta chiesero a Goethe, che in aggiunta ai suoi molteplici talenti era anche un eccellente regista teatrale, che cosa cercasse in un attore ed egli rispose: «Soprattutto controllo di sé. Un attore che non è padrone di se stesso, che non è capace di mostrarsi a uno sconosciuto nella sua luce migliore, in genere ha ben poco talento. È la sua professione stessa che richiede una continua negazione di sé».
L’idea di autocontrollo di Goethe corrisponde al concetto di moderazione nella filosofia platonica. L’autocontrollo non è soltanto una qualità essenziale per un attore ma si può dire che sia il requisito principale per lo sviluppo del carattere.

Il carattere e la “rivoluzione umana"

Il punto dunque è: «Che cosa può produrre una cambiamento nel carattere?». Nella pratica buddista coltivare la consapevolezza della propria “condizione vitale” e fare sforzi assidui e tenaci per elevarla costituisce la padronanza di se stessi, la pratica della “rivoluzione umana”.
C’è un insegnamento centrale della filosofia buddista che ha una diretta rilevanza per la questione della formazione del carattere. Il Buddismo classifica gli stati o condizioni vitali che costituiscono l’esperienza umana nei cosiddetti dieci mondi. Dal più basso al più desiderabile essi sono: il mondo d’Inferno, una condizione immersa nella sofferenza; il mondo di Avidità, in cui corpo e mente sono avvolti dalle furiose fiamme del desiderio; il mondo di Animalità, in cui si teme chi è più forte e ci si approfitta di chi è più debole; il mondo di Collera, caratterizzato dal desiderio compulsivo e costante di superare e dominare gli altri; il mondo di Umanità, una condizione tranquilla caratterizzata dalla capacità di formulare giudizi razionali; il mondo d’Estasi, uno stato colmo di gioia; il mondo di Studio, la condizione in cui si aspira all’illuminazione; il

mondo di Realizzazione in cui, senza alcun aiuto esterno, percepiamo la vera natura dei fenomeni; il mondo di Bodhisattva, una condizione compassionevole in cui si cerca di salvare tutte le persone dalla sofferenza e infine il mondo di Buddità, una condizione di completezza umana e perfetta libertà.
All'interno di ognuno di questi stati si ritrova a sua volta l'intero spettro dei dieci mondi. In altre parole, lo stato d'Inferno contiene al suo interno ogni stato da Inferno a Buddità. Nella visione buddista, la vita non è mai statica bensì è un flusso costante di trasformazioni dinamiche, di momento in momento, da uno stato all'altro. Il punto fondamentale è dunque quale di questi dieci stati, che esistono in un vibrante flusso vitale, costituisce la base delle nostre vite individuali. Il Buddismo ci offre, come esistenza umana ideale, un modo di vivere basato sugli stati più alti, quelli di Bodhisattva e Buddità.
Naturalmente le emozioni – gioia, dolore, piacere e collera – sono l'ordito sul quale si dipana il tessuto della vita e noi continuiamo a sperimentare l'intera gamma dei dieci mondi. Queste esperienze però possono essere modellate e indirizzate dagli indistruttibili stati di Bodhisattva e Buddità.
La filosofia della rivoluzione umana, su cui si basa la SGI, ricorda il concetto leonardesco di dominio di sé. Traducendo in azione le nostre convinzioni noi sosteniamo le Nazioni Unite, svolgiamo molte altre attività a beneficio della pace e della cultura e, grazie a queste iniziative, contribuiamo alla società nel suo complesso. Allo stesso tempo sottolineiamo l'importanza della riforma interiore del singolo. «Il tuo maestro sei tu» affermano le scritture buddiste. «Chi altro potrebbe esserlo? Quando si acquisisce il controllo su se stessi, si è acquisito un maestro di raro valore».
E un altro brano recita: «Sii la tua stessa lampada. Conta su te stesso. Tieniti stretta la Legge come una lampada, non contare su nient'altro».

Il grande io e il piccolo io

Entrambi questi brani esortano a vivere in maniera indipendente, fedeli a se stessi e senza farsi sviare dagli altri. Ma l'"io" a cui si fa riferimento qui non è il "piccolo io" buddista, prigioniero dell'egoismo. È il "grande io" che è fuso con la vita dell'universo, attraverso la quale causa ed effetto si intrecciano fino ai confini illimitati dello spazio e del tempo.
Il grande io cosmico è simile al "sé" unificante e integrante che Carl G. Jung percepiva nelle profondità dell'io. È simile anche alla «bellezza universale con la quale ogni parte e particella è ugualmente in relazione: l'Uno eterno» di cui parlava lo scrittore Ralph Waldo Emerson.
Sono fermamente convinto che un risveglio al "grande io" su larga scala condurrà il mondo a una coesistenza creativa nel prossimo secolo. [...]
Il grande io del Buddismo mahayana è un altro modo di esprimere l'apertura e l'espansione del carattere che abbraccia le sofferenze di tutte le persone come se fossero le proprie. Questo io cerca sempre modi per alleviare il dolore e aumentare la felicità degli altri, qui, nella realtà della vita di tutti i giorni.
Solo la solidarietà che può generare una così naturale nobiltà umana spezzerà l'isolamento dell'io moderno e farà sorgere una nuova speranza per la civiltà. Inoltre il risveglio dinamico e vitale del grande io permetterà a ognuno di noi di sperimentare con pari piacere sia la vita che la morte. Come afferma Nichiren: «Adorniamo la torre preziosa del nostro essere con i quattro aspetti di nascita, invecchiamento, malattia e morte».
Se siamo sufficientemente padroni di noi stessi non ci sentiremo costretti a imporre i nostri valori agli altri e nemmeno a calpestare i costumi e i valori a loro cari. Il controllo di sé ci impedisce anche di cercare di razionalizzare tutto in termini economici, incuranti delle condizioni, delle percezioni e delle diversità degli altri paesi, impedendoci così di autorelegarci all'ignobile stregua di animali economici.

Rispetto per tutta l'umanità

Nel Sutra del Loto c'è un bodhisattva chiamato Mai Sprezzante. Egli crede che, poiché tutti gli esseri umani posseggono la natura di Budda, nessuno possa essere disprezzato, che a tutta la vita e a tutta l'umanità vada accordato il massimo rispetto. Anche quando persone tronfie e arroganti lo denunciano e lo colpiscono con bastoni e pietre, egli continua a rifiutarsi di disprezzarli, convinto che ciò equivarrebbe a disprezzare il Budda.

E continua a predicare questa dottrina fino alla fine, manifestando un supremo rispetto per l'umanità in ogni sua parola o azione.
L'incrollabile convinzione del Bodhisattva Mai Sprezzante è un esempio del tipo di autocontrollo che dobbiamo sviluppare in noi stessi. Nel Sutra del Loto, la storia del Bodhisattva Mai Sprezzante è una parabola sull'essenza della disciplina buddista.
È simile anche alla tesi platonica per cui dovremmo imparare a porre le nostre anime sotto il controllo della "parte razionale" e illustra l'importanza dell'autocontrollo come virtù universale di tutta l'umanità e requisito primario di un mondo senza guerre.

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista - di Daisaku Ikeda
Capitolo 3° - La strada del dialogo e della tolleranza - AUDIO generato con un sintetizzatore vocale

Buddismo e Società n.92 - maggio giugno 2002

Saggi
Sette sentieri per l'armonia globale
La strada del dialogo e della tolleranza
di Daisaku Ikeda

L'apertura creativa nei confronti degli altri, che conduce alla comprensione e alla solidarietà, è la chiave di volta per ottenere la pace, mentre l'assenza di pensiero critico porta solo a fanatismo e intolleranza. In questo scritto, che corrisponde al terzo capitolo del volume For the Sake of Peace, *Daisaku Ikeda rintraccia tale modo di vedere, centrale nella tradizione buddista, in pensatori diversi della cultura occidentale, nel corso dei secoli.*

Il radicalismo, per sua stessa natura, è destinato a fare ricorso alla violenza e al terrore, mentre l'arma più potente del gradualismo, il suo opposto, è il dialogo. Secondo Socrate il dialogo è una lotta verbale in cui non è ammissibile la ritirata; ne era così fortemente coinvolto da non temere neppure la morte. Per portare avanti un dialogo di questo tipo occorrono risorse di energia e forza spirituale ben maggiori e ben più profonde di quelle possedute da coloro che ricorrono facilmente alla violenza.
I veri semi della pace non sono fatti di nobili ideali ma di comprensione e solidarietà umana. Solo nello spazio aperto del dialogo con i propri vicini, con la storia, la natura o l'universo l'essere umano può svilupparsi completamente. Un individuo disimpegnato, chiuso nel suo silenzio, può arrivare solo al suicidio spirituale. Non si nasce umani, se non in senso biologico; noi "impariamo" a conoscere noi stessi e gli altri, apprendendo così le modalità di comportamento da esseri umani. E possiamo farlo soltanto immergendoci nell'oceano del linguaggio e del dialogo, alimentato dalle sorgenti della tradizione culturale.
Mi sovviene nuovamente quel brano splendido e toccante del *Fedone* in cui Platone descrive Socrate che insegna ai suoi giovani discepoli come l'avversione per il linguaggio e le idee conduca all'antipatia per l'umanità. La sfiducia nel linguaggio o una fede eccessiva nel suo potere dipendono entrambe dalla fragilità spirituale, che rende incapaci di reggere la tensione della vicinanza umana indotta dal dialogo. Questa sorta di debolezza spirituale fa oscillare tra fiducia gratuita e sospetto degli altri, rendendo così l'individuo preda di forze disgregatrici.
I nostri sforzi di dialogare, perché siano degni di essere chiamati *dialogo*, devono essere portati fino in fondo. Rifiutare lo scambio pacifico e scegliere di usare la forza significa venire a compromessi con la debolezza

umana, cedere a essa. Significa ammettere la sconfitta dello spirito. Socrate incoraggia i suoi giovani discepoli ad allenarsi e rafforzarsi spiritualmente, a conservare la speranza e il dominio di sé, ad avanzare coraggiosamente, a preferire la virtù alla ricchezza materiale e la verità alla fama.

Non è possibile analizzare la moderna società di massa secondo i valori degli antichi greci, ma non è neanche il caso di enfatizzarne eccessivamente le differenze. Walter Lippmann, uno dei più grandi giornalisti del XX secolo, nel suo famoso saggio *L'opinione pubblica* indica ripetutamente il dialogo socratico e gli individui "socratici" come strumenti chiave per una più sana formazione di una pubblica opinione. Un'educazione basata sul dialogo aperto è ben più di un mero passaggio di informazioni e conoscenze. Ci permette di sollevarci oltre i confini delle nostre anguste prospettive e passioni di parte. Le istituzioni preposte a un'educazione più elevata hanno il compito di favorire la crescita di cittadini del mondo di tipo socratico e di ricercare nuovi princìpi per una pacifica integrazione dell'umanità.

Il Buddismo e il potere del dialogo

Il Budda Shakyamuni, che viene spesso menzionato insieme a Socrate come uno dei più grandi insegnanti del mondo, trascorse i suoi ultimi momenti di vita esortando i discepoli addolorati a dialogare con lui. Fino all'ultimo istante li esortò a interrogarlo su questo o quell'argomento, come se stessero parlando con un amico.

Sin dagli albori la filosofia buddista è sempre stata associata alla pace e al pacifismo. Tale caratteristica deriva principalmente da un coerente rifiuto della violenza e dal considerare il dialogo e la discussione come i migliori mezzi per risolvere i conflitti. La vita di Shakyamuni, totalmente libera dalle pastoie del dogmatismo, e i rapporti con i suoi compagni evidenziano quanto egli ritenesse importante il dialogo. Il sutra che narra i viaggi in cui culminò la sua pratica buddista inizia con un episodio nel quale l'anziano Shakyamuni usa il potere del linguaggio per impedire un'invasione. Il Budda, allora ottantenne, invece di ammonire in maniera diretta il ministro del Magadha, intenzionato a conquistare lo Stato confinante di Vaji, gli parlò invece in maniera convincente dei princìpi che governano la prosperità e il declino di una nazione. Il suo discorso dissuase il ministro dallo sferrare l'attacco previsto. L'ultimo capitolo dello stesso sutra si conclude con una toccante descrizione di Shakyamuni sul letto di morte. Mentre giaceva morente, esortava ripetutamente i discepoli a esporre qualsiasi incertezza potessero avere riguardo alla Legge buddista (*Dharma*) o alla sua pratica, in modo che dopo la sua morte non dovessero rammaricarsi per qualche domanda inespressa.

Fino all'ultimo, Shakyamuni ricercò attivamente il dialogo e il dramma del suo viaggio finale è illuminato dall'inizio alla fine dalla luce del linguaggio, usato con perizia da questo vero "maestro della parola"[1].

Attaccamento alle differenze

Come mai Shakyamuni riusciva a usare il linguaggio con tanta disinvoltura ed efficacia? Cosa faceva di lui un maestro di dialogo senza eguali? Penso che la sua eloquenza fosse dovuta alla vastità della sua condizione illuminata, assolutamente libera da dogmi, pregiudizi e attaccamenti. Un esempio è la sua frase: «Percepii un'unica invisibile freccia che trafigge il cuore delle persone».[2] La freccia simboleggia uno stato d'animo incline al pregiudizio, che enfatizza senza motivo le differenze individuali. L'India di allora attraversava una fase di trasformazione e di agitazioni sociali e gli orrori del conflitto e della guerra erano all'ordine del giorno. Lo sguardo penetrante di Shakyamuni percepì con chiarezza che la causa profonda del conflitto era l'attaccamento alle distinzioni, alle differenze etniche, nazionali o d'altro tipo.

Agli inizi del XX secolo, il filosofo Josiah Royce affermò: «In simili questioni, se riforma ci dev'essere, deve venire dal di dentro... La sfera pubblica viene determinata dai processi che, nel bene o nel male, accadono nelle singole menti».[3]

Come evidenzia Royce, la "freccia invisibile" del male non consiste nell'esistenza di razze o classi, ma si trova nei nostri cuori. Vincere sui pregiudizi e sull'attaccamento alle differenze è la precondizione indispensabile per un dialogo aperto. Quest'ultimo a sua volta è fondamento essenziale della pace e del rispetto universale per i diritti umani. La totale assenza di pregiudizi di Shakyamuni gli permise di esporre la Legge con la massima libertà, adattando il modo d'insegnare al carattere e alle capacità della persona a cui stava parlando.

Sia che stesse facendo da mediatore in una disputa sui diritti di approvvigionamento idrico, che stesse convertendo un violento criminale o ammonendo qualcuno che si rifiutava di praticare la questua, Shakyamuni cercava sempre anzitutto di rendere l'altro consapevole della freccia del proprio male interiore. Il potere della sua straordinaria personalità fece dire a un sovrano suo contemporaneo: «Coloro che non riusciamo a indurre alla resa con la forza delle armi, voi sapete sottomettere disarmato».[4]
Il potere della parola è lo strumento primario di un "campione dello spirito". Il linguaggio, che per lungo tempo è stato considerato l'unico tratto che distingue nettamente gli esseri umani dagli altri animali, spesso è stato il fattore decisivo per la vittoria. La storia è piena di sanguinose battaglie fra popoli asserviti al potere della brutalità, dell'autorità e del denaro. Ma anche nel panorama spoglio e desolato del conflitto e dell'uccisione emergono alcuni esempi nei quali il potere della parola ha portato alla vittoria. Uno dei più evidenti è la rivoluzione americana, senza la quale la democrazia negli Stati Uniti sarebbe stata impossibile. In quel caso le capacità di autocontrollo, equilibrio e autodeterminazione, che io ritengo indispensabili per uno spirito che vuole manifestare il bene, produssero tendenze diverse da quelle riscontrabili nella rivoluzione francese e in quella russa.

La parola e la rivoluzione

Alla vigilia e nelle fasi iniziali di tutte le principali rivoluzioni moderne − americana, francese e russa − la parola fu utilizzata per divulgare la causa. Ne *I dieci giorni che sconvolsero il mondo*, lo stupefacente reportage della rivoluzione russa, il giornalista americano John Reed descrive vividamente questo fenomeno: «Tutta la Russia stava imparando a leggere e *leggeva* di politica, economia, storia, perché la gente voleva *sapere*... In ogni città e nella maggior parte dei paesi lungo il fronte ogni fazione politica aveva il suo giornale, a volte anche più d'uno. Centinaia di migliaia di opuscoli venivano distribuiti da migliaia di organizzazioni e si diffondevano negli eserciti, nei villaggi, nelle fabbriche e per le strade. La sete di istruzione, così a lungo frustrata, fremeva per essere espressa nella rivoluzione. Soltanto dall'Istituto Smolny nei primi sei mesi uscirono ogni giorno tonnellate di materiale da leggere che saturarono il paese. La Russia assorbiva carta stampata in maniera insaziabile, come la sabbia rovente beve l'acqua. E non si trattava di fiabe, di falsi resoconti storici, di religione annacquata o di quella narrativa a buon mercato che involgarisce lo spirito, ma di teorie economiche e sociali, filosofia, opere di Tolstoj, Gogol, Gorky...»[5].
Questo brano è una brillante descrizione di come l'energia in un popolo aumenti una volta riacquisita l'arma della parola. Qualcosa di simile accadde nelle prime fasi della rivoluzione francese. Ma purtroppo, in entrambi i casi, la violenza degli eventi successivi travolse senza pietà quell'energia, e alla libertà di parola si sostituirono la tirannia e il terrore. Le persone furono costrette al silenzio e lo spirito fu sconfitto.
In America invece, come spiega lo storico francese Alexis de Tocqueville nella sua classica analisi, le assemblee cittadine che caratterizzarono gli inizi del New England furono la culla della democrazia di base. Al tempo della rivoluzione americana le energie della cittadinanza erano dirette sia verso il presente, sotto forma di lotta per l'indipendenza, sia verso il futuro, alla ricerca di un ordine politico indipendente. L'energia della liberazione era allo stesso tempo energia costruttiva. Ne è prova il fatto che, durante la lotta per affrancarsi dall'Inghilterra, tutte le tredici colonie originali compilarono la propria costituzione. O che, nello stesso periodo, lo Stato della Virginia stava redigendo il Decreto sui diritti della Virginia, che è rimasto un modello nel suo genere.

Le parole e lo "spirito astratto"

Ma le parole possono essere scisse dalla loro funzione comunicativa, il dialogo, e la loro forza può essere utilizzata in maniera distorta per giustificare una causa inumana. Questo accade quando si fa l'errore di collocare l'ideologia al di sopra della realtà di ogni singola persona, sacrificando vite umane allo "spirito astratto". Osserva ancora acutamente Gabriel Marcel: «Quando qualcuno – lo Stato, un partito, una fazione o una setta religiosa – pretende di convincermi che quello che sto commettendo è un atto di guerra nei confronti di altre persone che devo esser pronto ad annientare, è assolutamente necessario che io non sia più consapevole dell'esistenza individuale dell'essere che sto cercando di sottomettere. Per trasformarlo in capro

espiatorio è indispensabile che lo converta in un'astrazione: il comunista, il fascista, l'antifascista e così via...»[6].
È un'argomentazione plausibile. In guerra o in altre circostanze non è così facile indurre a usare la violenza nei confronti di altri esseri di cui si percepiscono l'esistenza concreta e personale. Ciò vale in maniera particolare tra persone che si conoscono bene o che vivono vicine.

Pregiudizi e stereotipi

Per motivare le persone alla guerra bisogna mascherare l'astrazione – il Nemico – con un costume ben riconoscibile: lo stereotipo. Walter Lippmann fa un'analisi incisiva di come la credenza conduca facilmente, attraverso lo stereotipo, a una percezione distorta del mondo intorno a noi. Lippmann si guadagnava da vivere facendo il giornalista, una professione che Marcel disprezzava per il suo «effetto... quasi invariabilmente corruttore». *L'opinione pubblica* di Lippmann è un'opera coscienziosa, uno sforzo autocritico di evidenziare le ragioni più profonde del malessere che ha afflitto la civiltà del XX secolo.
«Se non stiamo estremamente attenti, rischiamo di visualizzare sempre le cose che ci sembrano familiari secondo l'immagine che già abbiamo in mente» osserva Lippmann e prosegue affermando: «Eccetto quando facciamo uno sforzo cosciente per sospendere i pregiudizi, noi non studiamo una persona e la giudichiamo cattiva. Noi vediamo una persona cattiva. Vediamo un rugiadoso mattino, una fanciulla che arrossisce, un prete santo, un inglese privo di senso dell'umorismo, un pericoloso Rosso, uno spensierato *bohemienne*, un pigro indù, un orientale furbo, uno slavo sognatore, un irlandese volubile, un ebreo avaro e un americano "cento per cento"».[7]
Per Lippmann questi stereotipi corrompono l'opinione pubblica sin dal principio. Come il nazionalismo, anche l'opinione pubblica può essere considerata un riflesso della volontà popolare; tuttavia in molti casi le persone vengono suggestionate da slogan basati su stereotipi e indotte a commettere atti di violenza incontrollata, impensabili in circostanze normali. Secondo Lippmann, l'opinione pubblica nella società di massa è caratterizzata dal fatto che gli stereotipi rendono l'individuo «dogmatico, perché quello in cui crede diventa un mito assoluto».
Ideologie come il comunismo hanno prodotto una stupefacente quantità di individui dogmatici, superficiali, intolleranti e fanatici. È impossibile dialogare veramente con persone intolleranti o di mentalità ristretta. Fin quando rimangono chiuse nei propri miti, per quanto possano chiacchierare – anzi più prolisse e pompose sono peggio è – non riusciranno a condurre un dialogo ma faranno solo monologhi.

La ribellione delle masse

Quando si parla di teoria della società di massa nel XX secolo non si può dimenticare José Ortega y Gasset, al posto d'onore per la sua pionieristica analisi filosofica. Alcuni sono convinti che la sua opera principale, *La ribellione delle masse*, abbia rivestito per il XX secolo lo stesso significato che *Il contratto sociale* di Jean-Jacques Rousseau ebbe per il XVIII o *Il capitale* di Karl Marx per il XIX. Dall'alto del suo nobile spirito, Ortega y Gasset concentra le sue straordinarie capacità critiche sull'analisi di quel fenomeno peculiare del XX secolo che è l'ascesa delle masse. E a più di mezzo secolo di distanza la sua opera è ancora colma di preziosi spunti di riflessione per l'età contemporanea.
Anche Ortega y Gasset attribuiva grande importanza al dialogo come fattore centrale nella creazione di cultura. Tuttavia non è possibile avviare un dialogo senza regole fisse che ci guidino. Sono proprio queste regole condivise che costituiscono il principio su cui si basa la cultura.
«Allorché mancano tutte queste cose non c'è cultura; c'è, nel senso più rigoroso della parola, barbarie. E questo – non facciamoci illusioni – è proprio quello che comincia ad accadere in Europa, sotto la progressiva ribellione delle masse».[8]
La parola "masse", come viene usata qui, non si riferisce a un particolare strato sociale. L'"uomo-massa" di Ortega y Gasset è un nuovo genere di essere umano che egli chiama "nuovo Adamo" o "bambino viziato". La struttura del suo spirito è costituita da due caratteristiche fondamentali: l'"ermetismo", che deriva

dall'ebbrezza di soddisfazione di sé e da un superficiale senso di vittoria, e l'"indocilità", che gli consente di fare ciò che vuole, incurante di regole o norme. Nel seguente brano viene analizzata la mentalità dell'uomo-massa: «Questo appagamento di sé lo porta a chiudersi a ogni istanza esterna, a non ascoltare, a non mettere sulla bilancia del giudizio le proprie opinioni e a non far conto degli altri. La sua sensazione intima di dominio lo stimola costantemente a esercitare un'azione di predominio. Agirà, quindi, come se soltanto lui e i suoi consimili esistessero al mondo...».[9]

È veramente il ritratto di una persona schiava di una mentalità chiusa, una condizione che genera a sua volta i mali della civiltà che abbiamo appena discusso: l'assenza di pensiero critico che conduce al fanatismo e all'intolleranza.

Gabriel Marcel, Walter Lippmann e José Ortega y Gasset erano contemporanei e i loro scritti esprimono la stessa profonda preoccupazione per il fatto che la chiusura mentale priva le persone della capacità di dialogare con gli altri, capacità che è la prova stessa della nostra umanità; e considerano questa come la causa dei gravi mali che osservavano intorno a loro.

Quest'impulso esclusivista ha afflitto la società umana sin dall'alba della storia. Il filosofo Henri Bergson lo definiva criticamente come la tendenza verso una "società chiusa" e in tempi più recenti il saggista americano Norman Cousins lo chiama "coscienza tribale". In una società chiusa va tutto bene finché si rimane all'interno del gruppo, ma appena si entra in contatto con altre culture e società i membri si autorecludono e rifiutano di partecipare proprio a quel dibattito che sarebbe la dimostrazione della loro umanità. E alla fine ricorrono alla violenza. Quando due culture s'incontrano e una di loro o entrambe non sono capaci di tollerare la cultura o il modo di vivere dell'altra, basta solo che gli attriti crescano oltre una certa soglia per provocare uno scontro frontale.

Superare l'attaccamento negativo alle differenze, o discriminazione, e determinare una vera fioritura della diversità umana sono le chiavi per generare una cultura di pace duratura. E il dialogo è il mezzo per acquisire questa tolleranza attiva.

Montaigne e la tolleranza

Parlando di tolleranza non si può evitare di menzionare Montaigne. Il grande filosofo, fermo assertore dell'importanza del dialogo, ripeteva spesso che la discussione è il miglior mezzo per abbattere le differenze fra individui, per stimolare la crescita personale e il senso di disciplina di ognuno.

Montaigne visse nel XVI secolo in Francia, dove le dispute religiose causarono tragedie a ripetizione, come il massacro di San Bartolomeo nel 1572 durante le guerre degli Ugonotti. Nei suoi *Saggi* fa notare che lo zelo abbonda quando si tratta di mettere in pratica le nostre disposizioni all'odio, alla crudeltà, all'ambizione, all'avarizia, alla critica o alla ribellione, mentre scarseggia facilmente quando cerchiamo di essere buoni, gentili ed equilibrati. E deplora anche il fatto che la religione, che dovrebbe sradicare il vizio, in realtà spesso provoca, incoraggia o aggrava il male. Vivendo in mezzo ai tumulti religiosi e avendo spesso assistito a omicidi indotti da una fede fanatica o dalla ricerca di vantaggi personali, Montaigne esortava alla tolleranza per far cessare le dispute. Dopo la sua morte, la sua dottrina fu inclusa nell'Editto di Nantes (1598), che riconosceva agli eretici il diritto di praticare liberamente le proprie convinzioni religiose. Inoltre il suo resoconto delle attività dei cristiani che avevano fondato colonie oltremare, della loro brutalità e delle azioni da loro commesse, ben più immorali degli indigeni idolatri che avevano incontrato, contribuì a promuovere quello che adesso si chiamerebbe *relativismo religioso*. Viene spesso sottolineato che le osservazioni di Montaigne sconvolsero i cristiani di buona volontà del suo tempo, inducendo molti di loro a riflettere su se stessi. Lo scrittore austriaco Stefan Zweig ha espresso con vigore il suo assenso al pensiero di Montaigne, affermando che era l'amico di tutte le persone libere.

Montaigne, in quei tempi difficili e turbolenti, attribuiva la massima importanza al dialogo. Riteneva che «la conversazione fosse l'esercizio più fruttuoso e naturale per le nostre menti, e la sua pratica la cosa più piacevole di qualsiasi altra al mondo». Come condizione assoluta per la conversazione egli indicava una mente aperta e dichiarava: «Nessuna asserzione mi sorprende, nessuna credenza mi offende per quanto possano essere opposte alle mie. Non c'è fantasia, per frivola o stravagante che sia, che non mi paia un

naturale prodotto della mente umana». E affermava inoltre: «Perciò le opinioni che mi contraddicono non mi offendono né mi allontanano, sono solo uno stimolo a esercitare la mia mente. Noi rifuggiamo dal venire corretti e invece dovremmo ricercare la correzione ed esporci a essa, specialmente quando accade nel corso di una discussione e non di una lezione scolastica».[10]

Montaigne prendeva alla lettera l'asserzione di Cicerone secondo cui senza confutazione non vi può essere dibattito, e andava oltre affermando che lo scopo del dialogo è la ricerca della verità. «Do il benvenuto alla verità e l'abbraccio, indipendentemente dalle mani in cui la trovo. Mi arrendo volentieri a essa e appena la scorgo in lontananza rassegno a essa le mie armi sconfitte».[11] Sono i sentimenti di un vero re dello spirito, un brillante esempio di grande integrità applicata alla libera discussione.

Vorrei aggiungere inoltre che per dialogare è indispensabile anche un vivace spirito critico. All'epoca di Montaigne, la disputa tra Protestantesimo e Cattolicesimo lacerò la società francese. Ci furono reiterati massacri da entrambe le parti, ma in mezzo a quella follia Montaigne riuscì a vivere secondo le proprie convinzioni. Il suo spirito indomito viene descritto nella biografia critica di Zweig: «Pochi uomini sulla terra hanno combattuto con più sincerità e veemenza affinché il loro sé più profondo, la loro essenza, non fosse contaminata dalle insulsaggini velenose e oscure dei loro tempi e ben pochi uomini sono riusciti a salvare il proprio sé più profondo dai tempi».[12]

Lo stesso Montaigne disse che era inutile mettersi a dialogare con persone le cui opinioni non erano sostenute dalla razionalità e dal senso critico. Egli non vedeva il senso di discutere con persone indisciplinate o instabili nelle proprie convinzioni. E affermò anche che pensare in termini critici comprende anche la capacità di fare un severo esame di coscienza.

L'approccio buddista al dialogo

Il vero dialogo è possibile solo quando entrambe le parti si impegnano a mantenere l'autocontrollo. Ma c'è un altro elemento essenziale senza il quale il dialogo diventa retorica manipolatoria: una rispettosa compassione dell'altro, per quanto possa essere culturalmente diverso da noi o sostenga interessi apparentemente opposti ai nostri. L'approccio buddista può, a mio avviso, spezzare i vincoli dei concetti astratti e del linguaggio che possono essere tanto distruttivi. Così liberati possiamo usare il linguaggio con la massima efficacia e intraprendere quel tipo di dialogo che crea il valore più grande e durevole. Il dialogo dev'essere il perno delle nostre attività, deve raggiungere tutte le persone, ovunque esse si trovino, per forgiare una nuova civiltà globale.

Nichiren aveva una fiducia assoluta nel potere del linguaggio. Se più persone ricercassero il dialogo con la stessa incrollabile tenacia, gli inevitabili conflitti inerenti alla vita umana troverebbero di certo una più facile soluzione. Il pregiudizio cederebbe il passo alla solidarietà e la guerra lascerebbe il campo alla pace. Il dialogo autentico produce la trasformazione dei punti di vista contrastanti da cunei che allontanano le persone a ponti che le uniscono.

Le qualità umane necessarie a mettere in pratica questo principio travalicano l'ambito della mera diplomazia; è un compito che richiede un'elevata condizione vitale. Il Bodhisattva della Terra descritto dal Sutra del Loto è una persona che si dedica a ristabilire un senso di armonia cosmica nella società contemporanea. In pratica ciò significa essere un maestro nell'arte del dialogo e un portabandiera del potere morbido. Il Sutra del Loto riassume le caratteristiche che questi bodhisattva devono possedere:

Con salda forza di volontà
e concentrazione,
ricercano la saggezza
con costanza e diligenza,
espongono
varie dottrine meravigliose
e le loro menti sono libere
dalla paura.[13]
Abili nel rispondere a difficili domande,

le loro menti non conoscono
la paura.
Hanno coltivato con assiduità
la perseveranza,
sono fieri di dignità e di virtù.[1]4
La paura erige barriere di avversione e discriminazione sotto forma di confini nazionali o di esclusione e discriminazione in base alla razza, alla religione, al genere, alla classe sociale, alle condizioni economiche o semplicemente alle preferenze personali. Come fece notare Lippmann, per sostenere e dissimulare i propri pregiudizi le persone dalla mente chiusa spesso riducono gli altri a stereotipi. È un atteggiamento che riflette un'indolenza mentale che impedisce di coltivare la comprensione e la fiducia reciproca e di sviluppare la perseveranza e la determinazione necessaria a poter dialogare. Come la storia ci insegna, dalla pigrizia mentale alla violenza il passo è breve. Perciò, nel lodare i Bodhisattva della Terra per la loro totale assenza di paura, il sutra sta elogiandone gli sforzi per trascendere ogni barriera discriminatoria e la prontezza a lanciarsi nel dialogo senza esitare. Il tono di questo dialogo sarà adeguato, di volta in volta, ai bisogni e agli umori del momento. A volte le loro parole saranno simili a una brezza risanatrice, a volte a colpi sonori, a volte saranno come un suono di campane che risveglia e a volte come una spada che spezza le illusioni. I loro sforzi nel dialogo sono sostenuti dalla ferma convinzione nell'eguaglianza ditutte le persone, cioè nel fatto che ognuna possiede il potenziale per l'Illuminazione.
È una profonda fede nell'umanità che ispira i Bodhisattva della Terra a dedicarsi costantemente al dialogo, nel tentativo di trovare un terreno comune e di armonizzare prospettive differenti.
Tre sono gli aspetti che riassumono la personalità e la mentalità dei Bodhisattva della Terra:
– la loro inflessibile severità con se stessi, come il freddo secco dell'inverno;
– il calore e la capacità di abbracciare gli altri come una dolce brezza primaverile;
– la capacità di affrontare il male senza compromessi, come un re leone.
Solo chi possiede queste caratteristiche può essere un vero maestro del dialogo. Il bodhisattva promette di salvare gli altri e basa ogni sua azione su questa promessa, che è un'espressione spontanea di altruismo. Non è un semplice desiderio o una decisione espressa, ma un impegno definitivo al quale il bodhisattva dedica tutto se stesso. Il bodhisattva rifiuta di farsi dissuadere o scoraggiare dalle difficoltà intrinseche in questa sfida. Il Sutra del Loto parla del puro fiore di loto che sorge dalle acque dello stagno fangoso. Questa analogia illustra l'ottenimento di uno stato vitale puro e possente in mezzo alle realtà a volte degradanti della società umana. Il bodhisattva non cerca mai di evadere dalla realtà, né rinuncia a salvare coloro che soffrono; si butta a capofitto nelle acque tempestose della vita per aiutare ogni persona che sta affogando nella sofferenza a raggiungere il grande vascello della felicità.

La natura del dialogo
Il dialogo non si limita a una discussione formale o a un placido scambio, lieve come una brezza primaverile. Ci sono tempi in cui, per spezzare la morsa dell'arroganza, il discorso deve essere come un alito di fuoco. Così, anche se tendiamo ad associare il Budda Shakyamuni alla mitezza, egli, quando ce n'era motivo, sapeva anche parlare in maniera spietata.
Allo stesso modo Nichiren, che dimostrava affetto paterno e tenera preoccupazione per le persone comuni, era inflessibile quando si confrontava con le autorità corrotte e degenerate. Sempre disarmato in un Giappone in cui la violenza era la regola, egli faceva affidamento esclusivamente e risolutamente sulla forza della persuasione e della nonviolenza. Gli avevano promesso potere se avesse rinunciato alla sua fede e avevano minacciato di decapitare i suoi genitori se avesse continuato ad aderire alle proprie credenze. Ma, nonostante questo, egli mantenne il coraggio delle proprie convinzioni. Il seguente brano, scritto dall'esilio su un'isola lontana dalla quale nessuno si aspettava che potesse ritornare è un esempio del suo spirito da leone:
«Qualunque disgrazia possa capitarmi, a meno che uomini saggi non provino che i miei insegnamenti sono falsi, io non accetterò mai le pratiche delle altre sette!»[15].
Nichiren scelse di agire come potrebbe fare solo qualcuno che ha deciso di dedicare la vita alla salvezza di

tutta la specie umana. Si adoperò per chiarire fino in fondo quali fossero le teorie giuste e quelle sbagliate e per eliminare il male che tormentava la gente. La sua arma preferita fu la discussione, l'unica arma dell'illuminato.
Quando si dialoga con l'intenzione di influenzare gli altri, è impossibile procedere senza affrontare questioni di giustezza e di errore, di bene e di male. Perché, come dice Montaigne, lo scopo finale del dialogo è la ricerca della verità, e la critica reciproca che esercitano i partecipanti rappresenta la massima manifestazione dello spirito umano.
Quando ero giovane, Josei Toda ci diceva che «i giovani sono l'anima del Giappone perché dispongono di acute capacità critiche».
Egli desiderava ardentemente cancellare la miseria dalla faccia della terra ed esortava i giovani a combattere i numerosi mali che affliggevano la gente con un rigoroso allenamento alla riflessione critica.
Tolleranza non significa compromesso senza scrupoli. Per quanto vasto sia il dialogo, non si potrà realizzare niente di creativo e costruttivo concentrandosi solo sulle possibilità di compromesso senza cercare di distinguere il bene dal male, perdendo così la capacità di pensare criticamente. Al contrario, un simile approccio va contro il desiderio fondamentale dell'essere umano: la ricerca della verità.

La natura del dialogo

Il dialogo non si limita a una discussione formale o a un placido scambio, lieve come una brezza primaverile. Ci sono tempi in cui, per spezzare la morsa dell'arroganza, il discorso deve essere come un alito di fuoco. Così, anche se tendiamo ad associare il Budda Shakyamuni alla mitezza, egli, quando ce n'era motivo, sapeva anche parlare in maniera spietata.
Allo stesso modo Nichiren, che dimostrava affetto paterno e tenera preoccupazione per le persone comuni, era inflessibile quando si confrontava con le autorità corrotte e degenerate. Sempre disarmato in un Giappone in cui la violenza era la regola, egli faceva affidamento esclusivamente e risolutamente sulla forza della persuasione e della nonviolenza. Gli avevano promesso potere se avesse rinunciato alla sua fede e avevano minacciato di decapitare i suoi genitori se avesse continuato ad aderire alle proprie credenze. Ma, nonostante questo, egli mantenne il coraggio delle proprie convinzioni. Il seguente brano, scritto dall'esilio su un'isola lontana dalla quale nessuno si aspettava che potesse ritornare è un esempio del suo spirito da leone: «Qualunque disgrazia possa capitarmi, a meno che uomini saggi non provino che i miei insegnamenti sono falsi, io non accetterò mai le pratiche delle altre sette!»[15].
Nichiren scelse di agire come potrebbe fare solo qualcuno che ha deciso di dedicare la vita alla salvezza di
tutta la specie umana. Si adoperò per chiarire fino in fondo quali fossero le teorie giuste e quelle sbagliate e per eliminare il male che tormentava la gente. La sua arma preferita fu la discussione, l'unica arma dell'illuminato.
Quando si dialoga con l'intenzione di influenzare gli altri, è impossibile procedere senza affrontare questioni di giustezza e di errore, di bene e di male. Perché, come dice Montaigne, lo scopo finale del dialogo è la ricerca della verità, e la critica reciproca che esercitano i partecipanti rappresenta la massima manifestazione dello spirito umano.
Quando ero giovane, Josei Toda ci diceva che «i giovani sono l'anima del Giappone perché dispongono di acute capacità critiche».
Egli desiderava ardentemente cancellare la miseria dalla faccia della terra ed esortava i giovani a combattere i numerosi mali che affliggevano la gente con un rigoroso allenamento alla riflessione critica.
Tolleranza non significa compromesso senza scrupoli. Per quanto vasto sia il dialogo, non si potrà realizzare niente di creativo e costruttivo concentrandosi solo sulle possibilità di compromesso senza cercare di distinguere il bene dal male, perdendo così la capacità di pensare criticamente. Al contrario, un simile approccio va contro il desiderio fondamentale dell'essere umano: la ricerca della verità.

Il grande io

Naturalmente un'incessante riaffermazione delle proprie idee può degenerare in fanatismo e pregiudizio,

come la storia dimostra in maniera così tragica ed eloquente. Com'è possibile risolvere questo annoso dilemma?
Credo che la risposta risieda nello sviluppo di un io più grande, come insegna il Buddismo mahayana. Le scritture buddiste ci dicono che l'io non deve avere altri padroni che se stesso. Ci esortano a non confonderci con gli altri ma a vivere con integrità, rimanendo fedeli a noi stessi. Tuttavia non si riferiscono all'io inferiore o ego ma al grande io che è fuso con la vita cosmica in una rete di relazioni causali che travalicano ogni limite di spazio e tempo. Quest'io più grande è un altro nome per indicare la condizione di apertura mentale di chi s'identifica con le sofferenze di tutti gli esseri senzienti. Quando si pone in relazione con gli altri membri della società, chi ha sviluppato il grande io è in grado "di togliere sofferenza e dare gioia". Proprio per dare un esempio di questo modo di vivere, Nichiren Daishonin rischiò la propria vita e questo fu anche il modello a cui aderì rigorosamente Josei Toda.
Il grande io è la chiave, a mio avviso, per realizzare la tolleranza che rende possibile il dialogo autentico. La tolleranza può contribuire a creare una nuova epoca di coesistenza, e a rischiarare di speranza l'oscura cortina del pessimismo.

Il dialogo in politica

Se diamo uno sguardo spassionato al mondo attuale possiamo scoprire una nuova tendenza già all'opera sotto le violente onde del cambiamento. A mio avviso siamo alle soglie di una nuova epoca di dialogo. Per anni ho chiesto un dialogo concreto fra i vertici delle potenze mondiali. È necessario che questi leader si incontrino per uno scambio di opinioni franco e costruttivo, e che superino le differenze ideologiche e sociali liberandosi dai preconcetti. Solo allora si potranno porre le fondamenta per la pace nel XXI secolo.
Sono trascorsi più di trent'anni da quando Daniel Bell coniò l'espressione "fine dell'ideologia", e finalmente stiamo assistendo al sorgere di un nuovo modo di pensare che, travalicando differenze politiche e ideologiche, considera la terra come un tutto unico e interconnesso. Si dice che il presidente Franklin D. Roosvelt, partecipando alla conferenza di Yalta, fosse deciso a seguire l'ammonimento di Ralph Valdo Emerson: «L'unico modo per farsi degli amici è esserlo». Da parte mia credo che quando il mondo politico perde di vista l'idealismo di Emerson è destinato a generare il mondo di bestie prefigurato da Platone.
La Soka Gakkai Internazionale continua a impegnarsi nel dialogo per il progresso della pace, dell'educazione e della cultura. Attualmente stiamo stringendo legami di solidarietà con i cittadini di 181 paesi del mondo.
In termini pratici, abbiamo cercato di promuovere dialoghi fra le civiltà incontrandoci con persone di ogni continente della terra. Ho discusso con i leader intellettuali delle varie confessioni religiose – Cristianesimo, Islamismo, Induismo ed Ebraismo – e spesso queste conversazioni sono state pubblicate. In base ad anni di esperienze di questo genere sono fermamente convinto della possibilità di un dialogo aperto e dell'importanza delle sue implicazioni per la società.
La Legge mistica (*myoho*), su cui si basa la fede della SGI, è scritta con il carattere cinese *myo* che ha tre significati: "aprire", "essere dotato" e "rivitalizzare". Come suggerisce il primo significato, la SGI è impegnata in un movimento buddista per aprire i cuori e le menti chiuse, che sono la causa della decadenza della civiltà. La SGI non mira a curare semplicemente i sintomi superficiali di questa malattia ma vuole sradicarne le cause. Il trattamento sintomatico ovviamente è indispensabile in situazioni di emergenza come i frequenti dissidi etnici. Ma se dimentichiamo che l'attenzione deve essere rivolta soprattutto alle cause sottostanti, le nostre azioni non saranno che un susseguirsi di frenetici tentativi di gestire crisi momentanee, simili a chi cerca di spegnere un fuoco mentre già ne sta scoppiando un altro.
In un'epoca in cui si stavano intensificando le tensioni della guerra fredda, Josei Toda sosteneva l'idea della famiglia globale e pochi gli prestavano attenzione. Al massimo le sue idee venivano liquidate come fantasie irrealistiche. Ma oggi quest'idea è finalmente penetrata nella coscienza pubblica e il "transnazionalismo" è diventato un concetto fondamentale per spiegare e predire la futura direzione delle questioni globali. Di fonte a questa tendenza non possiamo che apprezzare ancor di più la notevole lungimiranza del signor Toda.
Anche se non abbiamo ancora fatto nemmeno il primo passo verso la creazione di un sistema adeguato alla nuova era, esiste un generale accordo sul fatto che le Nazioni Unite dovrebbero svolgere un ruolo centrale

nella costruzione di un nuovo ordine globale pacifico. Sembra che – come disse l'ex-segretario dell'ONU Boutros Boutros-Ghali– «abbiamo nuovamente un'opportunità di raggiungere gli obiettivi della Carta, cioè ottenere un'ONU in grado di mantenere pace e sicurezza internazionale, di garantire giustizia e diritti umani e di promuovere, come la Carta stessa afferma, "progresso sociale e migliori condizioni di vita in un ambito di maggiore libertà"».[16]

Le organizzazioni che compongono la SGI svolgono in tutto il mondo attività mirate a creare la pace nelle rispettive zone, in accordo con il loro Statuto che afferma: «La SGI, basandosi sullo spirito buddista di tolleranza, rispetterà le altre religioni e si impegnerà a dialogare e collaborare con esse per la risoluzione dei problemi fondamentali dell'umanità». Infatti la SGI si è fatta promotrice del dialogo interreligioso patrocinando convegni e altre occasioni di scambio con istituzioni come l'Accademia europea di Scienze e Arti.

Negli ultimi anni, i nostri rappresentanti hanno partecipato al *Parlamento delle religioni mondiali* a Cape Town, in Sud Africa nel 1999, e al *Vertice del Millennio per la pace mondiale dei capi religiosi e spirituali*, tenutosi nel 2000 presso la sede delle Nazioni Unite a New York.

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista - di Daisaku Ikeda
Capitolo 4° - La via della comunità - AUDIO generato con un sintetizzatore vocale

Buddismo e Società n.95 - novembre dicembre 2002

Saggi
Sette sentieri per l'armonia globlale
La via della comunità
di Daisaku Ikeda

Le persone che si dedicano ad acquisire padronanza di sé e a sviluppare il dialogo possono esercitare un grande influsso sui valori che stanno alla base degli attuali sistemi economici, politici, educativi, culturali e religiosi delle rispettive comunità. In questo articolo, che corrisponde al quarto capitolo del volume For the Sake of Peace, *Daisaku Ikeda sostiene che all'efficienza economica e alla ricerca del profitto si devono sostituire scambi educativi e culturali che trascendano religione, razza e nazionalità*

Economia globale e identità culturale

Ciò che mi preme, da buddista, è come affrontare il problema dell'identità, in quanto sono convinto che l'identità corretta di un vero cittadino del mondo si dovrebbe basare su una coscienza globale se non addirittura cosmica. È inevitabile che un'economia senza confini produca una cultura consumistica omogenea e standardizzata. Ma l'incapacità dello spirito umano di accontentarsi dell'identità impersonale di consumatore genera inevitabilmente attriti che a loro volta alimentano il particolarismo.

Ne parla Benjamin R. Barber della Rutgers University nel suo libro dal titolo provocatorio *Jihad vs McWorld*. Secondo Barber il mondo attuale si divide in McWorld, un parco a tema globale e omogeneo la cui forza trainante è «l'universalismo della motivazione del profitto (con la politica commerciale che l'accompagna)» e il «campanilismo dell'identità etnica (con la politica del rancore che l'accompagna)»[1].

Dubito seriamente che sia consigliabile usare il termine islamico *jihad* come sinonimo generale di

particolarismo e tuttavia nel ragionamento seguente adotterò il linguaggio del professor Barber perché evidenzia in maniera concisa le due tendenze contraddittorie del nostro mondo.
Fra McWorld e *jihad* non può esistere una demarcazione netta. Fintanto che ricercheranno il significato della loro vita gli esseri umani non potranno accontentarsi di vivere in una sterile società dei consumi e d'altro canto il campanilismo non potrà evitare la distruzione dell'ambiente globale né arrestare la marea dell'economia globale. Perciò siamo fatalmente destinati ad affrontare una crisi di identità che deriva dall'abitare in una miscela di questi due mondi.
In termini più profondi, il mondo attuale è dominato da quelli che il Buddismo chiama i "tre veleni": avidità, collera e stupidità e, finché continueremo a vagare nelle tenebre dell'ignoranza, non troveremo mai la luce che ci conduca fuori dalla crisi.
Per la formazione di una democrazia globale sono indispensabili cittadini con una visione mondiale. Barber ripone grandi speranze nei cittadini che non rimangono chiusi nel proprio spazio privato ma cercano in maniera attiva e indipendente di partecipare agli affari pubblici. Egli definisce questo spazio di partecipazione "pubblico" e scrive: «La creazione di uno spazio pubblico è il compito di una società civile. Solo in esso potranno emergere tendenze che favoriscano la democrazia e contrastino il canto delle sirene del McWorld. Solo in uno spazio pubblico potranno svilupparsi comunità in grado di rispondere al bisogno umano di interazione su base locale ed etnica in modi che rimangano aperti all'inclusione e a sentimenti civici cosmopoliti».[2]
Lo spazio pubblico, il campo d'azione dei cittadini, è una zona intermedia fra il governo e il settore privato. Ma nell'atmosfera sterile della società urbana contemporanea sviluppare questo tipo di ambiente vitale è estremamente difficile. Barber non offre soluzioni chiare anche se trova uno spunto nelle vivaci discussioni che caratterizzavano le riunioni cittadine agli albori del New England e che rappresentano l'ideale della democrazia americana.
Alle origini dello spirito americano c'è una nazione sperimentale popolata da persone provenienti da tutto il mondo. Gli Stati Uniti sono una società globale in miniatura e prefigurano, nel bene e nel male, l'umanità di domani. Come società multirazziale, gli Stati Uniti stanno affrontando gravi problemi. Ma sono molto meno preoccupato degli aspetti negativi della situazione di quanto sia interessato invece alla vitalità, all'energia e alla creatività generata dalla cooperazione e dalla competizione di tanti popoli diversi. Nonostante le difficoltà, il fatto stesso che continui a esistere un paese come l'America, terra di giovani energie, libertà, democrazia ed eguaglianza, ci fa ben sperare nella possibilità di trovare una via per la pace globale.

Lo stato umanistico

Parlare di economia umanistica conduce inevitabilmente a chiedersi quale dovrebbe essere la struttura politica di uno stato umanistico. Nel 1974, mentre stavo preparando la mia prima visita in Unione Sovietica, molti in Giappone criticarono la mia decisione: «Perché mai un educatore buddista deve andare a visitare una nazione la cui ideologia stessa rifiuta la religione?» chiedevano. La mia risposta fu che sarei andato «perché là c'erano persone». Adesso, quasi tre decenni dopo, in una nuova realtà mondiale post-ideologica, è ancora più importante concentrarsi anzitutto sugli esseri umani e sulla maniera corretta di vivere. Lo spiega molto bene Aleksandr Solzhenitsyn: «La struttura dello stato è secondaria rispetto all'atteggiamento nelle relazioni umane. Se c'è integrità umana, qualsiasi sistema onesto è accettabile, ma se alla base c'è il rancore e l'egoismo umano, anche la democrazia più totale risulterà intollerabile. La mancanza di senso di giustizia e di onestà da parte delle persone verrà a galla sotto qualsiasi sistema».[3]
Un sistema politico di per sé non garantisce niente. I paesi dell'Europa orientale avranno anche spodestato governi oppressivi per conquistarsi libertà e (almeno così sperano) prosperità, eppure niente fa presagire quale sarà la direzione futura. Le rivolte servono a dimostrare il grande potere popolare e a ispirare altri popoli oppressi in ogni parte del mondo, ma non sono necessariamente garanzia di quel prospero futuro che in teoria promettono le società liberali del mondo occidentale, peraltro invece afflitte da numerosi problemi. La realtà dei paesi capitalisti avanzati occidentali raramente permette eccessi di entusiasmo. Come indica la battaglia contro le droghe negli Stati Uniti, le malattie che devastano le nostre anime sono in stato assai

avanzato. La minaccia nucleare può essere in parte diminuita ma non c'è neanche un momento da perdere per trovare soluzioni alla devastazione dell'ambiente, al depauperamento di preziose risorse naturali, alla crisi energetica e all'esplosione demografica. Laddove libertà e ricchezza dovrebbero essere usate per promuovere l'aspetto migliore dell'umanità, sembra che invece funzionino in maniera contraria. E va tenuto a mente che libertà e ricchezza possono a loro volta esigere un pesante tributo.
Anche con la fine della guerra fredda il senso di sicurezza a livello mondiale non è aumentato. Negli ultimi anni sempre più governi militari hanno ceduto il passo a forme più democratiche, una tendenza che alimenta nuove speranze per molte persone. Ma il rischio della guerra non è diminuito perché non esiste attualmente una tendenza dominante a livello mondiale verso il disarmo e nessun progresso è stato fatto verso l'abolizione della guerra come istituzione. Dove la guerra esiste, anche solo come remota possibilità, non vi sarà mai una comunità veramente umanistica.
Per questo il passo più importante per costruire una simile comunità è l'educazione.

Educazione per una comunità mondiale
Affinché il XXI sia un secolo di speranza, gli sforzi per costruire una comunità mondiale senza guerra devono essere affiancati ovunque dall'incentivo allo sviluppo delle risorse e delle potenzialità umane. Apprezzo i risultati conseguiti dall'UNESCO ma penso che ormai sia tempo che le Nazioni Unite nel loro complesso si impegnino in una vasta gamma di iniziative educative su scala globale. L'enormità dei problemi che dobbiamo risolvere su scala globale, fra cui povertà, fame, esplosione demografica e condizione ambientale richiede di essere affrontata dal punto di vista dell'umanità nel suo complesso. I dati indicano che circa novecento milioni di persone, pari al trenta per cento della popolazione mondiale di età superiore ai quindici anni, è analfabeta. La maggioranza di esse abita nei paesi del terzo mondo. Sebbene dopo la seconda guerra mondiale le spese militari in tutto il mondo avessero continuato a crescere, il disgelo nelle relazioni Est-Ovest ha invertito tale tendenza contribuendo a ridurle ai livelli più bassi riscontrati dal dopoguerra a oggi. Secondo un rapporto delle Nazioni Unite basterebbe circa il cinque per cento dell'investimento annuale mondiale a scopo difensivo per garantire abbastanza cibo, acqua, assistenza medica e istruzione a tutti gli abitanti del pianeta per lo stesso periodo. Se questo è tutto ciò che occorre, non dovrebbe essere impossibile ridurre armamenti e spese difensive del cinque per cento.
Il problema dell'educazione va ben oltre lo scopo di base di imparare a leggere e a scrivere. Dobbiamo escogitare metodi per far emergere il potenziale latente di popoli che non dispongono nemmeno delle più elementari tecniche per la sopravvivenza e indirizzare quel potenziale verso la costruzione di una comunità globale.
I problemi inerenti all'educazione naturalmente sono complessi e per trovare rimedi occorre un'immensa pazienza e perseveranza. Spesso i programmi per l'ampliamento dell'educazione calati dall'alto sono falliti perché mancavano dell'impulso necessario. Per elevare il livello dell'educazione globale bisognerà dare grande sostegno a quelle iniziative che nascono dall'interno, dal basso in alto.
Credo fermamente nel potenziale latente della gente. E per risvegliare le persone al loro stesso potere occorre l'educazione. Le persone hanno bisogno di maestri. Oggi si sente il bisogno di una forma globale di educazione, un corso di studi che comprenda la conoscenza di questioni che al momento sono d'importanza vitale come l'ambiente, lo sviluppo, la pace e i diritti umani.
L'educazione alla pace dovrebbe rivelare la crudeltà della guerra, evidenziare il pericolo degli armamenti nucleari e insistere sull'importanza della riduzione degli armamenti. L'educazione allo sviluppo dovrebbe trattare dell'eliminazione della fame e della povertà e studiare l'istituzione di una struttura assistenziale per i circa cinquecento milioni di persone che attualmente soffrono di malnutrizione e per i due terzi delle nazioni mondiali impoverite. Il tema dell'educazione ambientale dovrebbe essere l'armonia fra umanità e natura. Per esempio, è importante sviluppare precise conoscenze dei danni che le esplosioni nucleari arrecano all'ecosistema. Infine il pilastro dell'educazione ai diritti umani dovrebbe essere di imparare a rispettare la dignità dell'individuo. In queste quattro categorie fondamentali l'educazione deve trascendere i confini nazionali e ricercare valori applicabili a tutta l'umanità.

Educazione ed esclusivismo etnico

L'esclusivismo etnico è un grande ostacolo per la creazione di una comunità globale. All'inizio del terzo millennio ci troviamo ancora faccia a faccia con la pulizia etnica, un abominevole fantasma che risorge dalla tomba cinquant'anni dopo. Gli atti di barbarie compiuti durante la guerra in Kosovo evocano gli incubi dell'olocausto e, quando ci soffermiamo a considerare che tali atrocità hanno radici in rivalità etniche vecchie di centinaia d'anni, siamo costretti a mettere in discussione l'idea stessa di progresso. A volte l'animale umano sembra davvero incurabile e non sono l'unico ad avere questa sensazione.

Nell'ultimo capitolo di *Delitto e castigo*, Dostoevsky descrive il giovane e sensibile Raskolnikov, confinato in Siberia per aver ucciso una vecchia usuraia. Nei suoi sogni immagina il violento scoppio di una strana malattia contagiosa:

«Era apparso un nuovo tipo di trichine, sostanze microscopiche che abitano nel corpo degli uomini... Gli infetti venivano immediatamente colpiti dal morbo e impazzivano. Mai nessuno si era considerato tanto intelligente e nel giusto al di là di qualsiasi dubbio, quanto gli infetti consideravano se stessi».[4]

Così la gente, assolutamente certa delle proprie convinzioni comincia a cercare i nemici fuori di sé e a tessere una serie di alleanze poi infrante avviandosi così sulla strada in un'interminabile e reciproca carneficina. Alla fine gli unici a salvarsi saranno «i puri, gli eletti, i predestinati a dare inizio a una nuova razza di uomini e a una nuova vita, a rinnovare e purificare la terra...».[5]

Questo è l'incubo che tormenta costantemente il sofferente Raskolnikov.

Oggi vediamo gente che, ubriaca di slogan come la "pulizia etnica", versa impunemente sangue umano. Di sicuro sono stati infettati dalle "trichine" di Dostoevsky. Anch'essi continueranno a uccidersi a vicenda senza accennare a fermarsi finché l'umanità non sarà sterminata (e una "nuova razza" verrà creata!). La loro è una malattia mortale, nel senso più letterale del termine, un ineluttabile divorante male dell'ego.

Ed è preoccupante che l'umanità non sia ancora sufficientemente immune nei confronti di questo male.

La ragione principale per cui le relazioni fra persone e culture diverse degenerano nel tipo di atrocità simboleggiato dalla pulizia etnica risiede in una mentalità chiusa e ristretta. Persone di diversi gruppi etnici, che solo fino a pochi giorni prima erano riuscite a vivere fianco a fianco senza particolari problemi evidenti, improvvisamente si saltano alla gola come se l'odio fosse la loro unica motivazione. È difficile credere che i conflitti e le dispute sanguinose a cui assistiamo oggi siano esplosi unicamente perché sono state rimosse le strutture frenanti dell'ideologia e dell'autoritarismo. Nemmeno le difficoltà economiche possono spiegarli, anche se forse possono aver innescato la miccia, perché se fossero state l'unica causa non sarebbe stato necessario giungere all'omicidio. Possiamo soltanto concludere che la vera causa è più profonda, risiede in una morbosa chiusura mentale le cui radici affondano nella storia della civiltà.

Ne parlerò più dettagliatamente in seguito, ma ritengo che l'essenza del bene sia l'aspirazione all'unità mentre il male va verso la divisione e la separazione. La funzione del male è sempre quella di causare divisioni, provocare lacerazioni nel cuore umano, rescindere i legami tra familiari, colleghi, amici e conoscenti, distruggere il senso di unione dell'umanità con la natura e l'universo. Dove regna la divisione gli esseri umani si isolano per divenire vittime dell'infelicità e della disperazione.

Una persona dal cuore chiuso vive incapsulata nel guscio di egoismo e autocompiacimento che si è costruita. Questa azione triste e insensata di separare l'io e l'altro è il marchio di fabbrica del male così come l'ho definito qui e questa profonda tendenza, che accompagna tutta la storia umana, nella nostra epoca si è manifestata in maniera singolare, come una sorta di tratto fatidico della nostra civiltà.

Senza dubbio nazionalismo, identità etnica e altri slogan dei quali attualmente si fa grande uso e abuso sono oggetti ideali per il fanatismo e la facile credulità. Questo perché concetti come "razza" ed "etnia" sono in gran parte fittizi e le identificazioni etniche sono state specificamente costruite in maniera artificiale con un mezzo o con l'altro. Può sembrare un'affermazione estremista ma ritengo che le circostanze richiedano di parlar chiaro: in un mondo in cui l'identità nazionale ed etnica è diventata fonte di brutale violenza occorre una revisione radicale della definizione stessa di questi concetti.

I sentimenti nazionalisti sono stati coltivati intenzionalmente come parte integrante del processo di

costruzione dei moderni stati nazionali; sono mezzi per forgiare l'unità della cittadinanza e alimentare i legami spirituali. Nella maggior parte dei casi la loro autenticità è fortemente sospetta. Paesi come l'Inghilterra e la Francia, considerati il modello degli stati nazionali moderni, sono più diversi dal punto di vista etnico e razziale di quanto non lo sia – per esempio – il Giappone. Non molti secoli fa erano ancora federazioni di piccoli gruppi tribali con ben pochi legami fra loro.

Eppure anche le nazioni più rigide possono invertire i propri impulsi esclusivisti.

Per esempio il Sud Africa è un esempio di successo di una comunità umanistica. Ho potuto incontrare due volte l'ex-presidente del Sud Africa Nelson Mandela e una volta l'allora vice-presidente Frederik de Klerk. Nei miei dialoghi con entrambi ebbi la forte impressione che dietro il tentativo di abolire l'*apartheid* ci fosse il desiderio di superare odio e sfiducia e di impegnarsi in un dialogo autentico. Un energico dialogo in cui ogni parte esercita il massimo sforzo per capire la posizione dell'altra è il fattore principale per non cadere nella violenza e nel caos e far risplendere invece la bellezza della tolleranza umana.

Nel giugno 1992 de Klerk osservò a proposito dell'*apartheid*: «Noi desideriamo creare una società in cui tutti siano vincitori, al posto di una divisa fra vincitori e vinti che si contrappongono e si attaccano a vicenda per perseguire i propri interessi egoistici».[6]

La decisione di non creare perdenti è fondamentale per risolvere la diffusa piaga dei conflitti civili che affligge il mondo attuale. Finché vi sarà anche solo qualche perdente, qualcuno che ha assaggiato l'amaro gusto della sconfitta, non si potrà mai sperare in una società veramente stabile in cui siano stati completamente eliminati i semi di un futuro conflitto.

Credo che l'educazione sia l'unico strumento che abbiamo per guarire le ferite del passato e costruire società rivolte al futuro in cui ognuno sia vincitore. A prima vista l'educazione può apparire una maniera indiretta di affrontare questi problemi, ma io sono convinto che in realtà sia il mezzo più efficace per inculcare lo spirito della tolleranza. Solo imparando possiamo aprire le finestre spirituali dell'umanità, liberando la gente dai confini della propria visione del mondo etnica o di gruppo. L'identità etnica è profondamente radicata nell'inconscio umano ed è cruciale che sia mitigata da incessanti sforzi educativi che incoraggino un senso dell'umanità più vasto e universale.

Gli sforzi del Sud Africa per creare una "nazione arcobaleno" indubbiamente daranno speranza anche ad altre nazioni africane e per estensione a tutti coloro che soffrono a causa delle divisioni etniche. L'incessante battaglia del Sud Africa a favore della tolleranza è espressione di quella filosofia di coesistenza che i nostri tempi richiedono. La comunità internazionale non dovrebbe lesinare il proprio sostegno a quest'impresa senza precedenti.

Via via che osservo gli sviluppi in Sud Africa, mi viene in mente che la vera fonte della felicità umana sta nella riconciliazione e nell'armonizzazione di gruppi diversi, non nella loro divisione o nel conflitto. È naturale che le persone tendano a unirsi fortemente in gruppi per alleviare il disagio che deriva da un vuoto di identità, tuttavia sospetto che la coscienza nazionale sia in larga misura una finzione creata in maniera semi intenzionale nel corso della storia moderna.

Le forme esteriori e la rivoluzione interiore

Accanto a una delicata sensibilità che gli permetteva di cogliere l'eterno, il poeta bengali Rabindranath Tagore aveva una profonda comprensione della natura umana. Nella *Religione dell'uomo* egli riflette sulla natura dei conflitti etnici, quella che potremmo chiamare l'aporia della storia umana: «In ogni epoca i nostri più grandi profeti hanno conseguito un'autentica libertà dell'anima prendendo coscienza dell'affinità spirituale universale dell'uomo. E tuttavia le razze umane, a causa delle condizioni geografiche esterne, hanno sviluppato nel loro isolamento individuale una mentalità disgustosamente egoista».[7]

Tagore mette all'indice con forza la brutalità e la disumanità che può esplodere in qualsiasi momento, date le condizioni appropriate. E ci lascia il seguente monito: «La vastità del problema razziale che abbiamo oggi di fronte o ci obbligherà a un allenamento per mantenere una buona salute morale senza accontentarci della mera efficienza esterna, oppure genererà complicazioni tali da impedirci ogni movimento e condurci alla morte».[8]

Sono passati molti decenni da quel grido spirituale del grande poeta: più i fenomeni storici regressivi divengono manifesti, più illuminanti ci appaiono le sue parole. Gruppi contrastanti possono anche accordarsi per quanto riguarda l'"efficienza esterna" nella sfera politica o economica. E sicuramente comprendersi in questi campi è importante. Ma se non si affronta il problema della "buona salute morale" posto da Tagore, inevitabilmente alla minima provocazione le ostilità riesploderanno.
Nel dicembre 1970 scrissi un lungo poema dedicato ai giovani. Ancora non si erano spenti gli echi delle violente manifestazioni studentesche scoppiate in Giappone e in altri paesi nel 1968 e nel 1969 e solo un mese prima il suicidio secondo il rituale tradizionale del notoromanziere Yukio Mishima aveva sconvolto il paese. Insomma era un periodo caratterizzato da intensi turbamenti e diffusi tumulti. La mia poesia era un accorato appello ai giovani in cui esprimevo la mia visione del secolo XX e del XXI.

Ciò che le persone sognano
di portare con sé nel XXI secolo
non è una riorganizzazione
delle forme esteriori.
Esse desiderano
una vera rivoluzione
da realizzare dentro di sé,
a piccoli passi e
in un'atmosfera di pace,
basata sulla filosofia e
sulle convinzioni
di ogni individuo.
Per questo ci vogliono
giudizi lungimiranti
e un sistema profondo di princìpi.
La definirei una rivoluzione totale.
È ciò che noi chiamiamo
kosen-rufu.[9]
Il XX secolo è stato caratterizzato dalla ricerca ossessiva e incessante di soluzioni attraverso riforme sociali, ovvero in un rimodellamento delle "forme esteriori". Ma il compito primario che nel XXI secolo non possiamo più evitare di intraprendere è la rivoluzione dentro di noi, la «vera rivoluzione da realizzare dentro di sé a piccoli passi e in un'atmosfera di pace». In questo poema ho espresso la mia ferma convinzione che il punto di partenza per qualsiasi cosa si faccia d'ora in avanti deve essere anzitutto reindirizzare il nostro obiettivo primario.
Mi appello ai giovani affinché guidino diversamente le loro energie, e che invece di cominciare a cambiare l'esterno, credendo che di conseguenza avverrà un cambiamento anche all'interno, operino una coraggiosa inversione di rotta – di cui si sente sempre di più l'esigenza negli ultimi trent'anni – che faccia del cambiamento interiore la chiave per trasformare il mondo circostante.
Nel 1970 i movimenti di estrema sinistra di cui faceva parte il movimento studentesco cominciavano a dare segni di sfaldamento e declino, dopo la delusione causata dall'invasione della Cecoslovacchia nel 1968 da parte delle truppe del Patto di Varsavia. Nondimeno l'esortazione a riformare il mondo con la rivoluzione sociale resisteva tenacemente entro le mura accademiche. La ben nota tesi marxista, ora un po' in declino, secondo la quale «non è la coscienza che determina l'esistenza, bensì è l'esistenza che determina la coscienza» a quell'epoca faceva furore fra gli *opinion leader* di sinistra.
Nel tumulto di allora non potevo fare a meno di percepire nel momentaneo fervore anarchico un vago e strisciante sentore di nichilismo e decadenza. Sentivo che dovevo appellarmi ai giovani perché scegliessero una nuova coraggiosa direzione per i propri pensieri e azioni.
I decenni successivi videro immense tragedie. Il secolo che aveva riconosciuto unicamente la validità della

rivoluzione delle “forme esteriori” è stato essenzialmente un secolo di guerre e di rivolte il cui crudele tributo è davanti agli occhi di tutti. È particolarmente triste osservare i postumi del crollo dell’Unione Sovietica e dei suoi paesi satellite in parte perché, a differenza del puro vandalismo nazista, il socialismo cercava di legittimare il sovvertimento delle “forme esteriori” con complicati ragionamenti teorici e in parte perché aveva attratto molti giovani coscienziosi e idealisti indignati dalle contraddizioni interne al capitalismo.
Le parole di Chingiz Aitmatov, lo scrittore kyrgyzo con cui ho dialogato in molte occasioni, sono indimenticabili:
«Un consiglio paterno: rivoluzione significa sommossa. Giovani non fidatevi delle rivoluzioni sociali! Per le nazioni, il popolo e la società non sono che follia di massa, violenza di massa e catastrofe totale. Noi russi l’abbiamo compreso a fondo. Cercate invece le riforme democratiche che portino a una evoluzione priva di spargimenti di sangue e alla graduale ricostruzione della società. L’evoluzione richiede più tempo, pazienza e compromessi della rivoluzione. Richiede l’edificazione e la promozione della felicità, non la sua istituzione forzata. Prego Dio che le giovani generazioni imparino dai nostri errori!».[10]
Ma anche le società liberali non possono riposare sugli allori liquidando le tragedie del socialismo come «fuochi sull’altra sponda». Il crollo del socialismo potrebbe essere interpretato come una dimostrazione della relativa superiorità del liberalismo e del capitalismo e tuttavia le condizioni in cui versano le cosiddette società libere non permettono certo di cantare vittoria. Il liberalismo forse non è giunto agli estremi ideologici del socialismo, ma è stato egualmente ossessionato dalla rivoluzione delle forme esteriori.
In realtà, come ci mostra chiaramente la situazione delle democrazie liberali negli ultimi anni, non otterremo mai il nostro scopo solo con la ricerca della sicurezza secolare e delle riforme esterne.
Finiremo col trascurare la spiritualità e la coltivazione del proprio carattere e, quando ciò accadrà, il movimento per difendere la dignità umana degenererà in un movimento per opprimerla e danneggiarla.
Qual è il ruolo di una religione viva nella società attuale? Quali sono le condizioni necessarie per una religione mondiale? Ogni religione è chiamata a riflettere attentamente su queste domande e a formulare risposte.
Possiamo dire che il ruolo intrinseco della religione sia unire i cuori umani che sono divisi, attraverso la spiritualità universale. Era questo l’obiettivo che aveva in mente Toynbee quando scriveva: «In un’epoca in cui sono venute improvvisamente in stretto contatto persone con tradizioni, credenze e ideali radicalmente diversi, la sopravvivenza dell’umanità richiede la disponibilità a vivere insieme e ad accettare che esista più di una via che conduce alla verità e alla salvezza».[11]
Questa disponibilità a vivere e a lasciar vivere si rafforza maggiormente quando adottiamo la posizione attiva di cui parlava Makiguchi, secondo la quale facendo del bene agli altri lo facciamo a noi stessi. Questo è il punto di partenza per la formazione del globalismo nel XXI secolo. Ed è anche la seria e difficile sfida che nessuna religione mondiale può ignorare se vuole essere degna del proprio nome e adempiere a quello che ritengo sia il vero ruolo della fede: una fonte di profonda energia spirituale in grado di alimentare e sostenere un globalismo che rechi benefici reciproci a tutti.
Toynbee sottolineava l’importanza di accettare che esista più di una via per la verità e la salvezza. È stato ormai ampiamente assodato che l’ostinato attaccamento ai dogmi religiosi non fa che esacerbare lo scontro e la rivalità fra i popoli, perpetuando una lunga e sanguinosa storia di dissidi e persecuzioni religiose.
Ovviamente Toynbee non intendeva dire che le persone non dovrebbero esprimere le proprie opinioni sul mondo, l’universo e la fede religiosa. Siamo liberi di affermare le nostre idee ma solo nella misura in cui ciò sia compatibile con lo spirito di vivere e lasciar vivere, lo spirito di tolleranza e nonviolenza che noi della SGI consideriamo il cuore dell’umanesimo. Anche se Toynbee ha contemplato la possibilità che un giorno l’umanità sia unita dalla stessa fede, ha comunque dato severe indicazioni per la propagazione religiosa, dichiarando che l’accettazione di una nuova fede può essere solo il risultato della libera scelta di innumerevoli individui».[12]
Quest’idea coincide con quella di Makiguchi di collaborazione “spontanea e senza riserve”.
È lo spirito religioso che sostiene e ispira le persone a ricercare il bene e il valore nella propria vita; inoltre il sentimento religioso offre loro un mezzo per accedere alle risorse interiori che consentono di trascendere se stessi. Era esattamente quello che Tagore stava cercando ed è anche una delle condizioni che una religione

deve soddisfare se intende contribuire a un futuro più pieno di speranza.
«La vita è una lotta» scriveva Johan Huizinger, una lotta incessante fra bene e male o, in termini buddisti, fra il Budda e il demone. Libertà e indulgenza, democrazia e demagogia, pace e sottomissione, diritti umani e fanatismo sono termini opposti e a un tempo prossimi l'uno all'altro come le due facce di una moneta. Abbassare anche di poco la guardia in questa lotta equivale a rischiare di cadere sul versante opposto.
Per questo, adesso come trent'anni fa, continuo ad appellarmi ai giovani esortandoli a praticare l'autodisciplina e a coltivare il proprio io interiore. Il signor Toda soleva dirci: «Da giovani dovreste sperimentare ogni tipo di difficoltà, costi quel che costi» e, se ripenso alla mia giovinezza, vedo che quello è stato anche il mio motto. È la rivoluzione interna che getterà un ponte di speranza nel XXI secolo per superare tutte le numerose tragedie del XX causate da un univoco e ostinato attaccamento alle riforme esterne.
Per raggiungere l'unità globale ci sarà sempre più bisogno di scambi educativi e culturali che trascendano religione, razza e nazionalità. Poiché la competizione, nel suo senso costruttivo, sprona al progresso, la maniera migliore per realizzare l'unità mondiale e la pace è che le nazioni competano fra loro in attività veramente utili al miglioramento e alla formazione del carattere.
Invece di competere per ottenere la superiorità militare potrebbero per esempio fare a gara nel formare validi cittadini globali.
Il nostro scopo dovrebbe essere instillare un'etica di cittadinanza mondiale. Come nel caso di Socrate, definendoci cittadini del mondo possiamo ridare vita, nella comunità globale, alle virtù ormai un po' sbiadite del coraggio, dell'autocontrollo, della devozione, della giustizia, dell'amore e dell'amicizia e farle palpitare nuovamente nel cuore di tutte le persone.

NOTE
1) Benjamin R. Barber, *Jihad vs. McWorld*, New York, Ballantine Books, 1996, pp. 219-20.
2) *ibid*., p. 277.
3) Aleksandr Solzhenitsyn, *Rebuilding Russia: Reflections and Tentative Proposals*, trad. Alexis Klimoff, New York, Farra, Straus and Giroux, 1991, p. 49.
4) Fyodor Dostoevsky, *Crime and Punishment*, New York, Penguin Books USA, 1968, p. 524.
5) *ibid*., p. 525.
6) Frederik de Klerk and SGI President Meet, *Seikyo Shimbun*, % giugno 1992, p. 2.
7) Rabindranath Tagore, *The Religion of Man*, New York, The MacMillan Company, 1931, p. 154.
8) *ibid*., p. 156.
9) Daisaku Ikeda, *Song of Youth, Songs from My Heart*, New York, Weatherhill, 1997, p. 21.
10) Daisaku Ikeda and Chingiz Aitmatov, *Oinaru tamashii no uta* (*Poemi del grande spirito*), vol. 1, trad. Richard L. Gage, Tokyo Ushio Shuppansha, 1995, p. 81.
11) Arnold J.Toynbee, *Hiseiyo Bunmei no Shorai* (*Il futuro delle civiltà non-occidentali*), Asahi Shimbun, 1957.
12) *ibid*.

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista - di Daisaku Ikeda
Capitolo 5.1° - La via della cultura - AUDIO generato con un sintetizzatore vocale

Buddismo e Società n.96 - gennaio febbraio 2003

Saggi
Sette sentieri per l'armonia globale
La via della cultura

Nell’ambito del tentativo a livello globale di trasformare la tragica eredità del XX secolo, le Nazioni Unite hanno intitolato il 2000 “Anno internazionale per la cultura di pace” e la prima decade del nuovo secolo (2001-10) “Decennio internazionale per una cultura di pace e nonviolenza per i bambini del mondo”. Si tratta di un’occasione unica per fare appello alla volontà della comunità internazionale con iniziative che trasformino la vecchia cultura della guerra in una nuova cultura di pace.

Cos’è una cultura di pace? E come si fa a crearla? Proporrei di discutere anzitutto le differenze fra cultura di guerra e cultura di pace e tentare di tracciare un cammino che conduca dall’una all’altra.

Nell’annosa dicotomia fra l’arte della spada e quella della penna, quest’ultima viene naturalmente associata alla cultura e tipicamente evoca un’immagine di pace. Ma è davvero così semplice? Quando consideriamo come certi valori culturali siano stati diffusi e quale sia stato l’incontro fra culture differenti ci rendiamo conto che non si è trattato sempre di un processo pacifico. Sosteneva Arnold Toynbee che «accogliere una cultura straniera è un compito doloroso quanto rischioso».[1]

Come la storia insegna questi incontri sono spesso accompagnati da lotte per il potere e, quando una cultura cerca di soggiogarne un’altra, scatenano forze generatrici di violenza e spargimenti di sangue. In un certo senso, la lotta incessante che vediamo nel mondo intorno a noi è una prova che l’umanità non ha ancora superato le modalità distruttive dell’incontro interculturale.

Non cercherò qui di affrontare la difficile questione se una simile violenza sia intrinseca alla natura della cultura oppure sia il risultato di una sua deliberata distorsione e manipolazione. Basti dire che la cultura manifesta due aspetti contrastanti. Uno in armonia con il significato originale della parola, e cioè “coltivare”, e riguarda il nutrimento della vita interiore degli esseri umani e la loro elevazione spirituale. L’altro è un’imposizione aggressiva e invadente dei costumi del proprio popolo su un altro che, quando viene esercitata, provoca risentimento e getta i semi del conflitto. In questo caso la cultura non è al servizio della pace ma della guerra.

Un esempio classico di questo aspetto aggressivo e invadente è l’imperialismo culturale che ha affiancato la politica coloniale europea con l’intento di ingentilirla e giustificarla. Quando gli europei – con l’uso della forza – invasero e colonizzarono le nazioni dell’Asia nel XIX secolo, queste vivevano in una condizione relativamente pacifica e nel rispetto delle altre culture. L’Asia aveva dato all’Europa ricchezza, arte e cultura mentre l’Europa, sin dall’epoca dei grandi navigatori, aveva usato la forza per sfruttare l’Asia. Oggi che i limiti delle risorse naturali mondiali sono evidenti e la coesistenza pacifica è diventata indispensabile, gli intellettuali occidentali sono sempre più consapevoli che questa coesistenza pacifica dovrebbe sostituire la logica della forza e della dominazione.

Imperialismo culturale

L’espressione imperialismo culturale emerse negli anni Sessanta, sullo sfondo del processo globale di decolonizzazione, attraverso i movimenti di etno-cultura e controcultura occidentali che mettevano in discussione la legittimità delle tradizioni e dei valori che avevano ereditato. Ma il fenomeno descritto da questo termine risale agli albori dell’esplorazione e dell’espansione europea e accompagna il moderno colonialismo per tutti i cinquecento anni della sua storia. Si tratta dell’ideologia che giustifica la sottomissione e lo sfruttamento di altri popoli definendo unilateralmente questi e la loro cultura come primitivi e barbarici. È questo un esempio del potenziale di violenza di cui la cultura è dotata, sia nelle intenzioni che nell’applicazione concreta. La cultura svolge qui la funzione di apripista, di base ideologica per la guerra e la violenza della dominazione coloniale; serve a coprire e a nascondere forme più semplici e grezze di egoismo collettivo. Ora, in un’epoca in cui quasi tutte le colonie si sono conquistate l’indipendenza, potrebbe sembrare che questo velo sia stato finalmente squarciato e che la cultura non venga più utilizzata per simili scopi

politici. Ma le fratture e i conflitti che affliggono varie aree geografiche suggeriscono che purtroppo le cose non stanno affatto così.

Qualche tempo fa ho intrapreso un dialogo su José Martí, il grande saggista, poeta e leader della lotta per l'indipendenza cubana, con Cintio Vitier, presidente del Centro per gli studi su José Martí dell'Avana. Queste discussioni mi hanno fatto tornare in mente quanto la forte sfiducia nei confronti degli Stati Uniti, che Martì aveva constatato già più di un secolo fa, sia ancora ben radicata nella mente del popolo cubano. E credo che non si possano liquidare queste paure affermando che sono ingiustificate.

Il critico di origine palestinese Edward Said scrive, nel suo libro *Culture and Imperialism* considerato da molti come un'opera fondamentale nell'analisi del periodo postcoloniale: «Il significato del passato imperialista non è totalmente contenuto in esso, ma è penetrato nella realtà di centinaia di milioni di persone ove la sua esistenza – in quanto memoria condivisa in cui s'intersecano, con un alto potenziale conflittuale, cultura, ideologia e politica – esercita ancora una tremenda forza»[2].

Seguendo l'argomentazione di Said, attentamente sviluppata e ricca di esempi, si scopre quanto profondamente radicata sia l'ideologia dell'imperialismo culturale nella mente e nel cuore «delle persone per bene», cioè delle classi colte delle potenze imperialiste. Il nucleo dell'argomentazione di Said si basa sull'analisi di opere letterarie come *Cuore di tenebra* di Joseph Conrad o *Mansfield Park* di Jane Austen o *Kim* di Rudyard Kipling. Allo stesso tempo egli prende in considerazione l'atteggiamento e il modo di pensare di quelle grandi figure intellettuali, fra cui de Tocqueville, J.S. Mill, Hegel e Marx, che hanno plasmato il pensiero moderno, lasciando la loro impronta anche sulla vita intellettuale del Giappone in via di modernizzazione, a sua volta un tardo colonizzatore che inflisse grandi sofferenze ai popoli dell'Asia. Egli ci rivela come questi grandi pensatori, più o meno consciamente e con un'impressionante libertà da qualsiasi senso di colpa, appoggiassero gli obiettivi dell'imperialismo culturale. Per esempio il filosofo francese Ernest Renan da una parte era capace di scrivere un'opera come *La vita di Gesù* e dall'altra proponeva teorie razziali che rivaleggiavano con quelle dei nazisti.

Come esempio finale di questo atteggiamento abbiamo un'affermazione di Albert Schweitzer, famoso per l'ospedale che gestì per molti decenni nell'Africa equatoriale: «Il negro è un bambino e con i bambini non si può far niente se non si usa l'autorità. Perciò dobbiamo organizzare le circostanze della vita quotidiana in modo che in esse trovi espressione la mia naturale autorità. Per questo, riguardo ai negri ho coniato la frase: "Io sono tuo fratello, è vero, però tuo fratello maggiore."»[3].

Non è affatto sorprendente che la reputazione di Schweitzer sia calata rapidamente con l'ascesa dei movimenti indipendentisti fra i popoli soggiogati dal colonialismo. E il fatto che queste parole fossero scritte con apparente benevolenza nei confronti dei loro referenti non fa che accrescere la nostra repulsione di fronte alla sensibilità elitaria e discriminatoria che rivelano.

Relativismo culturale e globalizzazione

Il relativismo culturale è un'eredità intellettuale importante dell'ultima metà del XX secolo. Ha origine dall'opera pionieristica degli antropologi culturali che cercarono di equilibrare e correggere quelle assunzioni arroganti dell'imperialismo che si erano insinuate nella visione del mondo della cultura occidentale. Si basa sull'idea che determinate pratiche vadano comprese e valutate nell'ambito del contesto culturale complessivo a cui appartengono e nega la possibilità di giudicare una cultura facendo uso dei valori di un'altra o di ordinare le culture secondo un qualsivoglia schema gerarchico.

L'onesto tentativo di relativizzare la propria cultura e di attribuire valore a quei costumi o tradizioni che erano stati disprezzati come selvaggi o primitivi è degno di rispetto e questi sforzi hanno fatto molto per mitigare gli effetti nocivi dell'imperialismo culturale.

Mi chiedo però se tale filosofia sia una risposta adeguata alle sfide della globalizzazione – cioè l'unificazione economica e tecnologica del mondo. In altre parole, temo che un atteggiamento di mero riconoscimento passivo o di accettazione a denti stretti delle altre culture non basti ad affrontare il problema degli aspetti distruttivi della cultura che perpetuano una logica di esclusione e di conflitto. Se non verranno trasformati, questi aspetti renderanno la cultura, come afferma Said, «un campo di battaglia sul quale gli ideali si rivelano

alla luce del giorno e si combattono l'un l'altro» invece di «un placido regno di apollinea raffinatezza»[4].
Nelle nostre discussioni Johan Galtung, pioniere degli studi per la pace, si lamentava della fragilità del relativismo culturale per la sua «tendenza ad assumere la forma di una tolleranza passiva e non di uno sforzo attivo di imparare da altre culture»[5].
Dietro alle dispute sull'universalità dei diritti umani fra i paesi occidentali (in particolare gli Stati Uniti) e i paesi in via di sviluppo, c'è il tentativo di relativizzare la politica culturale occidentale, dalla quale deriva la moderna tradizione dei diritti umani. Le critiche occidentali alle usanze o ai sistemi politici dei paesi in via di sviluppo si scontrano inevitabilmente con le controaccuse di interferenza negli affari interni di una nazione sovrana. E i tentativi occidentali di affermare l'universalità dei diritti umani pur continuando a ignorare le differenze di politica culturale e la storia della dominazione coloniale con le conseguenti disparità di sviluppo economico, vengono liquidati nella migliore delle ipotesi come ipocriti e nella peggiore come una continuazione nel presente dell'arroganza delle "grandi potenze".
Per appianare differenze e dispute di questa complessità occorre una base ben più solida dell'accettazione passiva o della tolleranza. Questi atteggiamenti non sono in grado di fornire le basi per una cultura di pace o per una nuova civiltà globale che possa arricchire durevolmente la vita delle persone nel terzo millennio.
Il relativismo culturale passivo non offre un'alternativa valida alla prepotenza dell'imperialismo culturale. Un requisito necessario per una cultura di pace è che deve fornire una base sulla quale diverse tradizioni culturali possano interagire creativamente apprendendo e prendendo l'una dall'altra per realizzare il sogno di una civiltà globale autenticamente omnicomprensiva. Senza questo scopo più alto rischiamo di non avere strumenti sufficienti per affrontare le sfide della globalizzazione o, ancor peggio, di cadere in una paralisi cinica.

La promessa dell'internazionalismo culturale

A questo riguardo esaminiamo adesso quell'abbondante miniera di possibilità che è la tradizione dell'internazionalismo culturale e cerchiamo di ampliare e approfondire questo concetto.
L'internazionalismo culturale, emerso nel XIX secolo, è stato studiato da Akira Iriye, professore di storia americana all'Università di Harvard. Questo movimento considerava la cultura come un veicolo per costruire relazioni di cooperazione al di là dei confini nazionali e sdrammatizzare gli scontri sotterranei che spingevano il mondo verso una corsa suicida agli armamenti. Partendo da tentativi come quello di promuovere lo scambio d'informazioni fra scienziati e medici o di standardizzare i sistemi di misura, i suoi sostenitori cercavano di gettare le basi per la pace attraverso scambi educativi e culturali. Queste reti di scambio sono sopravvissute a due conflitti mondiali e di fatto hanno svolto un ruolo determinante nelle iniziative del dopoguerra che portarono alla Carta dell'UNESCO e alla Dichiarazione universale dei diritti umani, due documenti fondamentali che esprimono la coscienza e le aspirazioni comuni dell'umanità[6].
Negli ultimi anni, le attività globali delle ONG e di quella che viene chiamata società civile globale si sono mosse sullo stesso filone. Credo che siano i primi segni di una tendenza emergente verso quello che potremmo chiamare interpopulismo culturale, un movimento per l'interazione culturale dove i protagonisti siano i cittadini comuni. Sono convinto che questo approccio svolgerà un ruolo chiave nell'opera di costruzione di una nuova cultura di pace.
Ryosuke Ohashi, professore di filosofia al Kyoto Institute of Technology, ha messo in evidenza che ultimamente, nella cerchia degli intellettuali europei, si tende a sostituire la parola "internazionale" con "interculturale". Ohashi descrive il nostro mondo attuale come l'intersezione «dell'asse verticale della molteplicità delle culture locali con l'asse orizzontale della tecnologia che ricerca l'universalità e la standardizzazione».
C'è un crescente anche se tacito accordo sul fatto che un simile mondo si possa capire meglio concentrandosi sulle tematiche più profonde dell'identità culturale piuttosto che rimanendo al livello più superficiale delle definizioni e degli interessi politici.
In effetti, se ci si occupa troppo della dimensione nazionale, è facile perdere di vista il fatto che le identità nazionali spesso sono costrutti deliberatamente creati per fini politici.

Il maggior pericolo naturalmente sta nel cadere nella trappola di considerarle entità o essenze immutabili con uno status ontologico assoluto.
Allo stesso tempo dobbiamo riconoscere che la struttura statale, il livello nazionale, almeno a breve termine non è destinata a sparire e gli stati continueranno a mantenere quantomeno una necessità funzionale.
Dobbiamo però affrontare anche la realtà di un approfondimento della crisi di identità che ovunque affligge le persone e il cui motore è da ricercarsi in quelli che Toynbee definiva «i movimenti più lenti e profondi della storia»[7] sui quali non si può influire con mezzi puramente politici. È a questo livello più profondo che s'impone la necessità di un cambiamento di paradigma nella direzione di una prospettiva interculturale.
Non dobbiamo mai perdere di vista il fatto che, per quanto possa progredire la tecnologia della comunicazione e il processo di globalizzazione, le persone contano ancora qualcosa. L'individuo – il carattere di ciascun individuo – rimane sempre l'artefice e il protagonista della cultura.
Così la possibilità di successo dei movimenti popolari a cui assistiamo oggi nel generare una cultura di pace dipende da numerosi fattori. Anzitutto dobbiamo riuscire a trascendere l'eccessivo attaccamento alle differenze, profondamente radicato nella psicologia degli individui, e condurre un dialogo basato sulla nostra comune umanità. Credo che solo affrontando questa sfida estremamente difficile potremo trasformare noi stessi e la società.
Guardando indietro vediamo che il XX secolo è stata un'epoca in cui ideologie differenti e visioni discordanti della giustizia hanno lottato violentemente per la supremazia. In particolare abbiamo visto ideologie ossessionate dalle distinzioni e dalle differenze esteriori quali razza, classe, nazionalità, cultura, usi e costumi. Queste ideologie asserivano che tali fattori erano determinanti per la felicità umana e che l'annullamento delle differenze fosse il cammino più sicuro per l'eliminazione dei mali e la risoluzione delle contraddizioni sociali. La storia del XX secolo è scritta con il sangue delle vittime di queste ideesbagliate.

Riforma politica e sociale vs. riforma individuale
Nel giugno 1945, subito dopo la sconfitta della Germania nazista da parte degli Alleati, lo psicologo svizzero C.G. Jung rivolse queste parole «a quella parte del popolo tedesco che era rimasta sana»:
«Dove il peccato è grande, la grazia "abbonda molto di più". Un'esperienza così profonda porta a una trasformazione interiore e questa è infinitamente più importante delle riforme politiche e sociali che non hanno nessun valore in mano a persone che non sono unite fra loro. Questa è una verità che ci dimentichiamo sempre...»[8].
A quell'epoca il commento di Jung suscitò scarsa attenzione. Ma dal punto di vista attuale è impossibile non essere colpiti dalla profondità e dalla precisione storica con cui quell'uomo saggio dissezionò la patologia della nostra epoca.
Può sembrare eccessivo da parte di Jung liquidare come "prive di valore" le riforme politiche e sociali. Ma basterebbe ricordare l'incubo infernale provocato dai potenti che hanno intrapreso riforme politiche e sociali senza alcuna consapevolezza né della necessità di riformare se stessi né dell'umanità delle proprie vittime. Viene in mente Stalin. Per contro, quando ci sono leader che hanno il coraggio di confrontarsi e guardarsi dentro – per esempio Zhou En-lai nel contesto cinese o José Martí a Cuba – anche l'orrore dello spargimento di sangue e la violenza della rivoluzione possono essere in qualche misura mitigati e il processo delle riforme sociali può ottenere il sostegno a lungo termine del popolo.
Gli aspetti positivi della Rivoluzione cinese, per esempio, possono essere quasi tutti ricondotti alle straordinarie qualità di Zhou En-lai. Allo steso modo, come accennavo poc'anzi, discutendo con Cintio Vitier ho potuto apprezzare maggiormente il ruolo svolto dall'eredità di Jose Martí come fonte d'ispirazione spirituale nella rivoluzione cubana.
Riconsiderando il XX secolo è facile concentrarsi esclusivamente sul suo lascito negativo. Ma dobbiamo riconoscergli anche alcuni grandi risultati verso il superamento dei mali della società. Fra questi emerge in particolare il movimento dei diritti civili negli Stati Uniti che ha portato a riforme di grande portata come la storica legge per i diritti civili del 1964 e il coraggioso esperimento di assistenza e tutela alle vittime dei pregiudizi razziali che ne seguì.

Per avere la massima efficacia, le riforme strutturali e legislative devono essere sostenute da una corrispondente rivoluzione della coscienza, dallo sviluppo di quel tipo di umanità universale che trascende interiormente le differenze. Solo quando negli individui che compongono la società nel suo complesso si radicherà la rinnovata consapevolezza della nostra comune umanità si potrà realizzare il sogno della vera uguaglianza. In altre parole dev'esserci una sinergia creativa fra le riforme interne, spirituali e introspettive, che hanno luogo negli individui, e le riforme esterne, legali e istituzionali, che occorrono nella società. Questa è l'unica lezione che possiamo ricavare da questa drammatica epoca di trasformazione e dalla mancanza di progresso in qualche modo frustrante che gli ha fatto seguito.

Umanità universale

Forse non c'è miglior modo per spiegare il concetto di "umanità universale" dell'esempio di Martin Luther King Jr. che, un anno prima dell'adozione della legislazione per i diritti civili del 1964, disse: «Ho un sogno, che i miei quattro figli un giorno possano vivere in una nazione in cui non saranno giudicati per il colore della pelle ma per i contenuti della loro personalità»[9].

Queste toccanti parole esprimono una profonda fede nel potere del carattere. In questo senso, sono in armonia con gli insegnamenti di Shakyamuni che asseriva che non si è nobili per nascita ma per le proprie azioni. Josè Martí, durante la lotta per l'indipendenza di Cuba, dichiarò che la sua vera patria era tutta l'umanità. E affermò anche che non può esistere l'odio fra le razze perché "le razze non esistono", sono un concetto costruito artificialmente.

Credo fermamente che la chiave per risolvere tutte le forme di conflitto fra i vari gruppi etnici risieda nello scoprire e rivelare quel tipo di umanità universale così prepotentemente incarnata da King, la coscienza d'America, e da Josè Martì, la coscienza di Cuba. Temo che qualsiasi tentativo di risolvere simili questioni senza percorrere questo difficile cammino non farebbe che posporre il problema.

"Bene" e "male"

Quando in un capitolo precedente citavo la storia in cui il Budda Shakyamuni percepiva un'invisibile freccia che trafiggeva il cuore delle persone, l'ho interpretata come la "freccia" dell'eccessivo attaccamento alle differenze e ho affermato che per creare la pace è fondamentale superarlo. Stavo pensando alle specifiche difficoltà di risolvere le dispute locali ed etniche. Per ritornare a Jung, egli scrisse in *The Undiscovered Self*: «Se si prendesse coscienza a livello mondiale che tutte le divisioni e gli antagonismi sono dovuti alla separazione netta fra gli opposti nella psiche, allora sapremmo davvero dove attaccare»[10]. Jung sottolinea il fatto che non dovremmo concentrarci unicamente su ciò che è esterno a noi. Dovremmo resistere alla tentazione di assegnare il bene esclusivamente a una parte e il male all'altra. Di fatto dovremmo riesaminare il significato stesso di bene e male.

Le manifestazioni esterne del bene e del male sono relative e mutevoli. Appaiono assolute e immutabili solo quando il cuore umano è prigioniero del sortilegio del linguaggio e dei concetti astratti. Nella misura in cui riusciamo a liberarci da questo sortilegio, possiamo cominciare a vedere che il bene contiene in sé il male e viceversa. E per questo, anche quello che percepiamo come male può essere trasformato in bene dal modo in cui rispondiamo a esso[11].

Secondo il Buddismo il vero aspetto della vita risiede nel suo incessante fluire, nel modo in cui le esperienze vengono generate dall'interazione fra tendenze interne e circostanze esterne. Quindi ciò che sperimentiamo come buono o cattivo non è qualcosa di fisso ma dipende dal nostro atteggiamento e dalla nostra risposta. Bene e male non sono entità immutabili. Per fare un semplice esempio, la collera può agire per il bene se viene diretta contro cose che minacciano la dignità umana mentre se è motivata dal perseguimento egoistico dei propri interessi diventa malvagia. Quindi la collera, che di solito viene considerata negativa, in realtà nella sua essenza è neutra.

Note

1) Arnold J. Toynbee, *The World and the West*, London, Oxford University Press, 1953, p. 81.
2) Edward W.Said, *Culture and Imperialism*, New York, Vintage Books, 1994, p. 12
3) Albert Schweitzer, *On the Edge of the Primeval Forest: The Experiences and Observations of a Doctor in Equatorial Africa*, Fontana Edition, London and Glasgow, A.& C.Black Limited, 1956, p. 96.
4) Said, *Culture and Imperialism*, xiii.
5) Johann Galtung e Daisaku Ikeda, *Choose Peace*, trad. di R. Gage, East Haven, CT, Pluto Press, 1995, p. 127.
6) Vedi Akira Irye, *Cultural Internationalism and the World Order*, Baltimora, John Hopkins University Press, 1997.
7) Arnold J.Toynbee, *Civilization on Trial*, New York, Oxford Press, 1948, p. 213.
8) Carl G. Jung, *After the Catastrophe, Essays on Contemporary Events*, trad. Elizabeth Welsh, London , Kegan Paul, 1947, p. 71.
9) Martin Luther King Jr., “I have a Dream”, *A Testament of Hope: The Essential Writings and Speeches of Martin Luther King Jr*., ed. James M.Washington, First Harper Collins Paperback Edition, San Franscisco, Harper San Francisco, 1991, p. 219.
10) Carl G. Jung, *The Undiscovered Self*, trad.R.F.C.Hull, Boston, Little, Brown and Company, 1958, p. 101.
11) *ibid*., pp. 5-15.

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista - di Daisaku Ikeda
Capitolo 5.2° - Il sentiero delle nazioni - AUDIO generato con un sintetizzatore vocale

Buddismo e Società n.99 - luglio agosto 2003

Saggi
Sette sentieri per l'armonia globale
Il sentiero delle nazioni
di Daisaku Ikeda

Foto: M.Barozzi

Passare dalla sovranità nazionale alla sovranità dell'umanità. È il tema centrale affrontato da Ikeda in questo brano, corrispondente al sesto capitolo del volume For the Sake of Peace *– di cui è uscita la versione italiana dal titolo* Per il bene della pace, *per la casa editrice Esperia. «Credo che le Nazioni Unite – afferma – debbano valorizzare il ruolo dei popoli all'interno della propria organizzazione e delle proprie funzioni, perché oggi il potere dei cittadini comuni sta crescendo rapidamente»*

Che ne sarà delle nazioni nel nuovo millennio?
Gli ultimi anni hanno visto un importante cambiamento nella natura delle relazioni tra gli stati. Da un lato, c'è la tendenza verso la condivisione della sovranità che sta emergendo nella Comunità europea. Dall'altro, c'è una continua disgregazione di stati-nazione in conseguenza delle istanze di autonomia e di indipendenza dei popoli che li costituiscono. Sotto la pressione di entrambe le tendenze, il concetto tradizionale di sovranità nazionale sta subendo un ripensamento sostanziale.
La forza repressa delle aspirazioni nazionalistiche ed etniche si è dimostrata, tantissime volte, resistente all'ideologia e alla forza delle armi, ed è stata spesso abbastanza potente da riuscire a cacciare gli oppressori. La forza dei sentimenti nazionalisti indigeni deriva dal potere combinato delle consuetudini, della cultura e della religione tradizionali.
Se si guarda la storia, l'instaurazione di relazioni di eguaglianza e reciproco rispetto tra gruppi etnici o razze differenti è più facile a dirsi che a farsi. Sia trasversalmente ai confini nazionali sia all'interno di una singola

nazione multirazziale, il controllo, la discriminazione e l'oppressione di una razza da parte di un'altra sono stati la regola, non l'eccezione. Ma sarebbe un serio errore immaginare che il risentimento delle minoranze oppresse possa essere represso indefinitamente con l'uso della forza. La disintegrazione del colonialismo europeo e di quello giapponese e, negli anni recenti, della *pax* russo-americana, può essere interpretata come il processo attraverso il quale le speranze e le aspirazioni dei popoli oppressi e sfruttati si sono affacciate alla ribalta della storia. Non possiamo e non dobbiamo cercare di invertire questa corrente storica. I diritti di tutti i popoli devono essere tutelati, e alla luce dei successi conseguiti dall'Organizzazione delle Nazioni Unite nel passato, dobbiamo fare in modo che essa assuma un più attivo ruolo di guida.

I pericoli dell'universalismo

Assumere un ruolo di guida non significa, ovviamente, imporre un sistema universale di governo. Gli aspetti positivi e negativi dell'universalismo di stampo americano, per esempio, sono ben noti: l'umanitarismo e l'idealismo che tradizionalmente ispiravano l'universalismo americano si trasformarono con Truman in una politica di scontro, che fu amplificata dal comportamento e dalle reazioni dei sovietici. Questa ideologia dello scontro, che come meta dichiarata aveva quella di aiutare i popoli a mantenere le proprie istituzioni e la propria integrità contro i movimenti aggressivi volti a imporre su di essi un regime totalitario, era una metamorfosi reazionaria dell'universalismo idealistico. Thomas Paine, influente ideologo della rivoluzione americana, scrisse che «la causa dell'America è in grande misura la causa di tutta l'umanità», un principio di eguaglianza che si collega a un universalismo pienamente sicuro di sé.[1] Non si può dire però che questa dottrina messianica abbia contribuito a stabilire quel genere di valori universali che trascendono le razze e le nazioni. In circostanze come la guerra del Vietnam e la rivoluzione iraniana essa si è trovata in diretto conflitto con la forza impetuosa del nazionalismo.
In rapporto al divario tra internazionalismo e nazionalismo, il socialismo è ancora più irto di contraddizioni di base, a causa del fatto che il marxismo-leninismo, indicando l'internazionalismo proletario come valore e scopo supremi, si pone agli antipodi del nazionalismo.
Uno degli assunti centrali del *Manifesto del partito comunista* è che i lavoratori non hanno patria. Gli autori del *Manifesto* dichiarano semplicemente che quando il conflitto e lo sfruttamento tra le classi vengono eliminati, l'antagonismo e lo sfruttamento tra razze e nazioni scompaiono naturalmente.[2] In altre parole, come motivazione alla realizzazione del valore universale del proletariato internazionale, l'aspirazione all'autoaffermazione nazionale o etnica è considerata inferiore alla coscienza e alle aspirazioni di classe.
Nei fatti, comunque, dal momento che la Rivoluzione russa a dispetto delle predizioni di Lenin e di altri non è riuscita a scatenare una rivoluzione mondiale, la fiducia che le differenze razziali e nazionali si sarebbero annullate nella lotta di classe si è indebolita col passare degli anni ed è svanita senza lasciare traccia.

Nazionalismo e identità

Foto: M.Barozzi

Vorrei esaminare qui il motivo per cui il nazionalismo è una parte integrante della struttura della società e dei meccanismi della mente umana. In sintesi, questo sentimento è intimamente connesso al bisogno di identità dell'essere umano. La questione dell'identità può sembrare un argomento ormai logoro, dopo tutti i libri e gli articoli che sono stati scritti al riguardo, ma io non credo che il problema centrale di come si acquisti la stabile consapevolezza di essere se stessi la base della propria esistenza sia stato risolto. Piuttosto, nel passaggio dalla civiltà uniforme e standardizzata dell'era industriale alla società postindustriale, la crisi di identità che sta di fronte agli individui, alle società e alle nazioni sta diventando sempre più acuta. È per questa ragione che la questione dell'identità nazionale, etnica o razziale sta venendo alla luce.
Ogni volta che rifletto sul tema dell'identità nazionale, non posso fare a meno di ricordarmi degli ultimi tragici anni dello scrittore austriaco Stefan Zweig. Come è noto, Stefan Zweig era uno scrittore di fama

mondiale che fu costretto a fuggire dal suo paese a causa dell'*Anschluss*, l'annessione dell'Austria alla Germania nazista. In Brasile, dove aveva trovato rifugio, Zweig mise termine alla sua vita col suicidio. Le memorie di Zweig, *Il mondo di ieri*, descrivono con strazianti dettagli e in uno stile che trasuda dolore e pathos, l'angoscioso stato mentale in cui egli era caduto dopo essere stato costretto a lasciare la sua patria. La crudele ironia è che Zweig, insieme a Romain Rolland, era uno dei rari cosmopoliti votati all'ideale dell'unificazione spirituale dell'Europa. Il seguente brano descrive le sue reazioni emotive alla perdita del passaporto.
«Qualunque ne sia la ragione, l'emigrazione inevitabilmente turba l'equilibrio di un individuo. È qualcosa che deve essere sperimentato per essere compreso: in terra straniera il rispetto per se stessi tende a diminuire, insieme alla sicurezza e all'autostima. Non esito a confessare che dal momento in cui per poter vivere dovetti servirmi di documenti e passaporto che per me erano "stranieri", sentii di aver cessato di appartenere a me stesso. Una parte della mia identità naturale, con il mio fondamentale e originale io, fu distrutta per sempre. [...] Tutti i miei sforzi di quasi mezzo secolo per abituare il mio cuore a battere come il cuore di un *citoyen du monde* (cittadino del mondo, *ndr*) erano stati inutili. Il giorno in cui persi il mio passaporto scoprii, all'età di cinquantotto anni, che essere costretto ad abbandonare la propria terra natale è molto di più che separarsi da una determinata regione geografica».[3]
Leggendo questo resoconto così sincero e drammatico della crisi di identità di Zweig, si è colpiti una volta di più da quanto profondamente i concetti di nazione e di patria possano penetrare la psiche umana.
Shuichi Kato, critico letterario ed esperto di cultura comparata, ha sottolineato che, per un'analisi approfondita del fascismo, non è sufficiente studiare le opere di autori e intellettuali come Thomas Mann, che abbandonarono la Germania nazista. È altrettanto importante indagare il pensiero di persone come Gottfried Benn che, nonostante le sue successive perplessità, inizialmente fu un sostenitore entusiasta del nazismo. Kato cita un brano di Benn: «Anche se le cose non vanno bene, ciò non cambia il fatto che questo sia il mio popolo. Quanto sono gravide di significato le parole "il popolo tedesco" (*das Volk*). Tutto ciò che mi riguarda, la mia esistenza spirituale ed economica, il mio linguaggio, la mia vita, le mie relazioni, il mio cervello, tutto è dovuto al popolo tedesco».[4]
Per quanto da prospettive nettamente contrastanti, sia Zweig sia Benn parlano dell'importanza dell'identità razziale e nazionale nella vita umana. E non solo sotto il fascismo o il nazismo, ma anche sotto il militarismo giapponese la nazione acquistò un'importanza gigantesca per ogni individuo che viveva e respirava entro la sua struttura.
In un mondo sempre più internazionalizzato, tuttavia, non è più né produttivo né significativo limitarsi a sottolineare la tenacia dell'identità razziale e nazionale, o la sua unicità. Continuare a farlo significherebbe precipitare il mondo nel caos. Come ho detto prima, la *pax* russo-americana, benché mantenuta grazie a un enorme potere distruttivo, ha rappresentato nondimeno un tipo di ordine e la sua disintegrazione minaccia davvero di ridestare lo spettro del nazionalismo in tutto il mondo. Ciò deve essere evitato a tutti i costi. Né Zweig né Kato sono prigionieri, nelle loro argomentazioni, della ristretta struttura della nazione. La gravità del problema del nazionalismo rende ancor più pressante la necessità di superarlo. Per quanto difficile possa essere il compito, la definizione di principi e ideali che siano contemporaneamente universali nel loro orientamento e globali nella loro visione, è una necessità ineludibile se vogliamo affrontare con successo le sfide del nuovo secolo.

Il bisogno di autodeterminazione

Alla base degli sforzi collettivi per superare le attuali crisi mondiali, sembra esserci il comune riconoscimento che il moderno stato-nazione, un retaggio della storia moderna che ha dominato per tutto il XX secolo, sta cambiando. Sarebbe eccessivo parlare di "sepoltura" dello stato, ma certamente la sua presenza è meno incombente di un tempo.
Benché la sovranità degli stati sia alquanto diminuita, è irragionevole pensare che la struttura organizzativa da essi fornita crollerà facilmente. Sarebbe non solo imprudente, ma addirittura molto pericoloso, fondare frettolosamente una federazione mondiale o un governo planetario per sostituirla. In base all'esperienza del

crollo dell'ex Unione Sovietica, con quel che ne è seguito, il mondo ha imparato fin troppo bene che lo smantellamento forzato di una struttura esistente anziché portare a un nuovo ordine può condurre all'anarchia e al caos.

In ogni caso, pensare che gli stati-nazione scomparirebbero semplicemente con l'adozione di una federazione mondiale vorrebbe dire sognare a occhi aperti. Norman Cousins, noto per essere un deciso sostenitore del federalismo mondiale, non credeva possibile la nascita immediata di uno stato mondiale unitario. La sua idea, piuttosto, era che «debbano esserci distinzioni ben definite tra la giurisdizione mondiale e la giurisdizione nazionale, tra la sovranità da trasferire alla federazione e la sovranità mantenuta dagli stati-nazione».[5]

Analogamente, non voglio negare l'importanza dell'autodeterminazione etnica o nazionale. Ma se sosteniamo che le mete della pace e della libertà non possono essere raggiunte in sua assenza, allora stiamo dicendo che la maggior parte delle nazioni e dei popoli, che non hanno mai ottenuto di organizzarsi in uno stato nel pieno senso del termine, non saranno mai capaci di realizzare queste mete. Contemporaneamente, va notato che neanche gli stati-nazione esistenti sono necessariamente riusciti a realizzarle.

Mi sembra perciò chiaro che l'autodeterminazione nazionale non possa essere vista in termini assoluti. Ciò che è necessario, invece, è uno sguardo calmo e misurato ai fattori che impediscono la realizzazione dei desiderati frutti dell'autodeterminazione nazionale, ovvero la pace e la libertà. Dobbiamo esaminare approfonditamente le circostanze che permettono alla semplicistica retorica nazionalista di prendere il sopravvento su realtà più complesse e sforzarci costantemente di rimuovere i falsi orpelli, riflettendo nel contempo ampiamente e rigorosamente su quali siano i genuini interessi della persona umana.

Dalla sovranità nazionale alla sovranità dell'umanità

A questo fine, una delle trasformazioni di pensiero che devono aver luogo nel XXI secolo è quella che io definisco il passaggio dalla sovranità nazionale alla sovranità dell'umanità.

Innegabilmente, gli stati sovrani sono stati gli attori principali della violenza e delle guerre del XX secolo. Le guerre moderne, combattute come legittimo esercizio della sovranità degli stati, hanno coinvolto volenti o nolenti intere popolazioni in tragedie e sofferenze indicibili.

La Società delle nazioni prima e l'Organizzazione delle Nazioni Unite poi, entrambe fondate nelle amare congiunture conseguenti a un conflitto mondiale, hanno rappresentato in un certo senso un tentativo di creare un sistema supernazionale che limitasse e moderasse la sovranità degli stati. Dobbiamo riconoscere però che questo coraggioso progetto è ancora ben lontano dall'avere raggiunto il suo scopo originario. Le Nazioni Unite devono fronteggiare molti difficili problemi.

Se vogliono diventare un vero parlamento dell'umanità, le Nazioni Unite, a mio parere, devono basarsi sul cosiddetto potere morbido del consenso e dell'accordo raggiunti attraverso il dialogo, e la valorizzazione delle loro funzioni deve essere accompagnata da un cambiamento del tradizionale concetto di sicurezza centrato sulla forza militare. Un suggerimento può essere quello di creare un nuovo Consiglio di sicurezza dell'ambiente e dello sviluppo. In questo modo le Nazioni Unite riuscirebbero auspicabilmente a impegnarsi con maggior precisione e rinnovata energia nelle pressanti questioni legate alla sicurezza dell'umanità.

In questo impegno è fondamentale attuare un cambio di paradigma dalla sovranità nazionale alla sovranità dell'umanità, un'idea espressa efficacemente dalle parole iniziali della Carta delle Nazioni Unite: «Noi, i popoli delle Nazioni Unite...». Concretamente, dobbiamo promuovere quel tipo di educazione di base che possa formare cittadini del mondo disposti a impegnarsi per il benessere comune dell'umanità, insegnando la solidarietà tra tutti gli esseri umani.

Dal punto di vista del Buddismo, il passaggio dalla sovranità nazionale alla sovranità dell'umanità si focalizza nella questione di come sviluppare le risorse di carattere che permettano di sfidare con coraggio e moderare con saggezza i poteri, apparentemente schiaccianti, delle autorità governative.

A metà degli anni Settanta, nel corso del nostro dialogo, lo storico britannico Arnold Toynbee definì il nazionalismo come una religione, il culto del potere collettivo delle comunità umane. Questa definizione secondo me si applica egualmente sia agli stati sovrani sia a quel genere di nazionalismo che, nelle sue manifestazioni più tribali, sta fomentando oggi in tutto il mondo i conflitti regionali e sub-nazionali. Toynbee

sosteneva anche che ogni futura religione mondiale dovesse essere capace di contrastare sia il nazionalismo fanatico sia quei mali che costituiscono gravi e reali minacce alla sopravvivenza umana.[6]
In particolare, non posso dimenticare la profonda aspettativa espressa da Toynbee riguardo al Buddismo, da lui definito un sistema universale di leggi della vita.[7]
In effetti, il Buddismo ha una ricca tradizione nel trascendere e relativizzare l'autorità secolare appellandosi alla legge morale interiore come unica base sulla quale fondarsi. Per esempio, quando il bramino Sela chiese a Shakyamuni di diventare un re dei re, un condottiero di uomini, lui rispose che era già un re, il re della verità suprema.
Altrettanto interessante è il modo in cui Shakyamuni riuscì a impedire che lo stato di Magadha attuasse il suo progetto di invadere il vicino stato di Vajji, episodio cui ho già accennato brevemente nel terzo capitolo. Alla presenza di un ministro dello stato di Magadha, che era andato a trovarlo con la sfacciata intenzione di informarlo semplicemente della progettata invasione, Shakyamuni pose a uno dei suoi discepoli sette domande sullo stato di Vajji.
I cittadini di Vajji apprezzano la discussione e il dialogo?
Apprezzano la cooperazione e la solidarietà?
Apprezzano le leggi e le tradizioni?
Rispettano gli anziani?
Rispettano i bambini e le donne?
Rispettano la religione e la spiritualità?
Apprezzano gli uomini di cultura, che siano loro concittadini oppure no?
Sono aperti alle influenze culturali dei paesi stranieri?
La risposta a tutte le domande fu affermativa e Shakyamuni spiegò allora al ministro di Magadha che fin quando i cittadini di Vajji avessero continuato a osservare questi principi, il loro stato avrebbe prosperato e non avrebbe conosciuto il declino. Perciò, concluse, sarebbe stato impossibile conquistarlo.
Questi sono i famosi "sette principi per prevenire il declino", le sette linee guida per la prosperità delle comunità esposte da Shakyamuni durante il suo ultimo viaggio.[8]
È interessante notare i paralleli tra questi principi e gli sforzi attuali per garantire la sicurezza non attraverso il potere militare ma attraverso la promozione della democrazia, dello sviluppo sociale e dei diritti umani.
Questo episodio è anche un vivido ritratto della statura e della dignità di Shakyamuni nel rivolgersi all'autorità secolare come re della verità suprema.
Fu con lo stesso spirito che Nichiren nel 1260 inviò il suo famoso trattato *Adottare la dottrina corretta per la pace nel paese* alle supreme autorità del Giappone dell'epoca, ammonendole perché restavano sorde alle grida del popolo.[9]
Da quel momento, la vita di Nichiren fu una serie di interminabili persecuzioni che spesso misero a repentaglio la sua stessa vita. Diversi brani dei suoi scritti esprimono il suo senso di libertà interiore, ad esempio quello in cui dice: «Poiché sono nato nel dominio del governante, devo obbedirgli nelle azioni. Ma non gli debbo obbedienza in ciò che credo nel mio cuore».[10] O: «Prego prima di ogni altra cosa di poter guidare verso la verità il sovrano e gli altri che mi hanno perseguitato».[11] O anche: «Le persecuzioni dovrebbero infondere un senso di pace e sicurezza».[12]
Affidarsi all'eterna legge interiore per elevarsi al di sopra dell'influenza dell'autorità effimera perseguendo la nonviolenza e l'umanità: è nel corso di questa grandiosa lotta che si sperimenta un'indistruttibile condizione di pace e sicurezza.
Sono fiducioso che queste nobili dichiarazioni risuoneranno con forza e in profondità nei cuori dei cittadini del mondo impegnati a creare la civiltà globale del XXI secolo.

Le Nazioni Unite e la "causa giusta"

Un requisito necessario per stabilire la pace tra le nazioni è trovare un metodo efficace per conciliare le opposte concezioni della giustizia. Come parte del movimento per la riforma e il potenziamento delle Nazioni

Unite, credo sia imperativo che venga costituita una commissione di uomini e donne di provata saggezza che abbia il compito di elaborare un progetto di riforma. Questa commissione dovrebbe essere costituita su scala mondiale e i suoi membri dovrebbero discutere da una prospettiva genuinamente cosmopolita non solo specifiche questioni concrete, ma anche temi morali e filosofici come, ad esempio, il significato di giustizia.
Le crisi come quella che portò alla guerra del Golfo del 1991 implicano grandi questioni. Per esempio: cosa costituisce una causa giusta per gli arabi? Il presidente iracheno Saddam Hussein subordinò alla risoluzione della questione palestinese ilritiro dal Kuwait, nel tentativo di collegare il problema Iraq-Kuwait all'intera questione araba. Gli Stati Uniti non accettarono questo collegamento e in ultima analisi fu questo che portò allo scoppio della guerra.
Non c'è spazio qui per discutere la causa araba in dettaglio, ma vorrei commentare brevemente le implicazioni delle espressioni "giustizia" e "causa giusta". Queste parole possiedono il potere carismatico di infiammare le persone. Anche il popolo giapponese, prima del 1945, fu esaltato da quella che era chiamata la causa eterna. I giapponesi che come me sono vissuti durante la guerra non possono sentire la parola "causa" senza chiedersi cosa ci sia dietro e ricordare quello slogan. Non è corretto, ovviamente, equiparare la causa araba al fanatico slogan del fascismo militarista giapponese, ma dobbiamo stare bene attenti a capirne correttamente la natura, perché in suo nome vengono sacrificate molte vite.
Quando rifletto sulla giustizia e sulle cause giuste, mi tornano in mente gli ammonimenti del giurista austriaco Hans Kelsen sulle trappole della giustizia assoluta. Kelsen dice: «La giustizia assoluta è un ideale irrazionale o, il che è lo stesso, un'illusione, una delle eterne illusioni dell'umanità. Dal punto di vista della conoscenza razionale esistono solo interessi umani e conflitti di interesse, e la soluzione di questi conflitti può essere trovata o soddisfacendo l'interesse di uno a spese degli altri o arrivando a un compromesso tra gli interessi in conflitto. Non è possibile dimostrare che solo una delle due soluzioni sia giusta. Supponendo che la pace sociale sia il fine ultimo, ma solo in questo caso, il compromesso può essere la soluzione giusta, ma la giustizia in funzione della pace è soltanto una giustizia relativa e non una giustizia assoluta».[13]
Precedentemente nello stesso saggio Kelsen scrive: «Il bisogno di una giustizia assoluta sembra essere più forte di qualunque considerazione razionale. Perciò l'uomo cerca di raggiungere la soddisfazione di questo bisogno attraverso la religione e la metafisica».[14]
Kelsen asserisce che l'aspirazione alla giustizia, nel bene e nel male, è una componente innata della natura umana. In effetti, si potrebbe dire che il carattere di una persona è formato dal suo concetto di giustizia.
È anche vero, tuttavia, che dobbiamo staccarci una volta per tutte dal caotico mondo in cui le differenti concezioni della giustizia si scontrano tra loro, in cui gli esseri umani vengono scaraventati nel mezzo di questo scontro e il loro sangue viene versato in nome della giustizia, proprio come evidenzia Kelsen. La storia umana è piena di guerre sanguinose combattute esattamente per questa ragione. In special modo nelle società dominate da una religione esclusivista e monoteistica come il Cristianesimo, l'Ebraismo o l'Islamismo, impedire tali conflitti è un serio problema e da sempre molti sagaci pensatori, compresi Sant'Agostino e San Tommaso d'Aquino, hanno discusso a fondo sulla natura della guerra giusta.
Ma la questione della giustizia e della pace deve davvero essere un *aut aut* come suggerisce Kelsen? Io non lo penso affatto. Se nell'essere umano l'anelito alla giustizia è così forte come lui dice, deve esserci sicuramente un modo per ottenere vera pace attraverso la devozione alla giustizia, deve esserci una via che conduce a un più alto ordine di pace e di giustizia. La cosa importante allora è studiare attentamente il significato e le condizioni della giustizia.
Consideriamo il concetto di pace compatibile con la giustizia da sostituire a quello di guerra per amore di giustizia, come propone Arthur Kauffmann, professore emerito dell'Università di Monaco. Il professor Kaufmann identifica sei prerequisiti per il raggiungimento di questo obiettivo.[15]
Il primo è il principio di eguaglianza. Basato sul riconoscimento della fondamentale sacralità della vita, esso garantisce eguale dignità a tutti gli individui. Tra le nazioni, esso assicura eguali opportunità ed eguale rispetto nelle relazioni economiche e culturali. Il secondo prerequisito è la regola aurea espressa nella Bibbia: «Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te». Il professor Kaufmann traduce questa regola in un principio etico allargandola fino a includere la sua forma negativa: «Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a

te». Il terzo prerequisito è l'imperativo categorico che è stato formulato da Kant: «Agisci unicamente secondo quella massima in forza della quale tu possa volere nello stesso tempo che essa divenga una legge universale». Il quarto è il principio dell'imparzialità. Come nello sport, dove giocare su un piano di parità è la regola fondamentale, nelle relazioni internazionali tutti i paesi devono avere diritto agli stessi vantaggi e subire gli stessi svantaggi. Il quinto è il principio di responsabilità. Non deve essere intrapresa nessuna azione le cui conseguenze possano distruggere, danneggiare o degradare la vita delle persone o l'ambiente nel quale esse vivono, ora o nel futuro. Il sesto è il principio della tolleranza. Anche se le idee del vostro vicino vanno contro i vostri interessi, dovete rispettarle.
Lo spazio mi impedisce di analizzare dettagliatamente ognuno dei sei prerequisiti, ma vorrei affermare che se ogni paese aderisse a questi standard di giustizia, sarebbe possibile costruire una pace compatibile con la giustizia e non semplicemente una pace come temporanea assenza di guerre o nei termini di Kelsen come soluzione di compromesso ai conflitti di interesse. Questo è il genere di questione che dovrebbe essere discussa nell'organo consultivo internazionale proposto poc'anzi.
Cosa succederà invece se questa idea di pace e giustizia viene ignorata e se specifiche religioni e ideologie continuano a insistere che solo la loro definizione di giustizia è assoluta? Il professor Kaufmann cita il premio Nobel Konrad Lorenz, etologo e zoologo: «Il tentativo stesso di mantenere le norme sociali e le formalità che sono considerate corrispondere ai più alti valori è ciò che porterà alla guerra religiosa, la più terrificante di tutte le guerre. Ed è la possibilità di questa guerra che ci minaccia oggi».
Chi segue una religione che mira alla pace e al bene dell'umanità deve tenere a mente questi avvertimenti nel compiere la propria opera.

I cinque principi di pace

Un atteggiamento moderato verso la sovranità nazionale ci viene da Kant, che credeva che lo stato sovrano non fosse necessariamente oppressivo e che gli interessi del popolo coincidessero in larga misura con quelli dello stato, e considerava lo stato come un organismo difensivo e autonomo meritevole di protezione.
Questa immagine dello stato nazionale è valida ancora oggi ed è di importanza capitale per le piccole e le medie nazioni costituitesi in Asia e in Africa con la caduta dei vincoli coloniali dopo la seconda guerra mondiale. La coscienza di tutti i popoli asiatici e africani del terzo mondo è splendidamente cristallizzata nei principi stabiliti nella prima Conferenza afro-asiatica tenutasi nel 1954 a Bandung, in Indonesia. Questi cinque principi di pace sono ben più che reliquie del passato:
1) mutuo rispetto dei diritti territoriali
2) non aggressione reciproca
3) non intervento nella politica interna
4) eguaglianza e reciprocità
5) coesistenza pacifica.
Si deve al credito delle Nazioni Unite se, nel periodo successivo alla seconda guerra mondiale, il principio di autodeterminazione dei popoli (il rovescio della medaglia dei diritti di sovranità dello stato nazionale) è progredito grazie all'operato del Consiglio di amministrazione fiduciaria delle Nazioni Unite. Nel porre limiti ai diritti degli stati, è essenziale fare riferimento a queste esperienze passate e seguire un approccio cauto e graduale, continuando a insistere sulla volontarietà della limitazione e del trasferimento dei diritti di sovranità.
Anche l'ex presidente della Germania Occidentale, Richard von Weizsäcker, sottolineò che i cittadini del mondo non devono essere privi di radici, dal momento che proprio le radici consentono di avere una reale coscienza dell'umanità. La tolleranza fiorisce, egli disse, non dove c'è una mescolanza universale di persone senza radici, ma dove gli individui sono consapevoli delle loro radici nazionali. Le sue tesi che la consapevolezza dell'unità del mondo non è in conflitto col patriottismo e che la coscienza di essere cittadini del mondo è abbastanza comune tra gli europei, sono molto importanti.
Tuttavia, una delle questioni più urgenti da risolvere oggi è trovare una via che consenta alle persone comuni di superare i grandi ostacoli che il potere statale e politico continua a frapporre e di aprire la strada alla pace

permanente.

Lo scopo delle Nazioni Unite

Fin dall'origine, le Nazioni Unite hanno contemplato i due aspetti dei governi e dei popoli, che sono i soggetti identificati nel preambolo della Carta delle Nazioni Unite: «Noi, i popoli delle Nazioni Unite» e «i nostri rispettivi governi». Ma in realtà le Nazioni Unite hanno sempre funzionato come un'organizzazione di governi e le loro decisioni sono state prese da quei governi. I popoli sono stati relegati dietro le quinte.

Credo che le Nazioni Unite debbano valorizzare il ruolo dei popoli all'interno della propria organizzazione e delle proprie funzioni, perché oggi il potere dei cittadini comuni sta crescendo rapidamente. In particolare, le organizzazioni non governative (ONG) promettono di diventare una forza efficace per la ricerca di vie d'uscita ai problemi che le Nazioni Unite hanno difficoltà a risolvere.

Attualmente, le relazioni tra le Nazioni Unite e le ONG stabilite dall'Articolo 71 della Carta delle Nazioni Unite sono limitate alle consultazioni con il Consiglio economico e sociale, ma in realtà sono già andate molto al di là. Particolarmente degna di nota è la crescente influenza delle ONG sulla diplomazia interstatale attraverso il loro dinamico coinvolgimento nelle questioni globali, che ha incluso la loro partecipazione alle conferenze promosse dalle Nazioni Unite sull'ambiente e sul disarmo. Queste attività delle ONG, mirate a impostare i problemi globali e a cercarne le soluzioni a vantaggio dell'intera specie umana piuttosto che dei singoli stati, sono indispensabili.

Un sistema democratico è finalizzato a porre un controllo sulle azioni di governo mantenendole nel giusto corso. Il tempo è maturo per ideare un sistema che faciliti la partecipazione diretta delle ONG alle discussioni delle Nazioni Unite. Spero sinceramente che la saggezza delle persone venga sfruttata con tutti i mezzi possibili nel processo di revisione e di rafforzamento delle Nazioni Unite, affinché quest'organizzazione diventi una struttura in grado di riflettere la volontà popolare.

Un altro settore in cui le ONG possono dimostrarsi utili è quello dell'allarme tempestivo, che è ora un importante aspetto delle attività delle Nazioni Unite. Negli anni recenti le Nazioni Unite hanno sviluppato un sistema destinato a raccogliere informazioni e ad allertare tempestivamente in caso di crisi pericolose come l'inquinamento ambientale, i disastri naturali, le carestie, i movimenti di popolazione, le epidemie e gli incidenti atomici. Lo scopo è quello di assicurare che le persone interessate siano informate e aiutare a trovare soluzioni per i problemi prima che essi raggiungano proporzioni critiche. Il sistema è un tassello importante dell'impegno delle Nazioni Unite nella cosiddetta diplomazia preventiva. Nel contesto di questo sistema di allarme tempestivo la capacità delle ONG di raccogliere informazioni è stata altamente lodata, e se le relazioni cooperative tra le ONG e le Nazioni Unite verranno sviluppate ulteriormente, sicuramente il sistema diventerà ancora più efficace.

Un altro importante fattore del rafforzamento delle Nazioni Unite è la creazione di un meccanismo tramite il quale il Consiglio di sicurezza, l'Assemblea generale e il segretario generale possano mobilitare tutte le risorse delle varie agenzie delle Nazioni Unite verso la soluzione di un dato problema. La mancanza di un meccanismo di questo genere, organicamente strutturato e con collegamenti orizzontali, è un ostacolo alla piena operatività delle Nazioni Unite. Come già detto, una chiave per aumentare l'efficacia delle Nazioni Unite sta in un abile utilizzo delle forze delle ONG. Per questa ragione propongo che, come misura provvisoria, sia stabilito una sorta di forum per regolari consultazioni tra il segretario generale delle Nazioni Unite e i rappresentanti delle ONG.

La pace e la volontà popolare

Per quanto sia mia opinione che le funzioni delle Nazioni Unite debbano essere ampliate e rafforzate nella loro opera per la pace e la sicurezza, sta alle persone stesse costruire un mondo libero dalla guerra. Il destino del XXI secolo dipende dalla nostra capacità di continuare a impegnarci nel difficile compito di raggiungere una vera pace e non cedere all'idea che sia un compito impossibile. Secondo gli archeologi, l'umanità pratica la guerra organizzata, intendendo con questo termine lo scontro tra gruppi, solo da diecimila anni mentre la specie umana esiste sulla terra da quattro milioni di anni. Questo fatto dovrebbe convincerci che non è

impossibile realizzare una società umana in cui la guerra non esista.
Il corso della storia è costellato di molti eventi devianti, ma non dovremmo farci fuorviare da questi fenomeni passeggeri. Osserviamo invece attentamente la forte e profonda corrente che determina realmente la storia umana. Questa corrente non è nient'altro che la volontà popolare, e i popoli del mondo ovviamente non vedono l'ora di arrivare a un mondo senza guerre, un mondo di pace eterna.

NOTE
1) Thomas Paine, dall'introduzione a *Common Sense* in *Thomas Paine's Collected Writings* (New York: The Library of America, 1976), p. 5.
2) Cfr. Karl Marx e Frederick Engels, *A Communist Manifesto* (New York: W.W. Norton and Company, 1988).
3) Stefan Zweig, *Die Welt von Gestern* (Lincoln, NB: University of Nebraska Press, 1964), p. 412.
4) Gottfried Benn citato in Shuichi Kato, *Kato Shuichi chosakushu* (Tokyo: Heibonsha, 1979), p. 203.
5) Norman Cousins, *Sekai Shimin no Taiw*a (Tokyo: Mainichi Press, 1991), p. 241.
6) Arnold Toynbee e Daisaku Ikeda, *Choose Life: A Dialogue*, trad. di Richard L. Gage (New York: Oxford University Press, 1976), p. 318.
7) *Ibidem*, p. 326.
8) Cfr. "Sela Sutta", *Sutta-Nipata*, trad di H. Saddhatissa (London: Curzon Press, 1987), p. 65.
9) *Gli scritti di Nichiren Daishonin*, vol. 2, p. 96.
10) *Ibidem*, p. 97.
11) *Ibidem*, vol. 4, p. 30.
12) Nichiren Daishonin, *Gosho zenshu*, p. 750.
13) Hans Kelsen, *What is Justice: Justice, Law, and Politics in the Mirror of Science, Collected Essays of Hans Kelsen* (Berkeley: University of California Press, 1957), pp. 21-22.
14) Hans Kelsen, op.cit., p. 10.
15) Cfr. Arthur Kaufmann, *Gerechtigkeit, der vergessene Weg zum Frieden: Gedanken eines Rechtsphilosophen zu einem politischen Thema* (München: Piper, 1986).

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista - di Daisaku Ikeda
Capitolo 6° - Il sentiero della consapevolezza - AUDIO generato con un sintetizzatore vocale

Buddismo e Società n.100 - settembre ottobre 2003

Saggi
Sette sentieri per l'armonia globale
Il sentiero della consapevolezza
di Daisaku Ikeda

Foto: L.Marinelli

Cittadini del pianeta, consapevoli e responsabili, che agiscono qui e ora, coscienti che la «profondità della determinazione interiore è il fattore decisivo che dà vita al futuro e crea la storia». Così Daisaku Ikeda, in questa settima puntata del libro For the Sake of Peace *– di cui è uscita la versione italiana dal titolo* Per il bene della pace *per la casa editrice Esperia – descrive le persone in grado di affrontare le sfide e risolvere i pressanti problemi che assillano l'umanità*

Qualche tempo fa, l'astronauta Gerald Carr, che è stato comandante dello

Skylab III, ha condiviso con me i suoi pensieri sulla religione. «Come cristiano – ha detto – quand'ero giovane concepivo Dio come un padre che ci sorveglia dall'alto. Pensavo che tirasse qualche filo per far accadere le cose e guidasse in un certo qual modo le nostre vite. Dopo essere stato nello spazio, sono rimasto colpito dal grande ordine universale delle cose, e oggi penso che questo ordine sia ciò che noi cristiani chiamiamo Dio e che le altre religioni chiamano in qualche altro modo. Dio è la comprensione che nell'universo esiste un ordine di tutte le cose, e credo che sia da questo sentimento religioso che derivi la comune universalità di tutti gli esseri umani. Credo che esso sia la base per comprendere la comunità mondiale».1
Pochi di noi potranno mai vedere il nostro pianeta dallo spazio. Ciò nondimeno, i problemi planetari impongono un riorientamento della nostra prospettiva. Dobbiamo arrivare a capire che è finito il tempo in cui ci possiamo permettere di preoccuparci solo degli interessi nazionali fondati su motivazioni ristrette e arbitrarie. La globalizzazione ha portato in superficie problemi che oltrepassano i confini nazionali, come la distruzione ambientale, la povertà e l'increscioso aumento del numero dei rifugiati e degli sfollati. Inoltre, a causa dell'incremento dei viaggi e degli spostamenti da un paese all'altro, le malattie infettive si diffondono con nuove e preoccupanti modalità. Abbiamo urgente bisogno di trovare misure adeguate per affrontare questi problemi. Nel quadro del sistema degli stati sovrani le crisi sono state per lungo tempo considerate questioni territoriali e molti paesi hanno perciò concentrato i propri sforzi sul potenziamento militare. Ma le questioni globali che abbiamo ora di fronte non possono essere trattate con approcci convenzionali. Di fatto, sono proprio questi problemi che, se lasciati covare, causano in molte regioni della terra conflitti interni e guerre. Allo stesso tempo, la povertà e l'esplosione demografica hanno un impatto negativo diretto sull'ambiente in quanto le persone, nella lotta per la sopravvivenza, distruggono le foreste con metodi agricoli irresponsabili e la scriteriata ricerca di combustibile.

Sfide planetarie

I tre colossali problemi che stanno davanti all'umanità – la distruzione dell'ambiente planetario, l'esplosione demografica e la povertà – sono inestricabilmente connessi tra loro, e noi abbiamo perciò il difficilissimo compito di trovare un approccio esaustivo che li risolva simultaneamente. Inutile dire che se vogliamo che i paesi in via di sviluppo sfuggano alla povertà, è necessaria un'efficace assistenza dei paesi industrializzati. In definitiva, però, il successo dipende dalle capacità di sviluppo dei paesi poveri, e la chiave di queste capacità sta nell'educazione.
Educare le persone al controllo delle nascite è uno dei fattori indispensabili per contenere la crescita demografica. La cosa importante è trovare il modo di incrementare le opportunità educative generali per tutte le persone nei paesi in via di sviluppo. In particolare, è stato dimostrato statisticamente che la creazione di opportunità educative per le donne accelera l'avanzamento della società e riduce il numero di nuovi nati.
Un altro problema capitale del nostro tempo è la situazione critica dei profughi, il cui numero è già salito a più di diciassette milioni di persone. In aggiunta ai profughi ordinari, che abbandonano la loro patria e si riversano nei paesi vicini per sfuggire alle devastazioni della guerra, stiamo anche vedendo un netto aumento del numero di persone che emigrano nei paesi industrializzati per sfuggire alla povertà e delle vittime dei conflitti etnici che vagano senza dimora entro i confini dei loro stessi stati. Come ONG delle Nazioni Unite, la SGI riconosce la gravità di questo problema internazionale e ha spontaneamente intrapreso attività di assistenza ai rifugiati.

Squilibrio Nord-Sud e sviluppo sostenibile

Sembrerebbe che stiamo vivendo in un'era di sfide pressanti che richiedono la nostra immediata risposta. Le scelte che facciamo ora potrebbero determinare la sopravvivenza della razza umana. Per loro stessa natura, i problemi globali che abbiamo di fronte richiedono lo sforzo combinato di tutti gli abitanti della Terra, senza distinzione tra Nord e Sud. Ma in realtà è diventata evidente un'enorme spaccatura tra i paesi industrializzati e i paesi in via di sviluppo, che costituisce una fonte di grande ansietà. Lo scopo primario di iniziative come il Summit della Terra del 1992 è la concreta attuazione del concetto di sviluppo sostenibile, che integra lo

sviluppo con la protezione dell'ambiente. Sviluppo in questo caso non significa, come nel passato, lo sperpero irresponsabile delle risorse naturali, con la concomitante devastazione ambientale. Piuttosto, siamo alla ricerca di uno sviluppo equilibrato che assicuri la salvaguardia ambientale. L'obiettivo è uno sviluppo che guardi direttamente al futuro, che difenda gli interessi delle future generazioni e soddisfi tuttavia i bisogni fondamentali del presente. Ma il disaccordo tra Nord e Sud, relativo proprio alla definizione di sviluppo sostenibile, è ben lontano dall'essere risolto. Specificamente, sembra che tra i paesi in via di sviluppo stia crescendo la protesta contro il consumismo sfrenato dei paesi industrializzati, che viene considerato la ragione principale del degrado ambientale.

È pura fantasia pensare di poter sostenere a lungo l'enorme sfruttamento delle risorse dovuto alla produzione e al consumo di massa del Nord. Il nostro pianeta non potrà sopportarlo ancora a lungo. Povertà, sovrappopolazione e distruzione ambientale costituiscono un circolo vizioso per le nazioni del Sud, con le quali condividiamo un unico pianeta. Il cosiddetto problema PPE (*poverty*, *population growth*, *environment*: povertà, crescita demografica, ambiente) è una gravissima realtà che moltissimi osservatori imputano direttamente alla disparità tra Nord e Sud derivante dalla struttura dell'economia internazionale.

Per quanto riguarda la polarizzazione degli emisferi, il rapporto del 1996 sullo sviluppo umano stilato dal Programma di sviluppo delle Nazioni Unite avverte che «se le attuali tendenze continueranno, le disparità economiche tra le nazioni industrializzate e i paesi in via di sviluppo da inique diventeranno inumane». Il rapporto riassume in cinque punti le distorsioni della crescita economica:

– crescita della disoccupazione (crescita senza un aumento delle opportunità di lavoro);
– crescita spietata (crescita che non fa nulla per correggere le disparità tra i ricchi e i poveri);
– crescita senza voce (crescita non accompagnata dalla democratizzazione e dal progresso degli individui nella società);
– crescita senza radici (crescita che lede l'identità etnica degli individui);
– crescita senza futuro (crescita basata sullo spreco delle risorse necessarie alle future generazioni).

«In sintesi – afferma il rapporto – uno sviluppo che perpetua le attuali disuguaglianze non è né sostenibile né degno di essere sostenuto».2

Al Summit mondiale sull'alimentazione del 1996, l'attenzione si è concentrata sulla grave situazione dei più di ottocento milioni di individui malnutriti o affamati ed è stata adottata la Dichiarazione di Roma con un piano d'azione collegato mirante a dimezzare questo numero entro il 2015.

La necessità di una nuova cosmologia

Data la scala e la portata dei problemi globali appena discussi, è facile cedere alla tentazione di concepire delle soluzioni anch'esse su grande scala che vengano imposte da un potere mondiale transnazionale. Io invece suggerisco, al fine di superare la crisi di identità che mina la salute dell'umanità contemporanea, di sforzarci di elaborare una nuova cosmologia, per quanto possa sembrare un metodo indiretto.

Nel medioevo la vita degli europei si svolgeva all'interno del quadro di una cosmologia chiaramente definita e largamente accettata. La descrizione più eloquente di quella cosmologia si trova nella *Divina Commedia*. Dante immaginò il mondo costituito dai gironi dell'inferno che discendono fino al centro della Terra, dall'isola montagnosa del purgatorio e infine dal paradiso celeste dove dimora Dio.

A prescindere dalla sua validità, che non ha retto alle verifiche della scienza, la cosmologia tratteggiata nel capolavoro dantesco seppe comunque dare risposta alle domande fondamentali: «Chi siamo? Qual è l'origine del mondo? Perché siamo qui?». In questo modo fornì una struttura all'identità dell'essere umano e coltivando il senso della volontà divina all'opera nei momenti di felicità e di infelicità, di dolore e di piacere, di prosperità e di declino, riuscì a creare una gerarchia spirituale significativa e ordinata che permise alle persone di regolare la propria vita.

È stato detto che il passaggio dal medioevo all'epoca moderna ha rappresentato non la sostituzione della vecchia cosmologia con una nuova, ma l'abbandono di qualunque cosmologia. La moderna visione del mondo scientifica e meccanicistica è stata costruita sul rifiuto di affrontare questi temi fondamentali per l'essere umano, rinunciando perciò a qualunque pretesa di diventare una cosmologia. Inconsapevoli di questo fatto e

decisi a mantenere tale inconsapevolezza, gli esseri umani di oggi scambiano la conoscenza per saggezza e il piacere per felicità. Ci siamo buttati a capofitto lungo la strada della modernizzazione e oggi ci ritroviamo a essere nient'altro che dei consumatori schiavi della produzione. Non è per nulla sorprendente, quindi, che la nostra crisi d'identità continui ad aggravarsi.
In *Apocalisse*, lo scrittore inglese D.H. Lawrence esortava al rinnovamento della cosmologia con un'urgenza tale da far pensare che prevedesse le condizioni della nostra epoca.
«Ciò che vogliamo – scrive Lawrence – è distruggere i rapporti falsi e inorganici, specialmente quelli connessi al denaro, e ristabilire i legami organici e vitali con il cosmo, con il sole e la terra, con l'umanità, la nazione e la famiglia. Cominciamo con il sole e il resto gradualmente verrà».3

La cosmologia buddista

Al cuore del movimento della SGI c'è lo sforzo di sviluppare una nuova cosmologia e di affrontare apertamente la crisi di identità. Il punto di partenza di quest'impresa è il risveglio sperimentato da Josei Toda nel 1944, durante la prigionia conseguente alla sua opposizione alla guerra. Avendo deciso, il 1 gennaio di quell'anno, di leggere il Sutra del Loto con il suo intero essere, Toda, grazie alle sue intense preghiere, ebbe due profonde illuminazioni, una in marzo e una in novembre.
La prima volta si illuminò alla verità che ciò che i sutra chiamano Budda non è altro che la vita. La seconda volta si risvegliò alla comprensione di essere uno dei Bodhisattva della Terra descritti nel Sutra del Loto, che simbolizzano la capacità innata di agire in modo illuminato e compassionevole, capacità che esiste in tutti gli esseri umani indipendentemente dalla loro cultura o dalla posizione sociale. Nel corso della solenne assemblea sul Picco dell'Aquila durante la quale Shakyamuni espose il Sutra del Loto, ai Bodhisattva della Terra viene affidato il compito di trasmettere nel futuro l'eredità della compassione senza curarsi degli ostacoli che avrebbero incontrato. In definitiva, Toda comprese che l'assemblea sul Picco dell'Aquila non era un semplice mito bensì una realtà attuale.
Il Sutra del Loto contiene molte scene allegoriche che sono spesso state scartate come pura fantasia. Le due illuminazioni di Toda, specialmente la seconda, corrispondono perfettamente con l'interpretazione del Sutra del Loto data da Nichiren e restituiscono al testo il suo pieno valore di visione cosmologica viva e vibrante. In questa prospettiva, le illuminazioni di Toda sono quindi un fatto di grande rilievo nella storia spirituale dell'umanità. Benché stiano su un piano indiscutibilmente differente da quello dei fatti indagabili dalla scienza empirica, esse rappresentano nondimeno degli eventi psichici esperienziali e, cosa ancor più importante, una verità religiosa universale. La rivelazione cosmologica che si è dispiegata nel cuore di Josei Toda è per noi della SGI il punto di partenza e la base dell'eterna immutabile identità del nostro movimento.
L'essenza dell'illuminazione di Toda può forse essere espressa come una profonda fede nel valore e nel potenziale infinito della vita umana, unita a una forte determinazione di risvegliare gli esseri umani a questa verità.
Questa cosmologia fornisce delle risposte alle domande fondamentali connaturate alla nostra stessa umanità e offre inoltre un quadro di riferimento, accessibile a tutti, per risolvere la crisi di identità e trasformare il caos in un mondo in cui tutti gli esseri umani possano trovare un significato nella loro esistenza.

Universalismo interiore in alternativa al messianismo sociale

A questo punto, vorrei proporre un concetto metodologico che può aiutarci nella ricerca di un nuovo globalismo: il concetto di universalismo interiore.
Vediamo per prima cosa come questo concetto possa applicarsi ai singoli esseri umani. Nei suoi scritti, Nichiren disse che la dignità intrinseca di un individuo serve da esempio per tutti, intendendo dire che tutti gli esseri umani devono essere considerati eguali. Quest'idea dell'assoluta eguaglianza e della santità di tutti gli esseri umani è il prodotto di una incessante esplorazione interiore della propria vita individuale. Poiché questa visione dell'essere umano è generata dall'interno, non lascia spazio a distinzioni basate su fattori esterni come la nazionalità e la razza.
Al contrario, quel genere di universalismo che ha caratterizzato l'ideologia dello scontro tra Stati Uniti e

Unione Sovietica è esterno e trascendente rispetto agli individui. Sia la democrazia liberale sia il comunismo sono in linea di massima concetti istituzionali, in quanto cercano di controllare gli esseri umani dall'esterno e/o dall'alto. Perciò, benché entrambe le ideologie vadano al di là della struttura della nazione o dello stato, lo fanno in base a criteri esterni all'individuo.
Quali sono, allora, i difetti basilari di questo tipo di universalismo? L'inconveniente più serio è che, a causa delle sue sfumature eccessivamente ideologiche e della mancanza di considerazione del comune denominatore dell'umanità, esso è pronto a dividere il mondo in buoni e cattivi. Quando poi è promosso da superpotenze ansiose di aiutare a civilizzare e a illuminare popoli considerati arretrati e ignoranti, questo particolare genere di universalismo assume facilmente un carattere messianico. Benché lo spirito missionario possa agire da forza motrice della creatività e dello sviluppo, esso si trasforma facilmente in presunzione. Come hanno sottolineato molti storici, il messianismo è stato una caratteristica di rilievo del pensiero americano sin dai tempi della guerra d'Indipendenza. Questa tradizione è una qualità quando è ispirata dall'idealismo umanitario di un Wilson o di un Roosevelt, ma quando va a braccetto con l'ideologia dello scontro della dottrina Truman diventa un difetto.
Nel caso dell'Unione Sovietica il messianismo assume una forma ancora più evidente. In *Il mondo di ieri*, Zweig descrive ciò che poté osservare in quel paese nel 1928, quando fu invitato a partecipare alle celebrazioni del centenario della nascita di Tolstoj.4 Zweig si trovò di fronte l'immagine di un popolo russo traboccante di buona volontà e ingenuamente colmo di un ardente senso di missione, che deriva dalla convinzione di prendere parte a un'impresa storica a beneficio di tutta l'umanità. Lo spettro dello stalinismo non aveva ancora drizzato il suo mostruoso capo e i russi erano desiderosi di dedicarsi alla loro missione nazionale. Le considerazioni di Zweig mi ricordano la descrizione di Dostoevskij della reazione a un discorso da lui fatto nel corso di una celebrazione in memoria di Puskin: «Quando alla fine parlai dell'unità universale di tutti gli esseri umani, il pubblico in sala fu colto da una sorta di isteria. Non so come descrivere il trambusto e le esclamazioni di giubilo che seguirono la fine del mio discorso. Perfetti estranei si abbracciavano piangendo tra i singhiozzi, si giuravano reciprocamente di diventare migliori, di non odiare più gli altri ma di amarli».[5]
Situandolo nel contesto delle aspirazioni nazionali del popolo russo, Nikolaj Berdjaev definì il comunismo come una specie di identificazione dei due messianismi, il messianismo del popolo russo e il messianismo del proletariato.[6] Questa definizione si applica appropriatamente alla prima fase del comunismo sovietico. Durante la fase postbellica dello stalinismo, questo messianismo universalistico degenerò in quello che potrebbe essere definito lo sciovinismo della Grande Russia, giustificato in nome dell'internazionalismo proletario. Benché Mosca definisse i partiti comunisti degli altri paesi, compresi quelli dell'Europa orientale, "partiti fratelli", in realtà li rese succubi, come un fratello maggiore che domina sui fratelli più piccoli che lo attorniano.
Come concetto metodologico, l'universalismo interiore ha un grado di praticità che a sua volta detta un certo modello di comportamento umano. Esso presume che il valore universale sia inerente a ogni singolo individuo, che deve perciò svilupparlo all'interno della propria vita. Questo valore, per sua stessa natura, non può quindi essere imposto con la forza.
La strategia che logicamente deriva da questo concetto di universalismo interiore è caratterizzata dal gradualismo in opposizione al radicalismo. Mentre il radicalismo è guidato dalla forza, il gradualismo è alimentato dal dialogo. L'uso della forza è invariabilmente un prodotto della sfiducia; il dialogo, al contrario, è basato sulla fiducia e il rispetto reciproci.
Che si tratti del Dio del medioevo o del proletariato dell'era moderna, fin quando il valore universale è esterno e trascendente ne consegue che il più grande bene sta nel raggiungere il più velocemente possibile le mete stabilite in funzione di quel valore. Coloro che si rifiutano ostinatamente di condividere quelle mete dovranno essere forzati a diventarne fedeli sostenitori con mezzi di coercizione fisici o di altro genere, mentre coloro che ne ostacolano la realizzazione devono essere eliminati con la forza. Ciò che ne risulta è una tipica forma di radicalismo. In questa prospettiva si può capire perché la storia della chiesa cristiana medievale così come quella dei moderni movimenti comunisti è costellata dal ricorso alla forza e alla violenza.

La visione buddista del tempo

Per aiutare a stabilire una coscienza planetaria o addirittura cosmica, suggerisco di riesaminare la storia dell'umanità su una più ampia scala spaziale e temporale.
Il Buddismo parla di tre periodi successivi alla morte del Budda Shakyamuni, che gli studiosi moderni situano intorno al 500 a.C. Questi periodi sono il Primo giorno della Legge, quando le persone possono ottenere l'Illuminazione abbracciando l'insegnamento di Shakyamuni, il Medio giorno della Legge, quando il Buddismo diviene formale e meno efficace, e l'Ultimo giorno della Legge, quando gli insegnamenti di Shakyamuni perdono il potere di condurre le persone all'Illuminazione. Si credeva che ognuno dei primi due periodi durasse tra i cinquecento e i mille anni, mentre l'ultimo si sarebbe protratto per diecimila anni.
Nichiren scrive che Nam-myoho-renge-kyo (che lui identificò come la Legge fondamentale della vita) «si diffonderà per diecimila anni e più, per tutta l'eternità».7 Da questa prospettiva a lungo termine egli indica che i suoi insegnamenti avranno il potere di risvegliare le persone e contrastare la sofferenza anche in questo corrotto Ultimo giorno della Legge, contribuendo al benessere della società umana nel lontano futuro, per diecimila anni e più a partire da allora. Si tratta di un orizzonte temporale amplissimo, di una grandiosa visione del futuro che deriva da una convinzione straordinariamente profonda.
Si può dire che l'approccio di Nichiren rappresenti l'essenza della visione buddista della storia. La suddivisione in tre periodi non deve essere vista in termini formali o categorici, né interpretata come un progresso lineare e consecutivo della storia spirituale dell'umanità. A me sembra chiaro che il brano citato rifletta l'energica e ininterrotta battaglia di Nichiren contro le continue persecuzioni del governo ed esprima la sua lucida comprensione delle correnti più profonde della storia umana.
Per coloro che praticano il Buddismo di Nichiren, i suoi insegnamenti dovrebbero perciò essere letti con uno sguardo attento al loro significato più profondo e con lo sforzo di percepire le correnti sotterranee che fluiscono dal passato al futuro. Con questa prospettiva è possibile identificarsi con la profonda compassione che Nichiren sentiva per tutta l'umanità e vivere al servizio degli altri proprio come quelli che il Buddismo chiama Bodhisattva della Terra.
È per questo motivo che dobbiamo riconsiderare la nostra concezione del tempo. Nel linguaggio quotidiano ci riferiamo casualmente a questo concetto senza considerarne attentamente le implicazioni né essere consapevoli della sua profondità. Il tempo è stato oggetto di grande interesse per filosofi come Martin Heidegger o Henri Bergson. Per facilitare la mia personale esposizione vorrei riprendere la classificazione del tempo del filosofo russo Nikolaj Berdjaev.

Categorie di tempo

Nel suo saggio *Storia ed escatologia*, Berdjaev individua tre categorie di tempo: il tempo cosmico, il tempostorico e il tempo esistenziale. Il tempo cosmico, che si può considerare come tempo fisico, è quello misurabile con il calendario o con l'orologio: un giorno ha ventiquattro ore, un anno trecentosessantacinque giorni e così via. È il tempo misurato in base ai movimenti regolari del sistema solare. Il tempo storico invece è quello a cui ci riferiamo quando usiamo espressioni come "il XX secolo", "il 100 a.C." o "il secondo millennio", indicando periodi definiti nell'arco del tempo fisico. Esempi più familiari sono "oggi", vagamente considerato come un'estensione dello ieri, e "domani", inteso come un'estensione dell'oggi.
Secondo Berdjaev sia il tempo cosmico sia il tempo storico sono "tempi separati". Possiamo accettare facilmente questo giudizio per quanto riguarda il tempo fisico, essendo un'entità puramente teorica, isolata e indipendente dal nostro coinvolgimento soggettivo. Ma perché definisce allo stesso modo il tempo storico?
In riferimento al tempo storico Berdjaev allude a un futuro che divora il presente trasformandolo in passato. Questa sua intuizione merita un'attenta analisi. Nel corso della nostra esistenza quotidiana, tendiamo a lasciare che il tempo scorra via, che il domani arrivi come una mera estensione dell'oggi senza alcuno sforzo da parte nostra. I giorni diventano così intervalli di inerzia e noi perdiamo di vista il fatto cruciale che un domani fecondo viene solo dopo un oggi ben vissuto.
Quello che Berdjaev chiama tempo esistenziale può essere sperimentato solo quando ci liberiamo dal tempo

separato dell'inerzia quotidiana. Allora proviamo la gioia e il senso di pienezza che deriva dalla capacità di sfruttare l'attimo e di compiere la nostra innata missione di esseri umani.
Secondo Berdjaev, il tempo esistenziale è talmente profondo che non può essere espresso da nessun calcolo matematico. È un tempo extratemporale, un tempo eternamente presente. Un singolo istante di tempo esistenziale può avere più significato, più compiutezza e addirittura una maggiore durata soggettiva di periodi anche lunghi delle altre due categorie di tempo, in quanto si misura in base all'intensità della gioia o dell'angoscia sperimentate nei momenti in cui il tempo sembra essersi fermato. Si può percepire la realtà del tempo esistenziale nell'estasi della creazione o nel momento della propria morte.
Questo lampo abbagliante di illuminazione e rivelazione nel passaggio dal tempo cosmico o storico al tempo esistenziale extratemporale, riporta alla mente il romanzo di Tolstoj *La morte di Ivan Ilic*. Il protagonista del romanzo è un comune impiegato statale che conduce una vita ordinaria senza alcun vizio particolare, la cui autostima è alimentata dall'adempimento dei suoi doveri di impiegato e la cui vanità è gratificata dal frequentare la buona società. In seguito a un incidente contrae una malattia incurabile e nel corso di una strenua lotta contro la paura della morte scopre dentro di sé la luce dell'eternità e la vera felicità.8
Con consumata abilità Tolstoj descrive il salto drammatico dal tempo separato al tempo extratemporale. Ivan Ilic intravede la profondità del tempo esistenziale nell'istante della morte, esattamente come ipotizzato da Berdjaev.
Anche se le idee di Berdjaev e di Tolstoj si sono sviluppate in un contesto culturale di matrice cristiana, possono tuttavia gettare una luce importante sulla visione buddista del tempo e della storia. Nel suo trattato *L'apertura degli occhi* Nichiren cita un brano dal sutra *Shinjikan* (*Sutra sulla contemplazione della mente*): «Se vuoi conoscere le cause del passato, guarda gli effetti del presente; se vuoi conoscere gli effetti del futuro, guarda le cause del presente».[9]
Questo brano non si riferisce alla causalità del tempo cosmico, come quella che soggiace alla formazione dell'acqua dalla combinazione di idrogeno e ossigeno, e neppure alla causalità del tempo storico, esemplificata dalla supposta ineluttabilità del passaggio dal capitalismo al socialismo. Il Buddismo definisce simili progressioni lineari di causalità come non-simultaneità di causa ed effetto.
Di maggiore interesse per noi esseri umani sono invece gli effetti che si manifesteranno nel futuro. Questi sono determinati, più che da ogni altro fattore, dalle cause interiori che esistono nel momento presente, cioè dall'intensità della nostra convinzione a livello di quella che Berdjaev chiama la profondità del tempo esistenziale. Questo è un punto centrale nella visione buddista del tempo secondo la quale il momento presente è il fulcro e in un certo senso l'unica cosa che esiste, e si contrappone alla concezione storica del tempo secondo la quale il futuro divora il presente. Se si toglie il momento presente, il passato e il futuro diventano vuoti e illusori. La nostra attenzione deve essere concentrata su noi stessi nel momento presente. Le nostre azioni devono essere compiute con intensità, con la consapevolezza che la profondità della determinazione interiore è il fattore decisivo che dà vita al futuro e crea la storia. Questa visione del tempo e della causalità viene chiamata nel Buddismo simultaneità di causa ed effetto.
Ciò che Berdjaev descrive come tempo eternamente presente o tempo extratemporale riecheggia il concetto buddista del tempo che altrove ho descritto col termine "tempo vitale".

Storicismo contro eternità
Il XIX e il XX secolo sono stati caratterizzati dallo storicismo dominante e la gente si è allontanata, in nome della scienza, dal tempo eternamente presente o tempo vitale. Nella ricerca ossessiva di una formula per l'utopia, lo storicismo degli ultimi due secoli si è consacrato al futuro che divora il presente, con tragici risultati. L'ex Unione Sovietica è stata il banco di prova per il pugno di ferro del bolscevismo, la manifestazione più raccapricciante dello storicismo. Sia l'ex presidente sovietico Michail Gorbaciov che lo scrittore kirghiso Chingiz Aitmatov mi hanno parlato di quei tempi con profonda angoscia.
Né la prospettiva del tempo fisico né quella del tempo storico sono adeguate per comprendere pienamente la fiducia di Nichiren che una condizione interiore di grande compassione sia la chiave per aiutare le persone a manifestare il loro autentico e meraviglioso potenziale nei prossimi diecimila anni e per tutta l'eternità.

Spesso sono le esperienze più amare che ci risvegliano alle verità spirituali più profonde. Anche il risveglio di Josei Toda mentre era in carcere deve essere compreso dal punto di vista del tempo esistenziale. Egli capì di avere partecipato, in un tempo eternamente presente, alla cerimonia in cui l'essenza degli insegnamenti del Budda, la Legge mistica contenuta nel Sutra del Loto, venne affidata alle persone comuni che, in quanto Bodhisattva della Terra, l'avrebbero condivisa con gli altri nell'Ultimo giorno della Legge. E capì che quella cerimonia allegorica continua eternamente.

Universalismo interiore e azione sociale

Non c'è contraddizione tra l'universalismo interiore e le azioni riformiste esterne di un cittadino del mondo. È di urgente necessità educare il maggior numero possibile di persone a diventare cittadini del mondo allo scopo di raggiungere una pace duratura. Il curriculum educativo deve includere le più importanti questioni con cui l'umanità è oggi alle prese: l'ambiente, lo sviluppo, la pace e i diritti umani. Ognuna di queste problematiche richiede il nuovo punto di vista di un cittadino del mondo, un punto di vista che oltrepassa i confini delle entità nazionali. I campi di studio citati devono essere strettamente collegati tra loro e orientati al raggiungimento della pace per l'umanità.

Suggerisco inoltre che venga stilata una Carta dei cittadini del mondo a fondamento dell'educazione alla pace dei cittadini del mondo. Benché la consapevolezza individuale di appartenere al mondo nella sua interezza stia cominciando a diffondersi, in tutto il pianeta imperversano ancora molti conflitti derivanti dai pregiudizi razziali o religiosi. Il preambolo della Carta dei cittadini del mondo dovrebbe affermare che le differenze tra i popoli di cultura, di religione e di lingua sono come le diversità delle specie vegetali tutte radicate nel suolo comune della Terra, che tutte le persone sulla Terra sono cittadine del mondo e che la pace e la felicità dell'umanità verranno perseguite secondo questa prospettiva universale.

Inutile dire che l'esistenza dei cittadini del mondo e l'indipendenza nazionale non si escludono reciprocamente. Nel mondo attuale è del tutto possibile approfondire la propria identità nazionale e culturale e contemporaneamente abbracciare con uno sguardo più ampio l'intero pianeta impegnandosi per il bene di tutta l'umanità.

Il Buddismo esige la partecipazione alla storia spirituale profonda del genere umano, cosa possibile solo attraverso grandi sofferenze e dure lotte, come suggerisce anche Berdjaev quando fa riferimento all'intensità della gioia o dell'angoscia sperimentate. È anche un messaggio inviato dalle profondità della storia a tutta la vita cosmica, la "convocazione degli eroi" che secondo Bergson si trova in una completa e perfetta moralità.10

Precedentemente ho sottolineato la necessità di cogliere il significato della storia analizzandola su una più ampia scala spaziale e temporale. Il motivo è che ci troviamo oggi a un punto di svolta senza precedenti nella storia dell'umanità. Per superare le numerose crisi che abbiamo davanti a noi, non solo dobbiamo affrontare i problemi più urgenti ma dobbiamo anche esplorare le profondità del tempo e della storia per attingere una visione del futuro più lungimirante che si estenda ai prossimi secoli, se non addirittura ai prossimi millenni. Senza questa visione potremmo essere sopraffatti dalle numerose scoraggianti sfide del nostro tempo. Il coraggio e la speranza sono essenziali: non dobbiamo mai perdere queste vitali qualità umane. Ognuno di noi deve risvegliarsi alla propria missione individuale di protagonista della trasformazione della storia, e tutti dobbiamo unirci in una lotta comune dell'umanità per affrontare e risolvere i pressanti problemi che assillano il nostro pianeta.

NOTE

1) Conversazione personale con Gerald P. Carr.

2) U.N. Development Programme, Human Development Report, 1996; http://www.undp.org/hdro/e96over.htm.

3) D.H. Lawrence, *Apocalypse* (London: William Heinemann Ltd., 1931), p. 104.

4) Cfr. Stefan Zweig, *Die Welt von Gestern* (Lincoln, NB: University of Nebraska Press, 1964), p. 329.

5) Cfr. Fëdor Dostoevskij, *Complete Letters*, vol. 5, 1878-1881, trad. a cura di David A. Lowe (Ann Arbor: Ardis Publishers, 1991).

6) Cfr. Nikolaj Berdjaev, *The Russian Idea* (New York: MacMillan Company, 1948), p. 249.
7) *Gli scritti di Nichiren Daishonin*, vol. 2, p. 216.
8) Cfr. Lev Tolstoj, *The Death of Ivan Ilyich* (New York: George Munro, 1888), p. 39.
9) *Gli scritti di Nichiren Daishonin*, vol. 2, p. 192.
10) Cfr. Henri Louis Bergson, *Les Deux Sources de la Morale et de la Religion* (Paris: Librairie Felix Alcan, 1932), p. 30.

Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista - di Daisaku Ikeda
Capitolo 7° - Il sentiero del disarmo - AUDIO generato con un sintetizzatore vocale

Buddismo e Società n.102 - gennaio febbraio 2004

Saggi
Sette sentieri per l'armonia globale
Il sentiero del disarmo
di Daisaku Ikeda

Foto: M.Barozzi

Il disarmo nucleare, totale e incondizionato, non è un'utopia: la storia degli ultimi decenni dimostra che ci sono stati seri tentativi di raggiungere tale risultato da parte delle potenze mondiali. In quest'ultima puntata, che chiude la serie ripresa dal libro For the Sake of Peace *– in italiano con il titolo* Per il bene della pace, *Esperia edizioni – Daisaku Ikeda afferma chiaramente che il disarmo totale dovrebbe essere l'obiettivo più importante di tutte le nazioni del mondo e di ogni persona consapevole, per evitare che il mondo si avvii verso la distruzione. Il tema del disarmo completo, fondamentale nella prospettiva della nonviolenza, è al centro della Proposta di pace 2004, di prossima pubblicazione*

L'8 settembre 1957 Josei Toda, ripresosi momentaneamente dalla grave malattia che lo avrebbe portato alla morte, raccolse le forze rimastegli per appellarsi ai giovani, lanciando un eroico grido in difesa del diritto alla vita di tutti gli esseri umani: «Noi, i cittadini del mondo, abbiamo l'inviolabile diritto di vivere. Chiunque minacci tale diritto è un demone, un mostro. [...] Anche se una nazione utilizzando le armi nucleari conquistasse il mondo, i conquistatori dovrebbero essere considerati diavoli, l'incarnazione del male. Credo che tutti i giovani giapponesi abbiano la missione di diffondere questa consapevolezza in tutto il pianeta».[1]
Come le sue parole rendono chiaro, Toda pensava che l'uso delle armi nucleari dovesse essere bandito incondizionatamente. Per realizzare la sua volontà ho sottolineato l'urgenza di compiere dei passi specifici verso l'adozione di un trattato che proibisca lo sviluppo, il possesso e l'uso delle armi nucleari. La dichiarazione di Toda è estranea a qualunque interesse ideologico o nazionale ed è superiore a qualunque tesi fondata su politiche di potere, come quelle della deterrenza nucleare o della guerra atomica limitata. Per questo motivo brillerà eternamente. Essa manifesta il suo ardente desiderio di garantire a ogni essere umano il fondamentale diritto di vivere in pace. Toda desiderava sinceramente che nessuno dovesse mai soffrire di nuovo a causa di una guerra e il suo sguardo lungimirante anticipava il concetto di sicurezza dell'umanità che sempre più persone invocano oggi. Ciò che voglio mettere in risalto è che la sua dichiarazione intendeva esortare le giovani generazioni a condurre una lotta senza compromessi contro il male contenuto nella vita umana, il nemico invisibile responsabile dell'esistenza delle armi nucleari.
Nel gennaio del 1956, l'anno prima della dichiarazione di Toda, John Foster Dulles, allora segretario di stato

degli Stati Uniti, annunciò la “politica del rischio calcolato” che si basava sull’uso limitato delle armi. Nel maggio dello stesso anno, il Regno Unito effettuò esperimenti nucleari. Gli Stati Uniti sganciarono la loro prima bomba all’idrogeno sull’atollo di Bikini. Il disaccordo tra Stati Uniti e Unione Sovietica divenne sempre più palese quando, nell’ottobre del 1956, il presidente Dwight Eisenhower rispose all’appello del premier sovietico Nikolai Bulganin per un blocco degli esperimenti nucleari dichiarandolo un tentativo di interferire negli affari interni degli Stati Uniti. Nel maggio del 1957 l’Unione Sovietica effettuò a sua volta un esperimento nucleare. Il Regno Unito sperimentò la sua prima bomba all’idrogeno nell’isola di Christmas. Durante questo periodo gli Stati Uniti condussero una serie di analoghi esperimenti nel Nevada. Allo stesso tempo, tuttavia, il movimento antinucleare stava guadagnando forza. Il chimico e pacifista americano Linus Pauling raccolse le firme di duemila scienziati americani per un appello in favore della cessazione degli esperimenti nucleari. La Conferenza mondiale per la pace emanò l’Appello di Colombo, chiedendo l’immediata e incondizionata cessazione degli esperimenti nucleari. In agosto, l’Unione Sovietica annunciò la riuscita sperimentazione di un missile balistico intercontinentale (ICBM). In dicembre, gli Stati Uniti lanciarono con successo l’ICBM Titan. Con questi sviluppi, la corsa agli armamenti tra le due nazioni acquistò ulteriore impeto.
Su questo sfondo di crescenti tensioni tra il blocco orientale e quello occidentale, Josei Toda intuì che le armi nucleari minacciavano diabolicamente il diritto dell’umanità di continuare a esistere, e insistette sull’importanza di far giungere questo messaggio al mondo intero. Percepisco una profonda riflessione e una grande saggezza dietro la sua decisione di fare della sua dichiarazione contro le armi nucleari la sua più importante direttiva e il suo mandato finale ai giovani. Le armi nucleari sono il male assoluto, la loro distruttività è apocalittica, e perciò esse richiedono reazioni e modi di pensare diversi da quelli applicati alle armi convenzionali, alle quali esse non possono – non devono – essere equiparate.
È sorprendente che a quel tempo i poteri letali e distruttivi delle armi nucleari fossero considerati invece qualitativamente simili, per quanto quantitativamente superiori, a quelli delle armi convenzionali. A causa di ciò furono pochi quelli che prestarono ascolto al grido di Toda. Persino in Giappone, l’unica nazione al mondo ad aver subito un bombardamento atomico, i commenti sulla bomba all’idrogeno come bomba “pulita” e sull’importanza per la pace degli esperimenti nucleari erano correnti. Le persone come Albert Einstein, che disse che «il lancio della bomba atomica ha cambiato tutto tranne il nostro modo di pensare», erano in minoranza. La filosofia di Josei Toda aveva l’intrinseco potere di capovolgere tutti gli altri modi di pensare. Questo è il motivo per cui, benché altre teorie della pace basate su ideologie di destra o di sinistra non siano sopravvissute alla naturale selezione del tempo, la sua dichiarazione contro le armi nucleari si erge ancora luminosa e attuale.
Sulla natura della minaccia di estinzione posta in essere dalle armi nucleari, il giornalista americano Jonathan Schell arriva a dire: «L’estinzione è più terribile – è il nulla più radicale – perché l’estinzione mette fine alla morte proprio come indubitabilmente mette fine alla nascita e alla vita. La morte è solo morte; l’estinzione è la morte della morte».2
La micidiale e apocalittica natura delle armi nucleari fa nascere l’impressionante concetto di “morte della morte”. La terra desolata che un conflitto atomico globale lascerebbe dietro di sé sarebbe un luogo totalmente privo di significato, dove non esiste né la morte né nessun’altra cosa. Per impedire che accada una simile atrocità, dobbiamo perseverare nei nostri sforzi fin quando la filosofia di Toda non sia diventata lo spirito prevalente della nostra epoca.
Anche Bertrand Russell definì le armi nucleari il male assoluto, e io concordo pienamente con lui. Il male non sta solo nel loro enorme potere di causare distruzione e morte ma anche nella profonda sfiducia che emana dal loro possesso. Questa sfiducia ha creato il cosiddetto culto della deterrenza, la convinzione che le armi nucleari siano necessarie per proteggersi contro le armi nucleari. Ma più le persone hanno fiducia nelle armi, e meno si fidano l’una dell’altra. Cessare di riporre fiducia nelle armi è il solo modo per coltivare la reciproca fiducia tra i popoli.

La rinuncia alle armi nucleari

Alcuni potrebbero pensare che la rinuncia mondiale alla guerra sia un sogno impossibile, ma bisogna ricordare che appena un quarto di secolo fa i rappresentanti degli Stati Uniti e dell'Unione Sovietica parlarono seriamente alle Nazioni Unite della possibilità dell'eliminazione di tutte le armi. Nel 1959, nel suo discorso alla quattordicesima Assemblea generale delle Nazioni Unite, il premier sovietico Nikita Chrusciov propose l'eliminazione di tutte le armi. La proposta includeva un programma dettagliato per il disarmo generale e completo.
Nello stesso anno, la bozza congiunta di risoluzione delle ottantadue nazioni sul "disarmo generale e completo", invocante il disarmo totale, fu adottata all'unanimità dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite. Nel 1961, gli Stati Uniti e l'Unione Sovietica raggiunsero un accordo sugli otto principi dei negoziati sul disarmo, ed entrambi i paesi riferirono all'Assemblea generale delle Nazioni Unite sui risultati dell'accordo. In settembre, il presidente degli Stati Uniti John F. Kennedy tenne il suo primo discorso alle Nazioni Unite, presentando un nuovo piano per l'eliminazione delle armi, noto come il Programma per il disarmo generale e completo in un mondo pacifico.
Nel 1962 i due paesi sottoposero la bozza del trattato sul disarmo generale e completo alla Conferenza del comitato dei diciotto sul disarmo, di recente istituzione, i cui lavori furono centrati principalmente sulla discussione della bozza.
Ciò che di fatto seguì, tuttavia, fu l'intensificarsi della corsa agli armamenti tra Stati Uniti e Unione Sovietica. Se il mondo vuole entrare in una nuova era di riduzione delle armi, dovrebbe esserci una nuova partenza basata sul ritorno allo spirito originale del disarmo.

Il disarmo è la volontà popolare

Un fattore incoraggiante è che la maggioranza dei cittadini è a favore dell'abolizione delle armi nucleari, persino all'interno degli stati nucleari come gli Stati Uniti o il Regno Unito e i loro alleati. Questo fatto è stato rilevato da un sondaggio d'opinione condotto dalle ONG tramite agenzie demoscopiche nei paesi partecipanti alla campagna *Abolition 2000*. Gli stati nucleari giustificano in parte il possesso di armamenti nucleari col sostegno della cittadinanza, ma i risultati di questa indagine smentiscono le loro asserzioni.
È stato messo in evidenza che sia gli stati nucleari sia quelli che aspirano a diventarlo cercano nelle armi nucleari non solo la sicurezza nazionale ma anche la conferma del proprio prestigio internazionale. Perciò, un punto di partenza per arrivare a un cambiamento è mettere in discussione questi punti di vista e la mentalità di potenza dalla quale questa definizione di prestigio deriva.
In questo senso, gli sforzi per cambiare alla base il modo di pensare degli individui vanno incontro esattamente alle richieste dei nostri tempi. Via via che queste campagne guadagneranno un sostegno sempre maggiore tra la gente comune, nascerà una nuova superpotenza fondata sulla fiducia e sulla solidarietà, che sostituirà le superpotenze dipendenti dagli arsenali nucleari e guidate dal culto della deterrenza.
L'obiettivo comune dell'attuazione di un trattato per la proibizione delle armi nucleari può essere raggiunto solamente tramite il rafforzamento della solidarietà dei cittadini.
Gli ostacoli a un tale trattato si fondano su illusioni sempre più evidenti. Se gli Stati Uniti e la Russia non sono più nemici, l'idea della deterrenza nucleare, che finora è stata la giustificazione dominante del dispiegamento delle armi nucleari, perde completamente di significato. Perciò, non c'è motivo di mantenere una riserva di migliaia di testate nucleari. Noi invitiamo questi due paesi a eliminare completamente i loro arsenali nucleari, perché questa azione avrebbe una grande importanza simbolica per la causa del disarmo mondiale. Se gli Stati Uniti e la Russia imboccassero questa direzione, cosa fino ad ora ritenuta impossibile, fornirebbero sicuramente un grande impulso al processo del disarmo mondiale e spianerebbero il sentiero per la convocazione di conferenze internazionali, con la partecipazione delle altre potenze nucleari, mirate alla totale eliminazione degli armamenti nucleari in tutto il pianeta.
Per di più, il problema degli armamenti nucleari non è confinato agli Stati Uniti e alla Russia. Ci troviamo di fronte anche al serio problema di come prevenire la proliferazione nucleare mondiale. È mia convinzione che sia necessaria una nuova organizzazione internazionale per affrontare integralmente il problema sempre più complesso delle armi nucleari.

Una giustificazione del mantenimento degli arsenali nucleari è la tensione tra le due Coree. La pace nel Nordest asiatico è sempre stata una mia sincera speranza alla luce del potenziale che la regione possiede. Sono motivato anche dal profondo rammarico per le grandi sofferenze che la guerra di aggressione giapponese ha causato in tutta la regione. Negli ultimi anni, le relazioni sono costantemente migliorate in direzione del superamento di cinquant'anni di contrasti e della creazione della pace. Per arrivare a queste mete è essenziale coltivare la fiducia in tutta la regione. In questa prospettiva, nella mia proposta alle Nazioni Unite del 1997 ho invocato la creazione di una zona denuclearizzata nel Nordest asiatico, e in quella del 1999 ho proposto l'istituzione di una Comunità per la pace del Nordest asiatico che includa le due Coree e i paesi confinanti.
Il programma di sviluppo nucleare della Corea del Nord è stato lo scoglio maggiore al miglioramento delle relazioni. Sebbene sulla questione sia stato raggiunto un accordo tra Washington e Pyöngyang, nel Congresso degli Stati Uniti è emersa una forte opposizione a quell'accordo, e il cammino della distensione incontrerà ancora molti ostacoli.
Ciononostante, l'importanza degli accordi raggiunti attraverso il dialogo tra le due Coree e tra la Corea del Nord e gli Stati Uniti non deve essere sottovalutata.
È importante non farsi influenzare emotivamente dall'andamento del processo del dialogo e non cadere nel pessimismo quando l'attuazione degli accordi va a rilento. Un futuro pacifico può essere creato solo gradualmente, grazie ai risultati conseguiti l'uno dopo l'altro nel corso di molti colloqui e alla lenta ma continua attuazione di ogni accordo.

"L'abbandono delle armi da fuoco"

Foto: M.Barozzi

Un altro falso presupposto molto diffuso è che l'umanità non ha mai rinunciato alle armi tecnologicamente "superiori" e che perciò il disarmo nucleare è impossibile. Ma nel suo *L'abbandono delle armi da fuoco: il ritorno del Giappone alla spada, 1543-1879*, il professor Noel Perrin, del Dartmouth College, fa delle osservazioni molto stimolanti a questo proposito.
Durante i cinquant'anni tra la fine del XVI secolo e l'inizio del XVII, dopo la vittoria del famoso signore della guerra Oda Nobunaga nella battaglia di Nagashino del 1575, l'uso delle armi da fuoco in Giappone era al suo apice, sia dal punto di vista della qualità tecnologica sia da quello della quantità. In quell'epoca le armi da fuoco erano certamente più comuni in Giappone che in qualunque altra parte del mondo. Tuttavia, nei secoli successivi, nel corso dell'intero periodo Tokugawa (1603-1867), la classe guerriera «scelse di abbandonare le armi moderne e di ritornare a quelle più primitive», a dispetto della maggiore efficacia delle prime.3 Vale a dire che i guerrieri giapponesi rifiutarono il fucile e tornarono alla spada. Da quel momento in poi, la quantità e la qualità delle armi da fuoco usate in Giappone si ridussero notevolmente.
Il professor Perrin propone un certo numero di spiegazioni di questa inversione. Una di quelle che colpiscono di più è la natura della spada come simbolo dello spirito umano e della moralità. In altre parole, i giapponesi basarono la loro scelta delle armi su ciò che potrebbe essere definita una pura consapevolezza estetica interiore. Come conseguenza, Edo (l'attuale Tokyo), che all'epoca era la città più popolata del mondo, gradualmente e pacificamente sviluppò un alto livello tecnologico nei sistemi idrici, fognari e di viabilità, mentre le fabbriche di armi da fuoco passavano da una produzione controllata a un'attività talmente ridotta che nella metà del XIX secolo la maggior parte delle persone avevano totalmente dimenticato l'uso delle armi da fuoco.
Dicendo che «i giapponesi praticarono un controllo selettivo»4, Perrin sviluppa due insegnamenti impliciti nell'esperienza giapponese: «Primo, un'economia a crescita zero è perfettamente compatibile con una vita prospera e civile. Secondo, gli esseri umani non sono necessariamente vittime passive della loro conoscenza e tecnologia come la maggior parte degli occidentali sembra supporre».5

Il secondo punto in particolar modo incoraggia la promozione degli attuali negoziati sul disarmo. Ovviamente, non si può certo tracciare una precisa corrispondenza tra la questione delle armi nucleari che il mondo ha oggi di fronte e le condizioni geopolitiche che permisero allo shogunato Tokugawa di adottare una politica di isolamento e di mantenere un controllo relativamente pacifico sul Giappone dal XVII al XIX secolo. Nondimeno, scegliendo sulla base di motivazioni interiori e spontanee generate da considerazioni morali ed estetiche, anziché per mero calcolo dell'efficienza delle diverse armi, il popolo giapponese di quell'epoca fu in grado di abolire virtualmente le armi da fuoco. Questo fatto sferra un duro colpo alla moderna opinione, passiva e pessimistica, che quel che è fatto è fatto e non si può tornare indietro.

Il disarmo in corso

Nella nostra era il disarmo è già cominciato. Alla fine del 1995 ho avuto occasione di incontrare per la seconda volta Oscar Arias Sanchez, ex presidente del Costa Rica e premio Nobel per la pace. Durante uno scambio di opinioni sui temi della guerra e della pace, Arias Sanchez ha sottolineato che le spese militari dovrebbero essere tagliate e i fondi così risparmiati spesi invece per promuovere l'educazione e la cultura. In realtà, il suo ideale è l'eliminazione delle armi in tutto il mondo.

Dopo la seconda guerra mondiale, per ricostruire l'Europa fu promosso il Piano Marshall. Arias Sanchez sostiene che un nuovo Piano Marshall mondiale sia ora necessario affinché quelle risorse possano essere investite nello sviluppo umano anziché negli armamenti. Benché un simile discorso potrebbe essere facilmente scartato come mero idealismo, le asserzioni di Arias Sanchez sono convincenti in quanto la Costituzione del Costa Rica, adottata nel 1949, è di fatto riuscita ad abolire le forze armate di quella nazione. Alcuni potrebbero dire che questo risultato è stato possibile solo perché il Costa Rica è un paese piccolo. Nondimeno, l'eliminazione degli armamenti su una scala più ampia non è del tutto impossibile, come è dimostrato dall'abolizione della schiavitù, dell'*apartheid* e di altre istituzioni inumane quando le persone sono finalmente arrivate a riconoscerne l'inutilità e la dannosità.

Seguendo le esortazioni di Arias Sanchez, un paese limitrofo del Costa Rica, il Panama, nell'ottobre del 1994 ha modificato la propria costituzione per eliminare il fondamento legislativo dell'esistenza delle sue forze armate. Anche Haiti, benché debba superare ancora molti problemi, ha cominciato a smantellare l'esercito e a muoversi in direzione dell'abolizione delle forze armate.

A livello mondiale, però, finora ci sono stati pochi progressi verso l'attuazione del disarmo nucleare. Più di dieci anni sono passati dalla fine della guerra fredda, ma sul nostro pianeta esistono ancora più di trentamila testate nucleari. Non è stato fatto alcun passo avanti né verso la ratifica del Trattato di riduzione delle armi strategiche russo-americano né verso la riduzione di altri tipi di armi nucleari. Dopo la proroga indefinita del Trattato di non proliferazione nucleare del 1995, l'unico progresso è stato la decisione della Conferenza sul disarmo di Ginevra dell'agosto del 1998 di iniziare a negoziare un trattato per il blocco della produzione di materiali fissili destinati alla produzione di armi nucleari.

Nel maggio del 1998, l'India e il Pakistan hanno sconvolto la comunità internazionale effettuando test nucleari che hanno evidenziato la loro decisione di sviluppare il proprio arsenale nucleare. In questo modo hanno minato le fondamenta del sistema basato sul Trattato per il bando totale dei test nucleari e sul Trattato di non proliferazione nucleare. Il fallimento della comunità internazionale nel convincere India e Pakistan a rinunciare ai test nucleari ha messo in luce i limiti della dottrina della deterrenza unilaterale che può essere applicata solo dagli stati nucleari. Esiste ora l'evidente pericolo che altri paesi si affrettino a dotarsi di armi nucleari.

Recentemente gli Stati Uniti hanno annunciato l'intenzione di usare una centrale atomica civile per produrre trizio a scopo militare. Il trizio è uno dei materiali usati nelle testate nucleari. Con questa mossa gli Stati Uniti hanno abbandonato la precedente linea di condotta che prevedeva una ferrea separazione fra gli usi civili e gli usi militari dell'energia atomica. Bisogna dire che ciò dimostra l'arroganza delle nazioni nucleari e rende sospetta la sincerità della retorica americana sul disarmo.

Iniziative di denuclearizzazione

In questo scenario, nel giugno del 1998 otto stati non nucleari Brasile, Egitto, Irlanda, Messico, Nuova Zelanda, Slovenia, Sud Africa e Svezia hanno stilato una dichiarazione congiunta che invita le cinque potenze nucleari e i paesi in grado di sviluppare armamenti nucleari, come India, Pakistan e Israele, ad adottare misure per il disarmo e la non proliferazione. Inoltre hanno sottoposto all'Assemblea generale delle Nazioni Unite una bozza di risoluzione intitolata *Verso un mondo senza armamenti nucleari: una nuova agenda*. Adottata nel 1998, questa risoluzione possiede una concretezza superiore a qualunque altra precedente risoluzione delle Nazioni Unite. Per esempio, sottolinea la responsabilità delle potenze nucleari nel disarmo e chiede di eliminare tutte le armi nucleari non strategiche, di elevare la soglia di allarme bellico e di impegnarsi ufficialmente a non ricorrere per primi alle armi nucleari.
Gli otto paesi, spesso chiamati Coalizione nuova agenda, hanno rinunciato al possesso di armi nucleari e all'ombrello difensivo delle potenze nucleari. Per questa ragione, il loro programma ha ottenuto il sostegno di molte altre nazioni non nucleari. In particolare, la Svezia, il Brasile e il Sud Africa hanno di fatto abbandonato il loro programma di sviluppo di armi nucleari. La proposta della coalizione si basa su una valutazione realistica, espressa dalle parole dell'ex presidente brasiliano Fernando Henrique Cardoso: «Non vogliamo la bomba atomica. Essa genera solo tensione e sfiducia e annullerebbe il processo di integrazione della nostra regione che stiamo permanentemente rafforzando per il benessere del nostro popolo».
Zone denuclearizzate sono state costituite nell'America Latina, nel Pacifico meridionale, in Africa e nel Sudest asiatico. Ciò dimostra che un crescente numero di aree geografiche sta rinunciando a basare la propria sicurezza sugli armamenti nucleari.

Trattato per il bando totale dei test nucleari

Come abbiamo visto, la comunità internazionale si sta muovendo, gradualmente e con molta lentezza, in direzione del disarmo. Un passo importante è stato la firma del Trattato per il bando totale dei test nucleari (CTBT). Nonostante nel settembre del 1996 il CTBT sia stato adottato dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite con una maggioranza schiacciante, non è ancora stata fissata una data precisa per la sua attuazione. Per la sua entrata in vigore è necessaria la ratifica delle quarantaquattro nazioni dotate o in grado di dotarsi di armi nucleari. Ma a tutto il 2000 solo ventisei nazioni hanno ratificato il trattato. Dei cinque membri permanenti del Consiglio di Sicurezza – tutte potenze nucleari – solo il Regno Unito e la Francia lo hanno fatto. Non lo hanno ratificato invece né l'India e il Pakistan, che hanno condotto entrambi test nucleari nel 1998, né la Corea del Nord. Ma ciò che più di tutto impedisce al CTBT di entrare in vigore è la bocciatura del decreto di ratifica da parte del senato degli Stati Uniti nell'ottobre del 1999.
Nel 1999 l'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha adottato una risoluzione che raccomanda la ratifica del trattato, ma l'entrata in vigore del trattato sembra quasi impossibile, a meno che l'opinione pubblica mondiale non insorga a favore della ratifica.
In questo senso, è importante fare ulteriori passi versi il disarmo, particolarmente costruendo tra le nazioni nucleari il consenso verso un impegno consapevole al disarmo. Un obiettivo a breve termine deve essere la firma di un trattato che proibisca la produzione di materiale radioattivo utilizzabile nella fabbricazione di armi nucleari. Come premessa fondamentale al disarmo nucleare è indispensabile un accordo per prevenire l'ulteriore proliferazione delle armi nucleari.
È anche necessario creare un clima internazionale che consenta la riduzione delle armi nucleari. I negoziati tra Stati Uniti e Russia relativi al Trattato di riduzione delle armi strategiche (START) si sono arenati a causa della riluttanza della Russia a ratificare lo START II. Esorto entrambe le nazioni a superare lo stallo nei negoziati così da poter attuare il trattato. Subito dopo, devono procedere con i negoziati per lo START III per gettare le fondamenta della fase successiva del disarmo, che deve vedere coinvolte nei negoziati tutte le potenze nucleari, comprese il Regno Unito, la Francia e la Cina.

Le chiavi per il disarmo: la fiducia e il dialogo

Al punto in cui siamo dovremmo chiederci quale sia l'ostacolo che impedisce il disarmo immediato. La risposta è che l'unico vero ostacolo è la sfiducia. George Kennan, ex ambasciatore degli Stati Uniti in Unione

Sovietica e famoso polemista sul tema del disarmo, considera questa sfiducia un'idea fissa costituita da un certo numero di elementi. «Si tratta di una specie di idea fissa formata da molte componenti. Ci sono paure, risentimenti, orgoglio nazionale e orgoglio personale. Ci sono interpretazioni distorte delle intenzioni dell'avversario e talvolta addirittura il totale rifiuto di considerarlo. C'è la tendenza delle comunità nazionali a idealizzare se stesse e a disumanizzare gli avversari. C'è la cieca e ristretta prospettiva dei militari di professione, e la loro tendenza a rendere la guerra inevitabile presupponendone l'inevitabilità».6 Essere ossessionati da questo genere di idea fissa è una cosa orrenda.
Lo scambio di opinioni tra i leader delle varie nazioni è il modo migliore per eliminare la sfiducia profondamente radicata esistente tra esse. In una visione a lungo termine, il superamento di questa sfiducia può costituire la causa indiretta per arrivare al disarmo e diventare così la chiave della pace mondiale. Indubbiamente la strada verso il disarmo è lunga e impervia, e gli insuccessi dei precedenti negoziati non ispirano certo un facile ottimismo. Nondimeno, la strada deve essere percorsa. Gli uomini hanno costruito le armi nucleari con le proprie mani, e con le proprie mani sono dunque in grado di ridurle ed eliminarle. Se restiamo inattivi e manchiamo di farlo, non solo deruberemo le future generazioni dei loro sogni ma, cosa ancor più terribile, data la capacità di distruzione totale delle armi attualmente esistenti, toglieremo loro la stessa possibilità di esistere.

Il potere della gente

È venuto il momento che la gente comune, martoriata dalla guerra e dalla violenza nel XX secolo, assuma il ruolo di protagonista della storia. Deve prendere l'iniziativa di costruire un nuovo ordine fondato sulla simbiosi. Unendosi in un'alleanza che travalichi i confini nazionali, la gente può costruire un mondo senza guerre e fare del terzo millennio un'epoca di brillante speranza.
In effetti, le voci a sostegno di un mondo senza armi nucleari sono ormai così forti che le nazioni nucleari devono ascoltarle, non possono permettersi ancora a lungo di agire solo in base ai propri interessi.
Come buddista, mi sento obbligato a mettere in evidenza le implicazioni più profonde delle armi nucleari e della necessità della loro eliminazione. La posta in gioco non è soltanto il disarmo, ma il superamento sostanziale dell'eredità più negativa del XX secolo: la sfiducia, l'odio e la degradazione dell'umanità, che sono il risultato finale di una barbara lotta egemonica tra le nazioni. Questo superamento richiede che venga affrontata apertamente l'illimitata capacità del cuore umano di generare sia il bene sia il male, di creare e di distruggere.
Le proposte finalizzate all'abolizione delle armi nucleari che ho presentato alla prima, alla seconda e alla terza sessione speciale dell'Assemblea generale delle Nazioni Unite sul disarmo rappresentano le mie speranze di uomo di religione ed esprimono il mio desiderio, come leader della SGI, di proteggere e sostenere le Nazioni Unite.7
La questione dell'abolizione delle armi nucleari va al di là della loro eliminazione fisica. Anche se tutti gli arsenali nucleari fossero distrutti, resterebbe il grave fatto che l'uomo ha ormai acquisito le conoscenze necessarie alla produzione di armi nucleari. È per questo motivo che io affermo che l'unica soluzione reale al problema degli armamenti nucleari sia una lotta incessante contro il male inerente alla vita che minaccia la sopravvivenza dell'umanità. Ed è con questo in mente che Josei Toda affidò ai giovani il compito di diffondere l'idea della dignità di tutti gli esseri viventi come etica dominante del nostro tempo.

Porre fine al commercio delle armi

Congelare gli armamenti nucleari all'attuale livello è insufficiente a garantire una pace duratura. È essenziale anche raggiungere un consenso internazionale che imponga limiti massimi a tutte le spese militari, incluse quelle per le armi convenzionali. In ultima analisi, per garantire la sicurezza dell'umanità non può bastare nulla di meno della rinuncia mondiale alla guerra. A questo fine, un importante fattore necessario per la deistituzionalizzazione della guerra è la riduzione del commercio

Foto: M.Barozzi

internazionale delle armi convenzionali.
Il commercio delle armi incrementa l'insorgere di conflitti e ne prolunga la durata. Ben lungi dal diminuire, questo commercio aumenta di anno in anno. Secondo il *Bilancio militare 1998/99*, il rapporto annuale dell'Istituto internazionale di studi strategici, nel corso del 1997 le transazioni di armi erano aumentate del 12%. Il maggior incremento riguardava il Medio Oriente e l'Asia orientale. Il giro d'affari relativo al commercio di armi nel 1997 assommava a un totale di 34,6 miliardi di dollari. Altre ricerche confermano che le zone in cui sono in corso conflitti regionali continuano a essere il principale mercato di esportazione per i trafficanti di armi. In Africa, teatro di numerosi conflitti regionali e interni, esiste addirittura un fiorente mercato di armi di seconda mano.
Nel suo rapporto dell'aprile del 1998, *Le cause di conflitto e la promozione di una pace durevole e di uno sviluppo sostenibile in Africa*, il segretario generale delle Nazioni Unite Kofi Annan espresse grave preoccupazione sulla questione, chiedendo ai governi degli stati membri di adottare leggi nazionali che configurino come reato penale la violazione di un embargo di armi stabilito dal Consiglio di sicurezza. Inoltre ha chiesto al Consiglio di sicurezza di fare luce sulle operazioni occulte dei trafficanti internazionali di armi: «Ricavare profitto dalla guerra e dalle carneficine in altri paesi, usarle per accrescere il proprio prestigio e l'influenza del proprio paese, sacrificare spietatamente vite umane per il proprio utile personale ... Il commerciò di armi è un male. È un attacco omicida e moralmente imperdonabile all'umanità e alla sua sicurezza. Rappresenta il peggio di cui l'essere umano è capace.
Quando uno stato rafforza la propria potenza militare all'interno di una determinata regione attraverso l'importazione di armi, le tensioni regionali e l'instabilità si acuiscono, perché i paesi confinanti sono a loro volta spinti ad acquistare nuovi armamenti. Allo stesso modo, l'aumento della fornitura di armi alle fazioni coinvolte in un conflitto interno non fa che prolungare e inasprire quel conflitto.» 8
Per rompere questo circolo vizioso occorre agire su due fronti. Il primo passo è quello di ridurre la domanda tramite gli sforzi per disinnescare il sospetto e costruire la fiducia reciproca, il secondo è il blocco dell'offerta di armi nelle aree di conflitto.
Attualmente circa la metà degli stati membri delle Nazioni Unite annota le transazioni di armi nel registro delle armi convenzionali istituito dalle Nazioni Unite nel 1992. È significativo che, sebbene non sia obbligatorio, i principali esportatori di armi, cioè i cinque membri permanenti del Consiglio di sicurezza più la Germania, presentino regolari rapporti. Dato che questi sei paesi coprono più dell'85% del totale del commercio di armi, le informazioni da loro fornite offrono un quadro adeguato della situazione generale. Per aumentare la trasparenza, propongo di negoziare un trattato che allarghi questo sistema includendo altri tipi di armi e renda obbligatorio per tutti gli stati membri un rapporto sulle transazioni effettuate. Se applicato, un simile trattato potrebbe promuovere la stabilità mondiale generando fiducia tra gli stati membri e fornendo un sistema di allarme preventivo in caso di improvvise concentrazioni di armamenti.
Ho altre due proposte per frenare il commercio delle armi. Dobbiamo in primo luogo limitare le transazioni illegali. Come si legge nel rapporto del segretario generale Kofi Annan, chiunque fornisca armi o aiuti segreti a una parte in conflitto, specialmente se viola un embargo del Consiglio di sicurezza, dovrebbe essere severamente punito dalle leggi del suo paese. È necessario anche ottenere il consenso della comunità internazionale per includere il reato di traffico illegale di armi tra le competenze del Tribunale penale internazionale.
In secondo luogo, le principali nazioni esportatrici di armi dovrebbero decidere di regolamentarne e limitarne il commercio.
Molte armi, che di fatto sono servite a esacerbare i conflitti regionali, sono state vendute da nazioni con un seggio permanente nel Consiglio di sicurezza. È ormai necessario imporre restrizioni al commercio internazionale di armi e fare uno sforzo maggiore verso il disarmo. Dopo la Guerra del Golfo del 1991, i cinque membri permanenti del Consiglio di sicurezza avevano avviato delle trattative in questa direzione, che in seguito si sono interrotte. Per riaprire la questione propongo di indire una riunione del G9 (i paesi del G8 più la Cina) su questi temi. Il G9 sarebbe a mio parere la sede adeguata perché includerebbe la Germania, uno dei principali esportatori di armi, e perché darebbe al Giappone e al Canada la possibilità di svolgere un ruolo di

mediazione.
La comunità internazionale ha già adottato trattati e convenzioni che mettono al bando sia le armi di distruzione di massa, come le armi chimiche e quelle batteriologiche, sia le mine antiuomo. A tutt'oggi però non esiste alcun programma internazionale di disarmo che limiti da una parte le armi leggere, come i fucili automatici e l'artiglieria di piccolo calibro, e dall'altra gli armamenti nucleari. In questo campo sono stati fatti solo pochi progressi. Nel dicembre del 1998 l'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha approvato una risoluzione che indica entro il 2001 una conferenza internazionale per limitare la disponibilità delle armi leggere. La Convenzione sulle armi chimiche, che era stata firmata nel 1993, è finalmente entrata in vigore nell'aprile del 1997. Questa convenzione può essere considerata come un vero trattato di disarmo in quanto non solo sancisce la distruzione di tutte le armi chimiche esistenti, comprese quelle obsolete o abbandonate nei territori di altri paesi, ma impone anche la demolizione degli impianti per la loro produzione al fine di impedirne anche in futuro la fabbricazione.
L'aspetto importante di questo trattato è che esso impone gli stessi vincoli a tutte le nazioni firmatarie, a differenza del Trattato di non proliferazione nucleare che introduceva delle disparità. Inoltre, al fine di prevenire violazioni, il trattato contempla anche un sistema di ispezioni delle installazioni industriali e prevede anche la possibilità di ispezioni senza preavviso qualora ne venga fatta richiesta. Queste caratteristiche lo rendono un modello ottimale per i futuri trattati di disarmo.
L'efficacia del trattato dipenderà tuttavia dall'atteggiamento dei venti paesi che possiedono o sono ritenuti in possesso di armi chimiche. In modo particolare, la comunità internazionale deve unirsi per convincere quei paesi che, pur possedendo la maggior parte delle armi chimiche esistenti, non hanno ancora ratificato il trattato a firmarlo il più presto possibile.
Credo che il successo di questo trattato, con il suo sistema di verifica altamente attendibile e a largo raggio, sia un'importantissima pietra miliare nel cammino verso il disarmo. Se ogni nazione firmataria osserverà scrupolosamente i termini del trattato e se, grazie alla trasparenza ottenuta tramite le procedure di verifica, verrà restaurata la fiducia, il numero delle nazioni firmatarie aumenterà e il trattato diventerà una efficace istituzione internazionale. Credo che un pieno successo anche solo nell'ambito delle armi chimiche avrà grandi ripercussioni anche su altri settori in cui esiste il consenso ma la ricaduta concreta è ancora minima, come nel caso della Convenzione sulle armi batteriologiche che è entrata in vigore nel 1975 ma la cui efficacia è stata drasticamente ridotta per la mancanza di clausole relative alle ispezioni e alle verifiche.
Un esempio analogo è il proposto trattato per la limitazione dell'uso delle mine antiuomo che ha fatto qualche passo avanti nel 1996. Secondo gli studi della Croce Rossa internazionale, in seguito allo scoppio delle mine antiuomo muoiono ogni mese ottocento persone e innumerevoli altre restano ferite gravemente. La maggioranza delle vittime sono civili, soprattutto bambini. Si calcola che nelle varie parti del mondo siano disseminate attualmente cento milioni di mine inesplose, la cui minaccia resta ancora a lungo dopo la fine degli orrori di una guerra. Chiedo con forza che la comunità internazionale si adoperi con la massima urgenza per l'abolizione totale delle mine antiuomo, che ogni giorno mettono a repentaglio l'integrità fisica e la vita stessa di persone innocenti.

Porre fine alla povertà: i dividendi della pace

Il taglio alle spese sulle armi convenzionali permetterebbe anche di fare dei passi avanti verso il raggiungimento di un altro obiettivo necessario per realizzare un mondo senza guerre: lo sradicamento della povertà. La povertà è una delle principali cause di conflitto, in quanto destabilizza la società. La povertà dà origine al conflitto, che a sua volta aggrava ulteriormente la povertà. Spezzare questo circolo vizioso porterebbe simultaneamente all'eliminazione di una delle cause di guerra e alla soluzione di un'ingiustizia globale. La rimozione delle cause di guerra e di povertà che minacciano la dignità umana incrementerà il godimento dei diritti umani.
Come ho affermato prima, è mia convinzione che sia necessario un cambiamento verso un nuovo concetto di sicurezza dell'umanità, che sia centrato non sulla sicurezza degli stati ma sul benessere della gente. Arnold Toynbee una volta osservò che il modo per determinare se l'assistenza è diretta verso corretti obiettivi a lungo

termine è accertare se essa sia progettata per collegare l'assistenza materiale all'assistenza spirituale. Come suggerisce Toynbee, l'assistenza fino ad ora ha avuto la tendenza a focalizzarsi solo sullo sviluppo macroeconomico del paese beneficiario.
Il termine *sviluppo* ha connotazioni fortemente utilitaristiche. In contrasto, l'espressione *sviluppo umano* abbraccia una struttura concettuale più ampia che include l'elemento dell'impegno individuale e mira a far emergere le capacità illimitate dei cittadini. Con al centro le Nazioni Unite, dobbiamo sforzarci di creare un ambiente che incoraggi e nutra le potenzialità interiori di ogni individuo, dal momento che esse costituiscono una risorsa che è contemporaneamente "rinnovabile e accrescibile".
Così facendo, renderemo possibile bloccare i conflitti armati prima che comincino e prevenire la micidiale spirale della violenza che porta al degrado dell'umanità. Sono convinto che il problema insolubile dello sradicamento della povertà vada affrontato direttamente, come primo passo verso la correzione delle distorsioni e dello squilibrio che attualmente affliggono la società mondiale.
L'aumento della spesa militare fu usato come strategia per ridurre la disoccupazione e stimolare l'economia durante la tragedia della grande depressione degli anni Trenta. Si pensa che l'espansione della spesa militare nel corso della seconda guerra mondiale sia stata uno dei fattori che hanno permesso agli Stati Uniti di superare quel periodo di crisi. Ma l'incremento della militarizzazione di una nazione genera sempre una reazione a catena che spinge le altre nazioni a fare altrettanto e questo a sua volta, come sappiamo fin troppo bene, può portare a conflitti territoriali e persino alla guerra mondiale.
Il mito che l'aumento della spesa militare abbia l'effetto positivo di stimolare l'economia persiste tuttora. Com'è noto, la guerra del Vietnam ebbe una grande escalation in un periodo in cui l'economia interna degli Stati Uniti attraversava una fase di recessione. Ma, secondo gli esperti, la conseguente spesa militare non fece che deprimere ulteriormente l'economia americana e fu la causa di un deficit fiscale. Autorevoli organizzazioni di ricerca hanno dimostrato che l'aumento della spesa militare ostacola una crescita sana dell'economia mondiale.

Giustizia mondiale

Un ulteriore prerequisito per il disarmo universale è un sistema internazionale di giustizia. Nonostante da lungo tempo si invochi la creazione di una corte permanente abilitata a processare coloro che hanno violato le leggi internazionali contro il genocidio, i crimini di guerra e i crimini contro l'umanità, nessun organo di questo genere è ancora stato stabilito. In seguito alla diffusa sensazione che la risposta della comunità internazionale agli eccidi nell'ex Yugoslavia, nel Ruanda e in altre regioni fosse vergognosamente inadeguata, nel giugno del 1998 fu tenuta a Roma una conferenza internazionale per proporre la creazione di un tribunale penale internazionale.
Questo tribunale è stato pensato come un organo giudiziario che non solo dovrebbe giudicare gli individui responsabili di crimini contro le leggi umanitarie internazionali e di gravi violazioni dei diritti umani, ma avrebbe anche il potere di garantire un risarcimento legale alle vittime di tali crimini. Non vedo l'ora che questo organismo diventi operativo e divenga il fulcro di un programma di elaborazione e di miglioramento del diritto internazionale.
Le questioni umanitarie non possono essere circoscritte nei confini di un unico paese. Finalmente sta emergendo la consapevolezza che esse devono essere affrontate con uno sforzo internazionale coordinato. I tentativi di creare un nuovo sistema capace di rispondere efficacemente a questo bisogno sono stati visti dagli stati come tentativi di limitare e ridimensionare le prerogative della sovranità nazionale cosa che in qualche misura inevitabilmente sono e ciò ha suscitato una forte resistenza all'idea di un tribunale penale internazionale.

Il ruolo delle ONG

La saggezza e l'energia dei cittadini comuni sono assolutamente necessarie per la creazione di un futuro migliore. Le ONG svolgono un ruolo inestimabile a questo riguardo, in quanto offrono ai cittadini la possibilità di esprimere la propria opinione e di concentrare il proprio impegno su obiettivi concreti.

Negli ultimi anni le ONG hanno allargato il loro raggio d'azione riuscendo a mobilitare le energie dei cittadini non solo in quei settori che tradizionalmente sono di loro pertinenza, come quello dei diritti umani o delle emergenze umanitarie, ma anche in ambiti collegati ai temi della sicurezza dell'umanità, come il disarmo, che finora erano rimasti di esclusiva competenza degli stati.
Tra i risultati ottenuti va annoverato il Progetto per il tribunale mondiale, che nel giugno del 1997 ha ottenuto dalla Corte internazionale di giustizia la revisione della legittimità dell'uso delle armi nucleari. Anche la Campagna internazionale per il bando delle mine antiuomo ha avuto una notevole influenza nel processo che ha portato alla stesura e all'adozione, nel settembre del 1997, della Convenzione sulle mine antiuomo. Queste iniziative danno fiducia e speranza a tutti coloro che amano la pace.
La responsabilità di abolire le armi nucleari e di costruire un mondo senza guerre sta nelle mani di ogni individuo. Dobbiamo esserne convinti e dare il nostro contributo a questo fine. Bisogna incoraggiare la concertazione degli sforzi popolari. Sono i cittadini di tutto il mondo a dover formulare e attuare progetti concreti per costruire un mondo migliore, individuando alternative verso la pace sulla base degli interessi dell'umanità. Espandere la solidarietà popolare in tutto il mondo è il solo sentiero percorribile verso la costruzione di un mondo libero dalle armi nucleari e non più minacciato dalla spada di Damocle di una guerra atomica.
La profondità e la complessità dei problemi che l'umanità deve affrontare sono sicuramente scoraggianti, ma per quanto possa essere arduo capire da dove cominciare o cosa fare, non dobbiamo mai cadere nel cinismo o nella paralisi. Ognuno di noi deve prendere l'iniziativa e agire nella direzione che ritiene giusta. Dobbiamo resistere alla tentazione di adattarci passivamente alle attuali circostanze e intraprendere invece la sfida di creare una nuova realtà. Oltre agli sforzi nella sfera pubblica, è altrettanto vitale creare in modi concreti e tangibili una cultura di pace nella vita quotidiana. La pace non è qualcosa che possiamo lasciare ad altri in luoghi distanti, ma è qualcosa che dobbiamo creare giorno per giorno coltivando l'impegno e la considerazione per gli altri e forgiando legami di amicizia e fiducia nelle nostre rispettive comunità attraverso le nostre azioni e il nostro esempio.
Accrescendo il rispetto per la santità della vita e la dignità umana per mezzo del nostro comportamento quotidiano e di un costante impegno nel dialogo, le fondamenta di una cultura della pace si approfondiranno e si rafforzeranno, permettendo a una nuova civiltà mondiale di fiorire. Se ogni singolo individuo si impegnerà con consapevolezza in questa impresa, saremo in grado di impedire che la società ricada in una cultura della guerra e di sviluppare energia incanalandola verso la creazione di un secolo di pace.
Lo spirito umano è dotato della capacità di trasformare anche le situazioni più difficili, creando valore e producendo significati sempre più ricchi. Quando ogni persona porterà a piena fioritura la propria illimitata potenzialità spirituale, e quando i cittadini comuni si uniranno nell'impegno di generare un cambiamento positivo, nascerà una cultura della pace, un secolo della vita.

NOTE

1) Josei Toda, *Toda Josei Zenshu*, vol. 4 (Tokyo: Seikyo Shimbunsha, 1984), pp. 564-66.
2) Jonathan Schell, *The Fate of the Earth* (New York: Alfred A. Knopf, 1982), p. 119.
3) Cfr. Noel Perrin, *Giving Up the Gun: Japan's Reversion to the Sword, 1543-1879* (Boston: G.K. Hall and Company, 1979), vii.
4) *Ibidem*, p. 93.
5) *Ibidem*, p. 104.
6) George F. Kennan, *The Nuclear Delusion: Soviet-American Relations in the Nuclear Age* (New York: Pantheon Books, 1983), p. 178.
7) L'autore ha presentato all'Assemblea generale dell'ONU, alle sessioni speciali sul disarmo: *Una proposta in dieci punti per il disarmo nucleare* (22 maggio 1978); *Proposte per il disarmo e l'abolizione delle armi nucleari* (3 giugno 1982); *Un movimento globale per il disarmo totale* (1 giugno 1988).
8) Kofi Annan, *The Causes of Conflict and the Promotion of Durable Peace and Sustainable Development in Africa*, rapporto delle Nazioni Unite, aprile 1988.

Ringrazio tutti coloro che avranno avuto la voglia di leggersi per intero questo libro (o di ascoltarlo con gli mp3) e che si stanno impegnando a riformare se stessi per costruire un mondo migliore,
Francesco Galgani,
23 agosto 2016

Piccolo manifesto per una nuova religione

Ultimo aggiornamento: 24 Settembre 2017

Più ascolto e osservo la vita nelle sue molteplici manifestazioni, con attenzione alle persone, alle relazioni interpersonali e allo svolgersi delle nostre società, e più mi rendo conto dell'urgenza di una nuova religione... una religione che non ha un nome e neanche comandamenti, ma un solo scopo al di là di tutti gli egoismi che ci separano, delle paure che ci fanno chiudere in noi stessi e dei giudizi che ci avvelenano.

Al centro di questa nuova religione c'è un nuovo stile di pensiero, davvero rivoluzionario e sufficiente a cambiare le nostre sorti: *ci prenderemo cura degli altri esseri viventi in modo semplice, sobrio e compassionevole*. Il nostro appagamento non sarà nel possesso e nella fama, ma nelle relazioni cuore a cuore che riusciremo a costruire. Ogni volta che incontreremo una persona, una domanda ricorrente nell'intimità dei nostri pensieri sarà: *"E se io fossi al tuo posto? Se avessi vissuto io le tue esperienze, se avessi il tuo corpo, la tua storia, le tue pene? Cosa posso fare io per te?"*. L'ascolto e l'accoglienza saranno il nostro credo, il non-giudizio sarà la base della nostra pace interiore.

Se tutto ciò già fa parte della tua religione, del tuo credo o della tua filosofia, io ti ringrazio.

La vita è eterna e in questa esistenza abbiamo l'opportunità di migliorarci come esseri umani. Quali cose abbiamo fatto nelle vite passate? E in questa vita? In un tempo infinito, vita dopo vita, in questo e in altri mondi, probabilmente abbiamo già sperimentato di tutto... probabilmente noi stessi abbiamo già fatto quello che adesso non ci piace, o che persino deploriamo, e che vediamo fare ad altri: *il giudizio tace, perché anche noi abbiamo fatto quelle cose, o potremmo trovarci prima o poi nelle stesse condizioni di chi le sta facendo*. Tutti abbiamo una bontà innata: ciò che conta è gioire della vita, giorno dopo giorno, cercando di migliorarci e di aver fede nella nostra e nell'altrui preziosità. Non avremo bisogno di etichettare le persone o di inserirle in determinate categorie: quel che conta è che siamo tutti esseri umani.

La vita è bella e degna di essere amata, lodata e ringraziata, sempre.

Ti ringrazio per aver letto queste mie parole. Basta poco per creare un mondo nuovo.

Francesco Galgani,
24 settembre 2017

Proposta di Pace 2015 - Eliminare l'infelicità dalla terra. Un impegno condiviso per un futuro più umano

Ultimo aggiornamento: 21 Maggio 2016

Si veda anche: ***Proposta di Pace 2016 - Il rispetto universale della dignità umana: la grande strada che porta alla pace***

Fonte originale: ***Buddismo e Società n.170*** *- maggio giugno 2015 (link all'articolo originale)*
*Autorizzazione alla ripubblicazione nel presente blog concessa dall'****Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai***

Proposta di pace 2015

Eliminare l'infelicità dalla terra. Un impegno condiviso per un futuro più umano

di Daisaku Ikeda

In occasione del quarantesimo anniversario della fondazione della Soka Gakkai Internazionale (SGI), vorrei condividere alcuni pensieri su come sviluppare una solidarietà più profonda tra le popolazioni del mondo per raggiungere la pace e il rispetto dei valori umani e per eliminare tante inutili sofferenze dalla Terra.
Il futuro è determinato dalla profondità e dall'intensità del voto o impegno assunto dalle persone che vivono nel momento presente. In quanto esseri umani, possediamo la capacità di compiere dei passi per assicurarci che nessun altro, ora e nel futuro, debba sopportare le sofferenze che ci affliggono oggi.
A settant'anni dalla loro fondazione, le Nazioni Unite hanno allargato l'orizzonte delle loro attività per misurarsi con una serie di problematiche globali. Gli Obiettivi di sviluppo del millennio (MDG), adottati nel 2000 e con scadenza ultima nel 2015, avevano lo scopo di migliorare le condizioni delle popolazioni afflitte dalla fame e dalla povertà. Nel luglio scorso, il Gruppo di lavoro aperto sugli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG) - nuovi obiettivi che proseguiranno gli sforzi profusi per la realizzazione degli MDG e che hanno come termine il 2030 - ha pubblicato una proposta di grande interesse. In particolare, frasi come «porre fine alla povertà in tutte le sue forme in ogni luogo» e «garantire una vita sana promuovendo il benessere per tutti e in ogni età»[1] esprimono l'impegno a proteggere la dignità di tutte le persone senza alcuna eccezione.
L'impegno mondiale per raggiungere gli MDG ha portato a successi importanti come la riduzione a settecento milioni del numero di persone che vivono in condizioni di povertà estrema e un importante ridimensionamento della disparità tra ragazzi e ragazze nell'accesso all'educazione primaria. Tuttavia molte regioni e molti popoli devono ancora sperimentare miglioramenti concreti. Consapevole di queste problematiche, il Gruppo di lavoro aperto ha cercato di stabilire alcuni livelli minimi universali. Avendo sostenuto nelle precedenti proposte, e anche altrove, che i nuovi obiettivi internazionali legati all'agenda di sviluppo post-2015 non devono tralasciare nessuno, accolgo con favore questa linea.
Ricordo che il mio maestro, il secondo presidente della Soka Gakkai Josei Toda (1900-58), di fronte alla sofferenza del popolo ungherese seguita al fallimento della rivolta del 1956, dichiarò: «Desidero che la parola "infelicità" non debba mai più essere usata per descrivere il mondo, o un paese, o un individuo».[2]
Martin Luther King (1929-68) pronunciò la famosa dichiarazione: «La giustizia è indivisibile».[3] Questa era anche la convinzione di Toda, derivante dalla sua esperienza di prigionia vissuta insieme al primo presidente della Soka Gakkai Tsunesaburo Makiguchi (1871-1944) per aver opposto resistenza alla politica di controllo del pensiero portata avanti dal governo militarista giapponese durante la seconda guerra mondiale. Egli

comprese che la pace e la sicurezza, la prosperità e la felicità sono condizioni che non possono essere godute da un gruppo di persone mentre altre soffrono perché ne sono prive. E quando la guerra di Corea si inasprì, espresse una profonda preoccupazione personale: «A causa di quell'efferata guerra, un numero davvero alto di persone ha perso mariti e mogli, e molti ora devono cercare genitori o figli dispersi».[4]
Alla base delle sue azioni c'era una profonda empatia nei confronti della sofferenza delle persone comuni, che espresse nella sua visione di un "nazionalismo globale": gli esseri umani hanno il diritto di vivere felici e in pace, a prescindere dalla nazionalità e dal luogo in cui risiedono. Al centro di questa visione c'era il profondo desiderio di liberare il mondo dall'infelicità, e questa aspirazione continua ad animare le attività della SGI nel campo della pace, della cultura e dell'educazione e nel sostegno alle Nazioni Unite.
Il processo per riuscire a includere "tutte le persone in ogni luogo", che pervade la proposta del Gruppo di lavoro aperto, e per sviluppare una cooperazione ancora maggiore a tale fine, sarà irto di difficoltà. È quindi vitale tornare allo spirito della Carta delle Nazioni Unite, che non ammette eccezioni al suo impegno - iscritto nel preambolo - di «salvare le future generazioni dal flagello della guerra», di «riaffermare la fede nei diritti umani fondamentali, nella dignità e nel valore della persona umana» e di promuovere «il progresso economico e sociale di tutti i popoli».
Ora vorrei affrontare tre temi fondamentali per sostenere il processo verso il raggiungimento dei nuovi obiettivi di sviluppo internazionale delle Nazioni Unite e per accelerare gli sforzi volti a eliminare l'infelicità dalla faccia della Terra.

La riumanizzazione della politica e dell'economia
Il primo tema fondamentale è la "riumanizzazione della politica e dell'economia", affinché la loro motivazione primaria sia quella di eliminare le cause della sofferenza umana.
Nell'agosto dello scorso anno il Toda Institute for Global Peace and Policy Research, che ho fondato per onorare l'eredità del mio maestro, ha organizzato a Istanbul, in Turchia, un convegno di ricercatori senior per analizzare alcune situazioni critiche come la guerra civile siriana, il conflitto israelo-palestinese, le condizioni dell'Iraq e dell'Ucraina e le crescenti tensioni in Estremo Oriente.
Allo stesso tempo, i partecipanti hanno sottolineato le tendenze positive emergenti e hanno scambiato opinioni per sostenere e consolidare tale andamento positivo. Oltre ad azioni di importanza critica, come per esempio rafforzare le Nazioni Unite e altre agenzie internazionali e favorire lo sviluppo di empatia, immaginazione e creatività tra i membri delle giovani generazioni, si sono particolarmente concentrati sul tema della riumanizzazione della politica affinché la sua principale motivazione sia alleviare la sofferenza delle persone.
La Carta delle Nazioni Unite e la Dichiarazione universale dei diritti umani hanno chiarito il ruolo degli Stati nella protezione dei diritti umani fondamentali, e tuttavia gli Stati stessi sono spesso la fonte principale di minaccia alla vita e alla dignità delle persone. Questa è una preoccupazione di cui ho parlato con l'organizzatore del convegno Kevin Clements, segretario generale del Toda Institute.
L'esempio più atroce di tali minacce è la guerra. Negli anni successivi alla fine della seconda guerra mondiale solo un esiguo gruppetto di nazioni è stato capace di evitare del tutto il coinvolgimento in un conflitto armato. Inoltre, in troppi casi le libertà civili e i diritti umani sono stati limitati in nome della sicurezza dello Stato, e il potenziamento della forza nazionale è spesso avvenuto a spese dei membri più vulnerabili della società. In anni recenti, situazioni di crisi gravi come disastri naturali e fenomeni atmosferici estremi hanno esposto le popolazioni a condizioni di privazione improvvisa.
Dare risposte a sofferenze di questo tipo è una responsabilità essenziale di ogni sistema politico, e lo stesso vale per l'economia.
Due anni fa Papa Francesco ha lanciato la ben nota sfida al nostro attuale sistema economico: «Com'è possibile che non faccia notizia se un anziano senzatetto muore per assideramento, ma fa notizia se il mercato azionario perde due punti?».[5] In effetti l'ossessione per indici macroscopici come il tasso di crescita economica spesso finisce per mettere da parte la preoccupazione per la vita, la dignità e il sostentamento degli individui, così che l'incremento del ritmo dell'attività economica non riesce ad alleviare le difficoltà che le

persone affrontano quotidianamente.
La parola "politica" deriva dal termine greco *politeia*, che tra i suoi significati comprende il ruolo dei cittadini all'interno della nazione. In giapponese il termine "economia" è un'abbreviazione dell'espressione cinese di quattro caratteri che significa "portare ordine nella società e alleviare la sofferenza delle persone". Oggi il significato originale di queste parole si è perso e i princìpi trainanti dell'azione politica ed economica sembrano solo creare sofferenze ancora maggiori per coloro che si trovano in circostanze già difficili.
A tale proposito vorrei ricordare il concetto di *Dharma*, che secondo i primi insegnamenti buddisti fu indicato da Shakyamuni come il modo fondamentale secondo il quale l'umanità dovrebbe vivere. *Dharma*, che deriva dalla radice *dhr*, è una parola sanscrita che significa "ciò che sostiene o sorregge". Nelle traduzioni cinesi delle scritture buddiste fu reso con termini che significavano "la Legge" o "la Via". In altre parole esprime l'idea che, in quanto individui, ci occorre qualcosa che ci sostiene o ci sorregge e che, come spiega lo studioso buddista Hajime Nakamura (1912-99), ci sono sentieri e princìpi che in quanto esseri umani dobbiamo seguire e osservare.[6]
Anche se è del tutto naturale che aspetti specifici della pratica economica e politica debbano trasformarsi in armonia con i tempi, ci sono comunque princìpi a cui si deve aderire e modelli di comportamento che non si possono ignorare. Negli insegnamenti dell'ultimo periodo della vita Shakyamuni incoraggiò i suoi discepoli a vivere in ogni occasione la loro esistenza in accordo con questo *Dharma* fondamentale, che egli paragonò a un'isola volendo esprimere l'idea che nel mezzo delle varie realtà della società il *Dharma* è come un'isola durante un'inondazione, che protegge la vita delle persone fornendo loro un rifugio. Partendo da tale concetto potremmo dire che il ruolo della politica e dell'economia è quello di offrire in tempi di crisi uno spazio di sicurezza soprattutto per i più vulnerabili, una base da cui le persone possano riguadagnare la speranza necessaria per vivere.
Se torniamo alle origini della politica dal punto di vista dei cittadini comuni, troviamo la speranza quasi religiosa che si possa rendere la società un posto migliore grazie alla propria partecipazione e al proprio voto. Allo stesso modo, le origini dell'economia vanno ritrovate nel forte desiderio delle persone di rivestire un ruolo utile nella società grazie al proprio lavoro o occupazione. Tuttavia quando la politica agisce su grande scala riscontriamo ciò che viene definito un "deficit democratico", una situazione in cui la volontà popolare non si riflette nella politica. In ambito economico un fenomeno analogo si può riscontrare negli eccessi del settore finanziario, in cui speculazioni incontrollate provocano la distruzione dell'economia reale.
Quali sono quindi i princìpi che dobbiamo adottare se vogliamo contenere queste tendenze e compiere il necessario aggiustamento di rotta nei nostri attuali sistemi politici ed economici?
A tale proposito credo che le seguenti parole, che il Mahatma Gandhi (1869-1948) scrisse a un amico, siano davvero significative: «Ricorda il volto dell'uomo più povero e debole che tu abbia mai visto, e chiediti se il passo che stai considerando di fare sarà di qualche utilità per lui».[7]
Ciò che Gandhi ci sta invitando a tenere a mente, quando si prendono decisioni cruciali, è la sofferenza delle persone reali con cui condividiamo questo mondo, invece di una particolare dinamica politica o teoria economica.
Sento che tale visione è profondamente in accordo con l'insegnamento buddista della Via di Mezzo, che non significa semplicemente evitare gli estremi nel pensiero o nell'azione ma si riferisce piuttosto al processo di attenersi alla Via, cioè di vivere e lasciare la propria impronta nella società valutando costantemente le proprie azioni per assicurarsi che siano in accordo con il sentiero dell'umanità. Incoraggiando le persone ad affidarsi al *Dharma* come a un'isola, Shakyamuni le spingeva anche ad affidarsi a se stesse. Agendo in questo modo stava indicando il vero significato della Via di Mezzo: non seguire ogni capriccio senza pensare ma piuttosto, come Hajime Nakamura ha dichiarato, «fare affidamento sul proprio io autentico, l'io in cui possiamo credere e di cui possiamo essere orgogliosi in ogni momento».[8]
Considerare tutti coloro che saranno influenzati dalle nostre azioni e riflettere sul peso della nostra responsabilità ci apre alla rivelazione del nostro autentico io e ci permette di lucidare la nostra umanità. Attraverso questo sforzo possiamo esplorare con profondità sempre maggiore il significato e il ruolo dei sistemi politici ed economici e creare nella società le condizioni per la loro riumanizzazione. Questo

dinamismo è l'essenza della Via di Mezzo.

La Via di Mezzo

La Via di Mezzo è un'espressione buddista dalle molte connotazioni. Nel senso più ampio si riferisce alla visione illuminata che il Budda ha della vita, e anche alle azioni o all'atteggiamento che creano felicità per sé e per gli altri. Trascende il dualismo che sta alla base di gran parte dei sistemi di pensiero. Ad esempio, il Buddismo descrive la vita come «una realtà inafferrabile che trascende sia le parole sia i concetti di esistenza e non esistenza, e tuttavia manifesta le qualità di entrambe». In altre parole, la vita stessa è l'espressione massima dell'armonia delle contraddizioni. La saggezza che nasce da una visione illuminata della vita conduce alla capacità di riconciliare posizioni apparentemente contraddittorie, di trascendere gli estremi di visioni opposte, di radicarsi nella profonda realtà della vita e di individuare così un sentiero per la pace.

Le decisioni prese su questa base possono essere criticate o rifiutate perché vanno in controtendenza rispetto agli umori della società o alla corrente dei tempi. Ma non saper rimanere fedeli alle proprie convinzioni non è semplicemente un passivo non riuscire a fare il bene; è qualcosa di molto peggio, perché può aprire la strada a un male che causerà sofferenza a un grande numero di persone. Questa fu la dichiarazione appassionata di Tsunesaburo Makiguchi, il presidente fondatore della Soka Gakkai.
In tempo di guerra Makiguchi sfidò in prima persona, con le parole e le azioni, il fascismo militarista giapponese e le sue politiche di controllo del pensiero. A partire dal 1940 le riunioni della Soka Kyoiku Gakkai (Società educativa per la creazione di valore), antesignana della Soka Gakkai, furono sottoposte a sorveglianza dalla Polizia speciale superiore. Nel maggio del 1942 il *Kachi sozo*, il periodico dell'organizzazione, fu costretto a sospendere le pubblicazioni e nel luglio del 1943 Makiguchi fu arrestato e interrogato.

La Soka Kyoiku Gakkai e l'oppressione religiosa durante la seconda guerra mondiale

La Soka Kyoiku Gakkai (Società educativa per la creazione di valore) fu fondata da Tsunesaburo Makiguchi e Josei Toda nel 1930. In origine era costituita da un gruppetto di educatori impegnati nella riforma del sistema pedagogico. Tuttavia il gruppo gradualmente si sviluppò in un'organizzazione con un numero più ampio di membri che promuoveva il Buddismo di Nichiren come mezzo per riformare non solo l'educazione ma la società nel suo insieme. Ciò portò il gruppo in diretto contrasto con il governo militarista dell'epoca che vedeva il ruolo dell'educazione come un mezzo per trasformare le persone in servi dello Stato e aveva imposto lo Shinto come ideologia di Stato quale giustificazione per la sua entrata in guerra. Dalla fine degli anni Trenta e nel corso di tutto il conflitto i membri della Soka Kyoiku Gakkai furono sottoposti dalla polizia a sorveglianza e a persecuzioni crescenti. A causa dell'oppressione del governo la Soka Kyoiku Gakkai fu di fatto stroncata, sia Makiguchi che Toda nel 1943 furono arrestati come colpevoli di "reati d'opinione" e Makiguchi morì in prigione nel 1944.

Si racconta che durante l'interrogatorio a una delle domande Makiguchi rispose: «A volte le persone, troppo preoccupate del giudizio della società, si sentono soddisfatte da uno stile di vita in cui non compiono né un vero bene né un vero male, o in cui ciò che fanno di buono è molto limitato. In casi estremi ciò porta a una visione secondo cui è accettabile fare qualunque cosa purché non sia proibita dalla legge. Io considero tali stili di vita forme di offesa nei confronti del *Dharma* buddista».[9]
Con la parola "offesa" Makiguchi si riferisce alle azioni che vanno contro gli insegnamenti del Buddismo, ma in un senso più ampio ci sta incoraggiando a riflettere su tutte le azioni che non sono in armonia con il sentiero di umanità. Alla base di molti esempi in cui le attività politiche ed economiche provocano vera infelicità troviamo l'indifferenza alla sofferenza degli altri e la prontezza all'autogiustificazione condannate da

Makiguchi. Finché prevale questo modo di pensare, persino un apparente successo nell'ottenere la prosperità non si dimostrerà sostenibile ma al contrario lascerà il passo all'infelicità provocata da un atteggiamento egocentrico da dopo-di-me-il-diluvio.
La predominanza di simili atteggiamenti rende ancora più importante la sfida di riumanizzare le attività politiche ed economiche concentrandole sul sollievo dalla sofferenza umana. Si può notare qualche movimento in questa direzione. Ad esempio, centodieci paesi hanno ora fondato istituzioni nazionali per i diritti umani secondo le linee prescritte dal Consiglio per i diritti umani delle Nazioni Unite e da altri organismi. Queste istituzioni incoraggiano la fondazione di strutture legali per la protezione e l'educazione ai diritti umani. Nella mia Proposta di Pace del 1998 ho invitato a includere le ONG in partnership costruttive per trovare le modalità ottimali per il funzionamento di tali istituzioni.[10]
Nel campo dell'economia, nel maggio dell'anno scorso undici paesi membri dell'Unione Europea si sono accordati sull'implementazione congiunta di una "Tassa europea sulle transazioni finanziarie". Alla luce delle lezioni della crisi finanziaria del 2008 e del grave colpo assestato all'economia mondiale, essa potrebbe stabilire una tariffa per la tassazione delle transazioni finanziarie come mezzo per scoraggiare eccessive speculazioni e generare entrate per programmi di ridistribuzione. Tale sistema di tassazione potrebbe essere implementato già nel 2016. Nella mia proposta di sei anni fa ho invitato a una più ampia implementazione di questo tipo di imposte internazionali di solidarietà per sostenere il raggiungimento degli MDG. Ho suggerito che idee come una tassa sulle transazioni finanziarie potevano essere elementi all'interno di una competizione positiva tra gli Stati, in gara tra loro per sviluppare nuove idee e visioni per il futuro.[11] La realizzazione degli SDG richiede un pensiero ancora più creativo.
La principale forza motrice per la riumanizzazione della politica e dell'economia è la solidarietà dei cittadini comuni che fanno sentire la loro voce spinti da un solido impegno per il nostro futuro collettivo. In uno dei suoi primi lavori Makiguchi sottolineò che lo spirito che anima una società non esiste separato dalle singole persone e che una nuova coscienza sociale deriva dalla comunicazione e dalla diffusione di un cambio di consapevolezza negli individui.[12]
In uno scambio di idee che ebbi con la studiosa della pace Elise Boulding (1920-2010) sulle metodologie della trasformazione sociale, lei dichiarò: «Da lungo tempo credo che un mondo integro e pacifico sia possibile se dedichiamo tutto il nostro impegno allo sviluppo di ogni membro della comunità».[13] Sostenne anche che la direzione futura della società è in effetti determinata dal cinque per cento della popolazione attiva e impegnata, che alla fine trasforma la cultura nella sua interezza. Ho tratto grande speranza dalla sua fiducia.
In questo senso non sono i semplici numeri ma la forza e la profondità della nostra solidarietà a metterci sulla strada per la riumanizzazione della politica e dell'economia. La creazione di una solidarietà, nazionale e internazionale, tra cittadini comuni che non vogliono che nessuna persona sia infelice, è la chiave per trasformare la direzione della storia.

Una reazione a catena di *empowerment*

Il secondo tema fondamentale che vorrei esplorare è quello che io definisco "una reazione a catena di *empowerment*" con cui le persone possano sviluppare la capacità di trascendere e trasformare la sofferenza.
Negli ultimi decenni disastri naturali e condizioni climatiche estreme hanno inflitto gravi danni e provocato crisi umanitarie in tutto il mondo. Tra questi il terremoto di Kobe (1995), il terremoto e lo tsunami nell'Oceano Indiano (2004), il terremoto di Haiti (2010), il terremoto e lo tsunami nel Giappone Orientale (2011) e il tifone Haiyan (o Yolanda), che ha colpito le Filippine nel 2013. Secondo le statistiche delle Nazioni Unite, nel 2013 i disastri naturali hanno fatto sfollare ventidue milioni di persone, un numero tre volte maggiore di quelle estromesse dalle proprie case a causa di un conflitto armato.[14]
Ho sperimentato anch'io la profonda tristezza di perdere la casa. Durante la seconda guerra mondiale la salute malferma di mio padre e il reclutamento militare dei miei quattro fratelli maggiori minarono le finanze familiari, costringendoci a vendere la casa della mia infanzia. La casa in cui abitammo in seguito fu abbattuta per creare una barriera contro il fuoco, e subito dopo esserci trasferiti in una nuova abitazione questa fu

colpita da una bomba incendiaria e rasa al suolo.
Grazie a queste esperienze riesco a immaginare facilmente la tristezza e la disperazione che affliggono le persone che hanno perso i propri cari e sono state costrette a lasciare la casa dove hanno sempre abitato. È la sofferenza per la perdita del mondo in cui si è vissuti. La vera sfida, in termini di ricostruzione e recupero, è che tutte le vittime riacquistino la speranza e la voglia di vivere, e a questo scopo è essenziale l'incessante sostegno della società nel suo insieme.
L'esperienza della perdita del proprio luogo - il senso di appartenenza e di comunità - è in realtà diffuso ovunque, anche se spesso in forme meno drammatiche. Prendendo di nuovo ad esempio il Giappone, si stima che una persona su cinque sopra i sessantacinque anni viva in povertà e che un bambino su sei soffra di privazioni come l'incertezza del cibo.[15] Per molti la sofferenza della privazione economica va di pari passo con una sensazione di isolamento sociale.
Nella ricerca di soluzioni a questo problema considero molto pertinenti le opinioni della filosofa americana Martha C. Nussbaum, studiosa di filosofia politica ed etica, che fa notare come il tradizionale concetto di contratto sociale fu formulato senza includere le donne, gli anziani, i bambini e le persone disabili, e sottolinea come l'influenza della dottrina dell'utilitarismo porti a sorvolare sulla sofferenza di alcune categorie di persone: «Così la grande sofferenza e l'infelicità di una sola persona possono essere compensate dall'eccessiva fortuna di un certo numero di persone. Qui viene cancellato un fatto morale di importanza primaria - che ogni persona ha la sua propria esistenza da vivere».[16]
Nussbaum ci stimola a superare l'idea del vantaggio reciproco come unico principio organizzativo per la società e invita a riconfigurare la comunità sulla base di un concetto di dignità umana che non esclude nessuno. Sostiene inoltre che ognuno di noi, per ragioni di cattiva salute, età o altre ragioni, potrebbe a un certo punto necessitare dell'assistenza degli altri per vivere, e ci incoraggia a considerare la questione di dare una nuova direzione alla società come materia di una profonda riflessione personale.
La tesi di Marta Nussbaum ha molto in comune con il Buddismo, il cui tema principale è come affrontare l'inevitabile sofferenza che accompagna gli stadi di nascita, invecchiamento, malattia e morte. Come simboleggia la famosa storia dei quattro incontri, prima di abbracciare la vita religiosa Shakyamuni fu addolorato - anche più intensamente che dalle realtà della vecchiaia e della malattia - dal fatto che le persone fossero costrette ad affrontare quelle sofferenze in isolamento, morendo da sole sul ciglio della strada o in un letto malate senza attenzioni né cure. A quanto sembra si sentì particolarmente toccato di fronte alla rottura del contatto con gli altri e alla natura emarginante dell'esperienza della sofferenza.

I quattro incontri

La storia dei quattro incontri viene riportata in varie scritture buddiste come la motivazione che spinse Shakyamuni a rinunciare al mondo secolare e a dedicarsi a una vita religiosa. Shakyamuni era nato principe e conduceva una vita appartata all'interno del palazzo, protetto dal contatto con la sofferenza umana. In tre rare escursioni fuori dalle mura del palazzo si imbatté in un uomo appassito dall'età, in una persona distrutta dalla malattia e in un cadavere. Grazie a questi incontri, Shakyamuni si risvegliò alle quattro sofferenze di nascita, malattia, invecchiamento e morte. Il quarto incontro fu con un asceta, il cui aspetto di serena dignità spinse Shakyamuni a intraprendere una ricerca spirituale per capire come potevano essere superate le sofferenze della condizione umana.

Di fatto, accanto alla sua attività di maestro, Shakyamuni si prendeva costantemente cura delle persone sofferenti e rimproverava severamente i suoi discepoli se distoglievano lo sguardo da tali situazioni. A questo proposito un insegnamento riporta: «Quando la necessità si presenta, è piacevole [avere] degli amici».[17] Né la malattia né la vecchiaia sminuiscono in alcun modo il valore essenziale della nostra esistenza. Nonostante questo, le persone cadono in una disperazione sempre maggiore quando sono isolate dagli altri e incapaci di sperimentare un senso di legame e di accettazione per come sono. Shakyamuni non riusciva a ignorare questa realtà.

Uno degli insegnamenti centrali del Buddismo mahayana è l'idea dell'origine dipendente, secondo cui il mondo è un tessuto di connessioni tra le varie forme di vita. La comprensione di questa interconnessione può metterci in grado di trasformare persino le esperienze dolorose di malattia e invecchiamento in opportunità per elevare e nobilitare la nostra esistenza e quella degli altri. Una semplice consapevolezza intellettuale dell'interdipendenza non è però sufficiente per creare questa trasformazione positiva.
«È come il caso in cui ci si inchini rispettosamente davanti a uno specchio: l'immagine nello specchio allo stesso modo si inchina rispettosamente davanti a noi».[18] Come illustra questa citazione, solo quando percepiamo e apprezziamo negli altri una dignità preziosa e insostituibile come quella presente nella nostra vita, la nostra interdipendenza diventa tangibile. È allora che le lacrime e i sorrisi che scambiamo accendono in ognuno di noi una coraggiosa volontà di vivere.
Lo psicologo Erik H. Erikson (1902-94), famoso per il suo lavoro sulla concettualizzazione dell'identità, ha offerto una visione che somiglia da vicino al dinamismo dell'origine dipendente: «Ecco, vivere insieme significa di più di una vicinanza accidentale. Significa che le fasi della vita di un individuo sono "interconnesse", indentate come ingranaggi alle fasi delle vite degli altri, che muovono la sua vita così come egli muove le loro».[19]
Vorrei riferirmi alle idee di Erikson per esplorare le infinite possibilità che derivano dall'insegnamento dell'origine dipendente, cioè la capacità di auto-*empowerment* che può mettere in grado le persone sofferenti di illuminare la loro comunità e la società nel suo insieme con la luce della propria dignità interiore.
La prima idea di Erikson a cui vorrei riferirmi è il fatto che una persona matura ha bisogno di sentirsi necessaria.[20] Ritengo che ciò significhi che, a prescindere dalla situazione, se ci sentiamo necessari agli altri si genera in noi il desiderio di rispondere alle loro esigenze. Questo desiderio risveglia le capacità innate della vita mantenendo viva la fiamma della dignità umana.
Mi torna alla mente l'esempio di Elise Boulding, che ho citato prima, e il modo in cui visse l'ultimo periodo della sua vita. Alcuni anni prima di morire diversi membri della SGI le fecero visita e la studiosa, ultraottantenne, spiegò che pur non avendo più l'energia di affrontare la stesura di un libro era in grado di contribuire scrivendo la prefazione di libri scritti da amici e studenti e rispondeva con gioia a quel tipo di richieste.
Ricoverata in una casa di cura a causa del peggioramento delle sue condizioni di salute, trascorse ogni giorno motivata dal pensiero che c'era sempre qualcosa che lei poteva fare nonostante i limiti che stava affrontando. Kevin Clements, un tempo suo studente, ricorda che lei gli aveva detto che sentiva di poter fare del bene sorridendo e facendo complimenti a chi aveva intorno e ringraziando il personale medico per la sua gentilezza. Fino a poco prima di morire continuò ad accogliere visitatori con un meraviglioso spirito di ospitalità, proprio come aveva sempre fatto a casa sua.
Come dimostra questo esempio, siamo sempre capaci di alimentare il senso di legame con gli altri grazie al quale possiamo offrire momenti di vera felicità a chi ci circonda, rendendo ancora più luminosa la nostra umanità. Questi momenti diventano la testimonianza vivente della nostra esistenza e si incidono nel nostro cuore e in quello degli altri. Questa nobile brillantezza interiore è la manifestazione di un *empowerment* che persiste in qualsiasi situazione possiamo ritrovarci.
Un altro elemento del pensiero di Erikson è che lo sforzo per ritrovare un significato ha il potere di evitare che la sofferenza si diffonda e provochi cicli distruttivi. Non possiamo reinventare le nostre vite, ma raccontando agli altri le fasi che ci hanno condotto al momento presente possiamo riformulare il significato degli eventi passati. Erikson considera tale processo come una fonte di speranza.
Un esempio di ciò possiamo trovarlo nelle attività di fede della SGI, in particolare nella condivisione delle esperienze personali grazie alle quali i praticanti sviluppano insieme una fiducia più profonda. Questa tradizione di tenere piccoli gruppi di discussione risale all'epoca del presidente fondatore della Soka Gakkai Tsunesaburo Makiguchi.
Nel corso di tali incontri le persone parlano di cosa generi in loro felicità e di come trovino significato nella vita, raccontano di sofferenze come la morte di membri della famiglia, malattie, difficoltà finanziarie, un lavoro difficile, situazioni familiari complesse, l'esperienza della discriminazione o del pregiudizio. Sono

luoghi di riconoscimento collettivo del peso e della natura insostituibile del viaggio esistenziale di ogni individuo, situazioni in cui si condividono liberamente lacrime di gioia e di tristezza e le persone sono incoraggiate a lottare per trasformare la sofferenza.

Grazie a tale condivisione, le persone che parlano sviluppano una chiara consapevolezza di come ogni singola esperienza sia di fatto una pietra miliare nella formazione del proprio io presente, e divengono così capaci di usare quelle esperienze come carburante per il progresso futuro. Per chi ascolta, l'esperienza condivisa può aiutare a far emergere il coraggio necessario per affrontare le sfide personali. Questa reazione a catena di *empowerment*, basata sull'empatia, è al centro della nostra pratica di fede.

Vorrei anche sottolineare l'impatto su vasta scala che possono avere le storie di singole persone che sono riuscite a scoprire un senso di scopo nel profondo delle loro sofferenze personali. Tali esperienze di vita superano i confini nazionali, collegano generazioni e offrono coraggio e speranza.

Come esempio di una simile storia di vita Erikson individuò Gandhi e lo considerò un modello della sua filosofia, arrivando a scriverne un ritratto biografico. Erikson descrive così i giovani che si riunirono intorno a Gandhi: «Questi giovani, allora, estremamente dotati sotto vari aspetti, sembrano avere in comune un "tratto" della personalità, una precoce e ansiosa preoccupazione per gli abbandonati e i perseguitati, prima nella loro famiglia e poi in una cerchia sempre più ampia».[21]

Questo processo sicuramente rispecchiava le stesse motivazioni personali di Gandhi. La sua esperienza di discriminazione in gioventù lo portò a lottare per i diritti umani in Sudafrica e, in seguito, al suo impegno nel movimento nonviolento per l'indipendenza indiana. Il suo più grande desiderio era liberare dall'oppressione tutta l'umanità, senza alcuna eccezione. Fu questa intensa passione a stimolare i giovani che lavorarono con Gandhi.

Dopo la sua morte, il suo esempio servì da stella cometa per tutti coloro che si impegnarono per la causa della dignità umana, tra cui Martin Luther King e Nelson Mandela (1918-2013). Quando incontrai il presidente Mandela nel luglio del 1995, parlammo di un articolo che aveva scritto sull'esperienza di Gandhi in carcere da pubblicare su un giornale accademico che celebrava il centoventicinquesimo anniversario della nascita del grande leader indiano, a cui avevo contribuito anch'io con un saggio. Mandela affermò: «Così resistette Gandhi il prigioniero all'inizio del nostro secolo. Anche se separati nel tempo, tra noi rimane un legame, nelle nostre esperienze comuni della prigione, nella nostra sfida alle leggi ingiuste e nel fatto che la violenza minaccia le nostre aspirazioni per la pace e la riconciliazione».[22]

Il fatto che Gandhi avesse già tracciato questo difficile sentiero fu senza dubbio un'importante fonte di forza per Mandela, che lo sorresse nel rimanere indomito durante una prigionia di oltre ventisette anni.

Cinquant'anni fa iniziai a scrivere *La rivoluzione umana*, un romanzo in più volumi sulla storia della Soka Gakkai, il cui tema principale è il fatto che una grande rivoluzione anche di una sola persona può aiutare a provocare un cambiamento nel destino di un'intera società e a rendere possibile la trasformazione del destino di tutta l'umanità. Tale processo racchiude l'idea di una reazione a catena di *empowerment* le cui infinite possibilità si allargano nello spazio attraversando i confini nazionali e nel tempo collegando generazioni diverse.

Espandere l'amicizia per porre termine alla guerra

Il terzo tema fondamentale che vorrei affrontare è l'espansione dell'amicizia al di sopra e all'interno delle differenze per costruire un mondo di coesistenza.

Negli ultimi anni sono avvenuti importanti cambiamenti nella natura dei conflitti che hanno destato nuove preoccupazioni. Si è verificata una crescente incidenza dell'internazionalizzazione delle guerre civili, poiché altre nazioni o gruppi sono diventati partecipanti attivi ai conflitti.

Tali sviluppi hanno, ad esempio, complicato moltissimo qualunque prospettiva per un trattato di pace nella guerra civile siriana.

Inoltre, l'obiettivo delle azioni militari si è gradualmente spostato. Lo scopo della guerra, come lo definì l'ideologo militare tedesco Carl von Clausewitz (1780-1831), è costringere l'avversario ad accettare la propria volontà. Ora, però, si pone maggiore enfasi sull'eliminazione di qualunque gruppo considerato nemico. Nelle

aree di conflitto è diventato molto frequente che gli attacchi militari controllati da remoto danneggino o uccidano civili, tra cui bambini. Si possono solo fare congetture sull'esito finale di un'azione militare intrapresa con tanta indifferenza, senza alcun pensiero nei confronti dell'umanità degli avversari o del loro diritto di esistere.
Gli orrori che derivano dai drammatici progressi della tecnologia militare combinati con una tale ideologia eliminazionista non solo contraddicono letteralmente la Legge umanitaria internazionale, ma a livello più essenziale sono inammissibili alla luce di un sentiero di umanità.
L'anno scorso le Nazioni Unite hanno avviato un dibattito sulla minaccia rappresentata dai Sistemi di armi letali autonome (Lethal Autonomous Weapon Systems, LAWS), o "robot assassini". Dobbiamo avere la chiara consapevolezza del fatto che ci troviamo alle soglie di un'automazione della guerra su larga scala.
Allo stesso tempo dovremmo riconoscere che le ideologie eliminazioniste non sono limitate alle aree di conflitto ma si sono radicate in vari luoghi nel mondo. Nel dicembre del 2013 le Nazioni Unite hanno lanciato l'iniziativa Human Rights Up Front (Diritti umani prima di tutto), che invita a prestare la massima attenzione alla pericolosità implicita nelle violazioni dei diritti umani individuali e a reagire prima che si trasformino in atrocità di massa o crimini di guerra.
L'incitamento all'odio, ad esempio, sta diventando un serio problema sociale in molte nazioni. Anche quando non porta alla violenza diretta dei cosiddetti "crimini dell'odio", esso nasce dallo stesso istinto maligno di fare male ad altri e come tale è una violazione dei diritti umani che non può essere ignorata. Nessuno giudicherebbe accettabile la violenza o l'oppressione sulla base di un pregiudizio verso qualche persona o la sua famiglia. Ma quando sono dirette verso altre etnie o popolazioni, non è insolito che le persone le considerino giustificate in base a qualche difetto o mancanza da parte delle vittime.
Per evitare che situazioni del genere si aggravino, il primo passo è sviluppare modalità per incontrarsi faccia a faccia con l'altro liberi da simili psicologie collettive.
A questo scopo è istruttivo un episodio del Sutra Vimalakrti che descrive le interazioni tra Shariputra, discepolo di Shakyamuni, e una divinità femminile.
Shakyamuni esortò il suo discepolo Manjushr a far visita alla casa del credente laico Vimalakrti, che soffriva di una malattia. Un altro dei suoi principali discepoli, Shariputra, decise di accompagnarlo. La visita fu caratterizzata da un'ampia discussione tra Manjushr e Vimalakrti sugli insegnamenti del Budda. Quando questa discussione raggiunse il culmine, una dea presente tra gli uditori cosparse di fiori tutti i presenti, esprimendo così la sua gioia.
Shariputra, affermando che quei petali di fiori non erano appropriati per un praticante della Via, tentò di scrollarseli di dosso, ma gli rimasero attaccati. Di fronte a ciò, la dea disse: «I fiori non hanno una coscienza discriminatoria; tu però fai discriminazioni tra le persone», sottolineando così gli attaccamenti che condizionavano Shariputra.
Shariputra riconobbe la verità delle parole della dea, ma poiché insisteva sulla questione lei usò i suoi poteri magici per dare il proprio aspetto a Shariputra e quello di lui a se stessa. Continuò a sottolineare a un perplesso Shariputra la profondità della sua coscienza discriminatoria e poi restituì a entrambi l'aspetto originario. Grazie a questa serie stupefacente di eventi, Shariputra si rese conto che non dobbiamo permettere che il nostro cuore venga catturato dalle apparenze esterne e che tutte le cose non hanno forma o caratteristiche fisse.

Il Sutra Vimalakrti
Il Sutra Vimalakrti è un sutra buddista mahayana. Vimalakrti, il protagonista del sutra, era un cittadino ricco e illustre di Vaishl all'epoca di Shakyamuni. Si pensa che Vaishl fosse situata nell'attuale stato indiano nordoccidentale del Bihar. Vimalakrti padroneggiava le dottrine mahayana ed era abile nell'insegnarle agli altri. Rappresenta il credente laico mahayana ideale.
Il sutra riporta vari episodi nei quali Vimalakrti dimostrava una comprensione degli insegnamenti buddisti migliore dei dieci maggiori discepoli di Shakyamuni.

Tra gli insegnamenti che il sutra espone ci sono l'ideale del bodhisattva, cioè il non creare alcuna distinzione tra sé e gli altri, e la non dualità o unità di fenomeni in apparenza diametralmente opposti come la vita e la morte, il bene e il male.

Ciò che ritengo significativo qui è come lo scambio di aspetto consentì a Shariputra di diventare profondamente consapevole dello sguardo discriminatorio che aveva riservato alla dea, e di conseguenza fu in grado di rendersi profondamente conto del suo errore.
Con il progredire della globalizzazione, un numero sempre maggiore di persone si sposta oltre frontiera e molti, attraverso l'esperienza di viaggiare o di vivere in un altro paese, sono stati costretti a riconoscere quel tipo di sguardo discriminatorio che avevano gettato inconsapevolmente su altri gruppi quando vivevano nel loro paese di origine. Questo rende ancora più importante che le persone si allenino a comprendere gli altri e a vedere le cose attraverso i loro occhi.
Senza questi sforzi, in particolare in periodi di elevate tensioni, è fin troppo facile che le nostre idee personali di cosa sia la pace o la giustizia diventino una minaccia per la vita e la dignità di altre persone. Ecco perché il rovesciamento di prospettiva sperimentata da Shariputra è così importante: ci porta a vedere la minaccia implicita nello sguardo che rivolgiamo agli altri. Ci invita a immaginare attivamente le minacce avvertite dagli altri per se stessi e le loro famiglie e rovescia le nostre supposizioni e affermazioni.
Quando Shariputra fu incoraggiato da Shakyamuni a far visita al sofferente Vimalakrti, la sua reazione iniziale fu di esitazione, e quando arrivò con Manjushr all'inizio fu preoccupato del fatto di non avere un posto dove sedersi. Da parte sua Vimalakrti, quando Manjushr gli chiese la causa della sua malattia, rispose: «Poiché tutti gli esseri viventi sono malati, sono malato anch'io», e continuò a dire ai suoi visitatori che avrebbero potuto esprimere la loro sincera preoccupazione per il suo benessere prendendosi cura e incoraggiando altre persone che soffrivano di una malattia. Così, mentre Shariputra era concentrato a occuparsi in maniera ossessiva di se stesso, Vimalakrti era concentrato sulla realtà della sofferenza sperimentata da tutte le persone a prescindere dalle circostanze e dalla distinzione tra sé e gli altri.
Quando osserviamo la situazione attuale nel mondo attraverso le lenti del contrasto descritto in questo sutra, possiamo trarre la seguente lezione: pace e giustizia dovrebbero essere sentite come un bene comune, ma quando vengono considerate "beni divisibili" a causa di un eccessivo attaccamento all'io possono servire a giustificare violenza e oppressione nei confronti di altri gruppi con cui ci troviamo in conflitto.
Ecco perché la chiave per alleviare la sofferenza umana si trova nell'allargare la solidarietà tra le persone sulla base di una preoccupazione condivisa per le minacce che incombono su tutti noi - come l'incidenza crescente di fenomeni atmosferici estremi che accompagnano il cambiamento climatico o le catastrofi causate dall'uso di armi nucleari.
L'unica cosa che chiunque di noi può fare in qualunque momento per contribuire a creare questa solidarietà è generare una rete più ampia di amicizia attraverso il dialogo. Nel corso del nostro confronto su Islam e Buddismo, il defunto presidente indonesiano Abdurrahman Wahid (1940-2009) sottolineò che il dialogo dona un volto umano a coloro che provengono da contesti etnici, culturali o storici diversi. Grazie a incontri e a interazioni costanti entriamo in armonia con i racconti della vita degli altri, e pur riconoscendo e apprezzando la grande importanza di caratteristiche come la religione o l'appartenenza etnica, non permettiamo che esse diventino gli unici oggetti del nostro scambio. Il sentire comune e la fiducia alimentati da tali incontri generano melodie peculiari che possono essere armonizzate solo da quelle due esistenze.
Credo che questi siano il vero valore e il significato dell'amicizia, per dirla con le parole dello storico Arnold J. Toynbee (1889-1975): «Questi frammenti del mondo reale sono spigolature dal valore inestimabile».[23]
L'amicizia cresce libera quando ci rifiutiamo di preoccuparci eccessivamente delle nostre caratteristiche e vediamo invece l'altro nella luce brillante della sua umanità. A partire dal mio dialogo con Arnold Toynbee quarantatré anni fa, ho avuto il privilegio di avviare scambi con figure di primo piano provenienti dai più diversi ambiti culturali, etnici, religiosi e nazionali. Il punto di collegamento è sempre stato la preoccupazione condivisa per il futuro degli esseri umani, e attraverso i nostri dialoghi abbiamo costruito amicizie profonde e appaganti.

I membri della SGI, grazie alle amicizie e agli scambi individuali, hanno lavorato per realizzare il passaggio da una cultura di guerra dominata da ideologie di esclusione a una cultura di pace in cui le differenze sono apprezzate come fonte di diversità umana e c'è un desiderio comune di difendere la dignità dell'altro.
Promuovendo scambi culturali ed educativi abbiamo creato opportunità per persone di regioni e paesi diversi di incontrarsi faccia a faccia, di costruire la fiducia e di espandere l'amicizia. Abbiamo sperato che tali legami di amicizia controbilanciassero la tendenza all'insorgere di ideologie xenofobe, in particolare in periodi di maggiore tensione tra gli Stati. In questo modo abbiamo cercato di costruire società solide, resistenti alle forze negative della psicologia collettiva. Anche quando le relazioni politiche o economiche si sono raffreddate, abbiamo lavorato per mantenere aperti i canali del dialogo e della comunicazione, uno sforzo che si è protratto attraverso le generazioni.
L'anno scorso l'Associazione concertistica Min-On, che ho fondato nel 1963, ha creato il Min-On Music Research Institute. Basandosi sui cinquant'anni di esperienza del Min-On nella promozione degli scambi culturali e musicali con compagnie e istituzioni in centocinque paesi, questo nuovo istituto di ricerca ha lo scopo di esaminare il ruolo e il potenziale della musica e delle arti - il potere della cultura - nella creazione della pace.
Inoltre, grazie a incontri interreligiosi e interculturali promossi da diverse organizzazioni nazionali della SGI, abbiamo cercato di condividere esperienze su come spezzare cicli di odio e violenza fortemente radicati. Decidendo di partire dall'obiettivo di alleviare la sofferenza umana, abbiamo messo sul tappeto preoccupazioni comuni per far emergere la saggezza presente all'interno di ogni tradizione culturale e religiosa e chiarire le norme etiche e comportamentali che possono farci uscire da vicoli ciechi.
Le seguenti parole pronunciate nel 1996 dal defunto presidente ceco Václav Havel (1936-2011) sono in linea con questo discorso: «L'unico compito significativo per l'Europa del prossimo secolo è quello di essere il meglio che può essere, cioè di risorgere e permeare la sua vita delle sue migliori tradizioni spirituali, aiutando così a forgiare creativamente un nuovo modello di coesistenza globale».[24] Qui, se al posto di "Europa" mettiamo la nostra civiltà o la nostra religione, possiamo considerare l'appello di Havel come un modello per il tipo di dialogo che cerchiamo. Attraverso il dialogo condividiamo l'energia vitale della parte migliore nelle nostre rispettive tradizioni spirituali, affiniamo la visione che ci permette di sperimentare la pienezza della nostra umanità e impariamo ad avviare un'azione condivisa sulla base del nostro io migliore. Questo è il vero valore del dialogo interreligioso e interculturale.
Grazie a tutte queste attività abbiamo cercato di aiutare le persone a rifiutarsi di essere complici nella violenza e nell'oppressione, a potenziare il fascino di un'etica di coesistenza e a costruire baluardi contro la guerra. Abbiamo lavorato per forgiare una solidarietà umana basata sulla determinazione condivisa di evitare che quell'infelicità che non augureremmo mai a noi stessi fosse sperimentata da qualcun altro.
Nel sutra Vimalakrti c'è una scena che descrive la comparsa di una tenda ingioiellata che copre il mondo intero. Cinquecento giovani si erano riuniti intorno a Shakyamuni, ognuno stringeva il proprio parasole ingioiellato. Questa splendida tenda apparve alla vista quando i singoli parasoli tenuti dai giovani si unirono per un attimo, rappresentando il loro desiderio di creare una società di coesistenza pacifica. I parasoli non servivano più solo a proteggerli singolarmente dal vento, dalla pioggia o dai raggi cocenti del sole. Quei giovani, che avevano percorso il loro cammino personale nella vita, si elevarono al di sopra delle loro differenze individuali in una sola determinazione condivisa, e fu questo a generare quella vasta tenda protettiva che io considero un simbolo meraviglioso delle possibilità infinite della solidarietà umana.
Credo che una solidarietà di questo genere sia espressa anche nei nuovi obiettivi di sviluppo internazionale che le Nazioni Unite adotteranno con scadenza nell'anno 2030 - la determinazione di proteggere la vita e la dignità delle persone sulla Terra da ogni forma di minaccia e infelicità - ed è grazie a questa solidarietà che tali obiettivi troveranno realizzazione.

L'evoluzione creativa delle Nazioni Unite

A questo punto vorrei avanzare alcune proposte specifiche su questioni che richiedono urgentemente un approccio creativo che, se vogliamo davvero eliminare l'infelicità dalla faccia della Terra, deve andare oltre

l'ambito del consueto modo di pensare.
Ripensando ai sette decenni di storia delle Nazioni Unite mi vengono in mente le parole che il secondo segretario generale Dag Hammarskjöld (1905-61) pronunciò nella sua relazione annuale del 1960: «Le Nazioni Unite sono una creazione funzionale alla situazione politica che la nostra generazione si trova ad affrontare. Allo stesso tempo, tuttavia, la comunità internazionale è arrivata per così dire a un'autocoscienza politica nell'Organizzazione e, quindi, può usarla in maniera significativa per influenzare quelle stesse situazioni che hanno portato alla creazione dell'Organizzazione».[25]
Nonostante i vincoli e i limiti strutturali che incontra in quanto organizzazione composta da Stati sovrani, l'ONU negli anni ha alimentato e nutrito l'autocoscienza della comunità internazionale ed è questo che può fornirle lo slancio per realizzare la sua missione originaria.
In effetti, grazie agli sforzi per realizzare lo spirito della Carta, le Nazioni Unite hanno influenzato le politiche dei governi predisponendo con chiarezza una serie di princìpi che nessuna nazione dovrebbe sovvertire. Un esempio è la Dichiarazione universale dei diritti umani (UDHR).
Jacques Maritain (1882-1973), il filosofo francese che fu profondamente coinvolto nel processo di stesura della Dichiarazione, sottolineò che anche persone con concezioni teoriche opposte possono arrivare a un accordo pratico in relazione a una serie di diritti umani.[26] I redattori della Dichiarazione non avrebbero potuto raggiungere l'unanimità a partire dai loro differenti presupposti ideologici e culturali se non fosse stato per il potere della piattaforma comune fornita dalle Nazioni Unite.
Negli anni le Nazioni Unite hanno attirato l'attenzione dei cittadini su questioni urgenti formulando concetti quali "sviluppo sostenibile" e "sicurezza umana" e indicendo Anni internazionali e Decenni delle Nazioni Unite. Hanno anche stabilito provvedimenti internazionali per contrastare la violenza contro le donne e il lavoro minorile, problemi seri che altrimenti non avrebbero ricevuto probabilmente la dovuta attenzione nei contesti nazionali.
L'ambito delle tutele che garantiscono la vita e la dignità delle persone è stato costantemente ampliato, rendendo la legge internazionale applicabile non solo agli Stati ma anche alle persone singole, costruendo un "consenso sovrapposto" su tali questioni e concentrando l'attenzione sui problemi che affliggono gli oppressi. Credo che solo le Nazioni Unite possano giocare un ruolo così indispensabile.
Adottando una nuova serie di obiettivi di sviluppo per affrontare le sfide che abbiamo di fronte con un mandato più ambizioso di quello degli MDG, dovremmo lavorare insieme per una evoluzione creativa delle Nazioni Unite con lo spirito di affrontare i nostri problemi «senza la corazza di convinzioni ereditate o di formule prestabilite»,[27] per usare le parole di Hammarskjöld.
In quello che potrebbe essere visto come un evento precursore di tale impegno, nel giugno del 2014 si è tenuta a Nairobi, in Kenya, l'Assemblea ambientale inaugurale delle Nazioni Unite, con la partecipazione di tutti gli Stati membri, come parte della riforma strutturale del Programma ambientale delle Nazioni Unite (UNEP). Erano presenti un gran numero di *stakeholder* [con il termine *stakeholder*, o "portatore di interesse", si individua un soggetto o un gruppo di soggetti influenti nei confronti di un'iniziativa economica, sia essa un'azienda o un progetto, *n.d.r.*] inclusi rappresentanti di organizzazioni della società civile impegnate in questioni ambientali ed esponenti del mondo degli affari.
Ho costantemente sottolineato l'importanza di due prerequisiti per la risoluzione dei problemi globali: la partecipazione di tutti gli Stati e la collaborazione tra Nazioni Unite e società civile. Per affrontare non solo le sfide ambientali ma ogni genere di minaccia alla vita e alla dignità delle persone occorre sviluppare un'azione condivisa che sia sostenuta da questi due pilastri. Questo, io credo, dovrebbe stare al centro dell'evoluzione creativa delle Nazioni Unite, che quest'anno celebrano il settantesimo anniversario.
In considerazione della missione delle Nazioni Unite vorrei formulare proposte specifiche in tre ambiti in cui credo ci sia un bisogno urgente di azione condivisa per eliminare la parola infelicità dal lessico umano:
1. la protezione dei diritti umani di profughi e migranti internazionali;
2. il divieto e l'abolizione delle armi nucleari;
3. la realizzazione di una società globale sostenibile.

Proteggere i diritti umani dei profughi

Il primo ambito di azione condivisa è quello della protezione dei diritti umani di rifugiati, profughi e migranti internazionali. Vorrei proporre l'inserimento di misure protettive specifiche per i diritti e la dignità di tutte queste persone negli SDG, la cui adozione da parte dell'Assemblea Generale è prevista per il prossimo autunno.

Come ho menzionato prima, ciò che il mio maestro Josei Toda aveva in mente quando espresse il desiderio di eliminare l'infelicità dal mondo era il grande numero di rifugiati e la loro inesprimibile sofferenza dopo la rivolta ungherese del 1956.

Fu la teorica politica Hannah Arendt (1906-75) a definire il ventesimo secolo il secolo dei rifugiati. La pensatrice scrisse: «Qualcosa di più fondamentale della libertà e della giustizia, che sono i diritti dei cittadini, è a rischio quando appartenere alla comunità in cui si nasce non è più una conseguenza naturale e il distacco da essa non è una questione di scelta».[28]

La base della dignità umana è l'esistenza di un mondo in cui possiamo sperimentare ed esprimere pienamente la nostra identità; essere tagliati fuori da questo mondo e da tutti i diritti umani a esso associati è la causa della sofferenza dei profughi.

L'Alto commissariato per i rifugiati delle Nazioni Unite (ACNUR, UNHCR) fu creato in origine nel 1950 come agenzia temporanea, con il mandato di proteggere i rifugiati in Europa all'indomani della seconda guerra mondiale. Oltre alla fiumana di rifugiati causata dalla rivolta ungherese, altre situazioni di crisi si delinearono in Asia, in Africa e in altre parti del mondo, imponendo la ripetuta estensione del mandato dell'UNHCR. Nel 2003 l'Assemblea Generale adottò una risoluzione che rimosse «il limite temporale sulla proroga dell'ufficio [...] fino a quando il problema dei rifugiati non sia risolto».[29]

L'UNHCR ha dato importanti contributi all'assistenza ai rifugiati, e la SGI si è adoperata in molti modi per sostenere queste attività. Ma nel mondo odierno, sempre più caotico, il problema dei rifugiati resiste ostinatamente a ogni soluzione: attualmente ci sono cinquantuno milioni duecentomila persone tra rifugiati, sfollati all'interno del proprio paese o richiedenti asilo, metà dei quali hanno meno di diciotto anni.[30]

Particolarmente preoccupanti sono le situazioni dei rifugiati che si protraggono nel tempo, i casi in cui l'allontanamento forzato dal paese di origine dura da cinque anni o più. Queste persone rappresentano oltre la metà dei rifugiati interessati dal mandato dell'UNHCR, con un periodo medio di trasferimento forzato pari a vent'anni.[31] Ciò significa che non solo questi individui, ma anche i loro figli e nipoti potrebbero essere costretti a vivere in una situazione politica, economica e sociale estremamente instabile.

Altrettanto allarmante è il problema della condizione di apolide, che si stima riguardi più di dieci milioni di persone nel mondo.[32] Essere apolide significa vedersi negare servizi come l'assistenza sanitaria e l'istruzione, o in alcuni casi essere costretti a nascondere il proprio status e a vivere nell'ombra per proteggere la propria famiglia. Sempre più bambini i cui genitori sono fuggiti dalla violenza e dalla violazione dei diritti umani sono nati apolidi, senza la possibilità di accedere a documenti legali. Nel novembre del 2014 l'UNHCR ha lanciato una campagna globale per eliminare lo status di apolide nei prossimi dieci anni.

Nel suo lavoro del 1903, *La geografia della vita umana,* Tsunesaburo Makiguchi dichiarò che l'identità delle persone si può sviluppare su tre livelli: come cittadini di una comunità locale in cui è radicata la loro vita, come cittadini di una comunità nazionale entro i cui confini si svolge la loro vita sociale e come cittadini di una comunità globale grazie alla consapevolezza della propria connessione con il mondo. Egli sottolineò che il potenziale peculiare dell'individuo potrebbe trovare la sua massima espressione nel momento in cui si sviluppa questo tipo di identità su più livelli.

In questo senso, condizioni di rifugiato o di apolide protratte nel tempo non solo negano agli individui l'opportunità di partecipare alla vita sociale della nazione, ma impediscono loro anche di costruire legami con i vicini nelle comunità locali e di intraprendere azioni condivise con persone di altre nazioni per creare quel tipo di mondo in cui desiderano vivere. In altre parole, viene loro negata la possibilità di essere pienamente se stessi.

È necessario che l'obiettivo di sollevare queste persone dalla sofferenza sia un punto chiave dell'evoluzione

creativa delle Nazioni Unite, se si vuole realizzare l'inclusività di "tutte le persone in ogni luogo" perseguita nei nuovi SDG. E questo obiettivo è in pieno accordo con l'ideale dei diritti umani universali cui con tanta forza la Dichiarazione ambisce.

Allo stesso modo, la situazione dei diritti umani dei duecentotrentadue milioni di migranti internazionali nel mondo richiede un'attenzione immediata.

Nelle nazioni sottoposte a una prolungata recessione economica e a un inasprito malcontento sociale si ha una tendenza crescente a considerare i lavoratori immigrati in una luce negativa e a sottoporli, insieme alle loro famiglie, a discriminazione e ostilità. Di conseguenza le loro opportunità di impiego regolare e i loro diritti all'istruzione e all'assistenza medica potrebbero risultare fortemente limitati, e fin troppo spesso la società chiude un occhio sul trattamento iniquo che subiscono nel quotidiano.

Poiché i lavoratori migranti e le loro famiglie vengono sempre più emarginati e isolati, le Nazioni Unite hanno avviato iniziative per controbilanciare incomprensioni e pregiudizi. In occasione del Dialogo di alto livello su migrazione internazionale e sviluppo, tenutosi nell'ottobre del 2013, i governi hanno convenuto che l'importante relazione tra migrazione e sviluppo dovrebbe trovare riscontro nei nuovi SDG.

Vorrei qui proporre che tale questione non sia considerata solo nell'ambito dello sviluppo, ma che l'obiettivo di proteggere la dignità e i diritti umani fondamentali dei lavoratori migranti e delle loro famiglie sia espressamente incluso negli SDG, ponendo in risalto l'obiettivo di alleviare la sofferenza che si trovano ad affrontare.

Le politiche messe a punto per proteggere i migranti internazionali devono essere rafforzate. Ciò dovrebbe includere, ma non limitarsi, alle piattaforme esistenti: la Convenzione internazionale sulla protezione dei diritti dei lavoratori migranti e dei membri delle loro famiglie (che fu adottata nel dicembre del 1990 ma ratificata solo da un numero limitato di nazioni) e l'Agenda per un lavoro dignitoso sviluppata dall'Organizzazione internazionale per il lavoro.

Vorrei inoltre proporre lo sviluppo di meccanismi grazie ai quali le nazioni confinanti possano lavorare insieme per l'*empowerment* dei profughi, in particolare in regioni che hanno accolto un grande numero di rifugiati.

Oltre ai conflitti armati, negli ultimi anni disastri naturali ed eventi climatici estremi hanno costretto molte persone a lasciare le loro case e a cercare un rifugio. In questo contesto, vorrei attirare l'attenzione sulle consultazioni regionali in vista del Vertice umanitario mondiale che si terrà a Istanbul, in Turchia, nel 2016, che mira a esplorare le modalità con cui la comunità globale può unirsi al meglio per affrontare le crisi umanitarie causate da conflitti, povertà, disastri naturali ed eventi climatici estremi.

La consultazione regionale tenutasi nel luglio del 2014 a Tokyo ha dato particolare rilievo al tema della reazione ai disastri. È stata costantemente sottolineata l'importanza di dare alle persone colpite da disastro un ruolo centrale nel processo umanitario, insieme alla necessità di impegnarsi per il loro *empowerment* affinché possano vivere con dignità.

Questo è stato l'approccio adottato anche dalla SGI durante l'assistenza al recupero delle comunità colpite da disastri naturali. Le persone che hanno sperimentato in prima persona una profonda sofferenza riescono a capire meglio e a condividere i dolori degli afflitti. Queste reti di empatia possono fornire un sostegno inestimabile alle persone bisognose e possono far sgorgare dall'interno la volontà di andare avanti.

La Terza conferenza mondiale delle Nazioni Unite sulla riduzione del rischio di catastrofi è prevista a Sendai, nel Giappone nordorientale, a marzo 2015, nel quarto anniversario del terremoto e dello tsunami dell'11 marzo 2011. Tra gli eventi collaterali, la SGI sarà cosponsor del simposio "Rafforzare la resilienza nell'Asia nordorientale attraverso la cooperazione per la riduzione del rischio di catastrofi", in cui rappresentanti della società civile provenienti da Cina, Corea del Sud e Giappone esploreranno le possibilità di una collaborazione più stretta nel settore della prevenzione e del recupero post disastro. Anche i giovani membri locali della Soka Gakkai organizzeranno un simposio sulla riduzione del rischio di catastrofi e sul ruolo dei giovani, e parteciperanno alle discussioni sul ruolo delle organizzazioni basate sulla fede nella riduzione di questo genere di rischi.

Tali eventi si focalizzeranno su come sviluppare *empowerment* nelle persone colpite da disastri, in modo che

possano ricoprire un ruolo chiave nel rafforzare la resilienza della società, un processo altrettanto importante quando si tratta di assicurare la dignità e i diritti umani ai rifugiati che, in numero sempre maggiore, si ritrovano in dislocamento forzato per periodi prolungati. La natura fondamentale della sofferenza sperimentata dalle persone nelle crisi umanitarie rimane la stessa a prescindere dalla causa: vengono allontanate dalle loro case, le basi della loro esistenza sono distrutte. La cosa più importante è come queste persone possono scoprire nuove fonti di speranza.
Il fatto che più dell'ottanta per cento dei rifugiati nel mondo siano ospitati da paesi in via di sviluppo aumenta la rilevanza dei passi intrapresi in Africa per gestire la questione di un dislocamento forzato protratto. Grazie all'Unione Africana (AU) e alla Comunità economica degli Stati dell'Africa occidentale (Economic Community of West African States, ECOWAS) sono stati compiuti sforzi per costruire una piattaforma per la cooperazione regionale.
Un'interessante ricerca ipotizza che, di fronte a situazioni di dislocamento forzato prolungato in Africa, si ha un progresso nella "integrazione de facto" - come viene definita - quando le persone (1) non corrono il rischio di deportazione, (2) non sono confinate in campi, (3) sono in grado di procurarsi sostentamento e di nutrire se stesse e le proprie famiglie, (4) hanno accesso all'istruzione, alla formazione professionale e all'assistenza medica e (5) sono socialmente integrate nella comunità ospitante in occasione di cerimonie come i matrimoni e i funerali. La ricerca suggerisce che questo tipo di "integrazione de facto" può essere osservata in diverse regioni agricole.[33]
Seguendo l'appello lanciato dal Consiglio dei Ministri dell'ECOWAS nel maggio del 2008 per un trattamento equo tra rifugiati e altri cittadini dell'ECOWAS, ai profughi che vivevano in Nigeria e in altre zone furono rilasciati passaporti dalle nazioni d'origine. Di conseguenza molti di loro hanno potuto crearsi un nuovo status come lavoratori migranti, aprendosi una strada per stabilirsi ufficialmente nella nazione ospite.
Lo scrittore nigeriano Wole Soyinka, che ho l'onore di considerare mio amico, ha dichiarato che usare l'immaginazione per mettersi nei panni di un altro è la base della giustizia.[34] Io credo che una chiave per la risoluzione della questione dei rifugiati si possa trovare nello spirito dell'Africa, un continente con una lunga storia di movimenti popolari e una tradizione di tolleranza verso la gente di culture diverse.
Mi torna in mente la mia prima visita alla sede delle Nazioni Unite a New York nell'ottobre del 1960. Colpito dalla fresca energia dei rappresentanti delle nazioni africane diventate appena indipendenti, mi convinsi che il XXI secolo sarebbe stato il secolo dell'Africa.
La lotta per i diritti umani del defunto presidente sudafricano Nelson Mandela e il movimento di rimboschimento guidato dall'attivista ambientale kenyota Wangari Maathai (1940-2011) sono esempi di iniziative pionieristiche che possono annunciare l'arrivo di un intensamente desiderato XXI secolo di pace e umanitarismo che origina dall'Africa.
Nonostante le numerose difficoltà, le nazioni africane hanno continuato a esplorare modalità per affrontare il problema del dislocamento forzato grazie alla cooperazione regionale. Mentre le Nazioni Unite si preparano ad adottare una nuova serie di obiettivi di sviluppo, la saggezza e l'esperienza dell'Africa possono, nelle parole dell'attivista anti-apartheid sudafricano Steve Biko (1946-77), contribuire a «dare al mondo un volto più umano».[35]
Vorrei invitare a una maggiore cooperazione regionale - sulla falsariga dell'esempio africano - nella regione asiatico-pacifica, che ospita un gran numero di profughi, e nel Medio Oriente, dove si è verificato un forte incremento del numero di rifugiati a seguito della guerra civile siriana.
Tra le caratteristiche di simili iniziative, vorrei suggerire che i paesi ospiti confinanti collaborino per promuovere l'*empowerment* dei rifugiati. In particolare, vorrei proporre programmi regionali congiunti di *empowerment* grazie ai quali i progetti di assistenza educativa e professionale includano sia la popolazione di rifugiati che i giovani e le donne del paese ospitante. Ciò fornirebbe l'opportunità ai membri delle popolazioni dei rifugiati e del paese ospitante di sviluppare legami più profondi, creando un modello sostenibile per il supporto ai rifugiati e rafforzando la resilienza della regione nel suo insieme.

Abolire le armi nucleari

Il secondo ambito di azione condivisa che vorrei prendere in considerazione è la realizzazione di un mondo libero dalle armi nucleari.
La prima risoluzione presa alla sessione inaugurale dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite appena insediata - nel gennaio del 1946 - riguardava il problema delle armi atomiche. Durante il precedente processo di stesura della Carta delle Nazioni Unite l'esistenza di tali armi doveva ancora diventare di pubblico dominio e le discussioni furono concentrate più sulla sicurezza che sul disarmo. Tuttavia, alla fine del giugno 1945, solo poco più di un mese dopo l'adozione della Carta, bombe atomiche furono sganciate sulle città di Hiroshima e Nagasaki. Quando la notizia di questo spaventoso evento si diffuse in tutto il mondo, furono lanciati appelli sempre più incalzanti affinché le Nazioni Unite rispondessero prontamente alla nuova sfida. Con quella risoluzione del 1946, che invitava «all'eliminazione dagli arsenali nazionali delle bombe atomiche e di tutte le altre principali armi adattabili alla distruzione di massa»,[36] l'Assemblea Generale perseguì unanimemente l'eliminazione completa di quelle armi, senza eccezioni.
Questo richiamo finì quasi dimenticato in mezzo alle crescenti tensioni della guerra fredda. Tuttavia l'Appello di Stoccolma del 1950 raccolse milioni di firme in tutto il mondo e si disse abbia pesato sulla decisione di non usare le armi nucleari nella guerra di Corea, mentre nel 1957 furono create le Conferenze Pugwash[37] da scienziati di entrambi gli schieramenti Est-Ovest per affrontare le minacce poste dalle armi nucleari. Queste e altre azioni della società civile alimentarono lo slancio verso una piattaforma legale internazionale sulle armi nucleari.
In aggiunta al monito rappresentato da incidenti come la Crisi dei missili di Cuba del 1962, che portò il mondo sull'orlo di una guerra nucleare, si arrivò alla fine al Trattato di non proliferazione delle armi nucleari (NPT), che entrò in vigore nel 1970. I firmatari dell'NPT si impegnarono al perseguimento in buona fede del disarmo nucleare, un progetto ancora incompiuto avviato per la prima volta dalle Nazioni Unite ai suoi esordi. Oggi, però, quarantacinque anni dopo l'entrata in vigore di quel trattato, l'abolizione delle armi nucleari deve ancora trovare realizzazione e il progresso verso il disarmo ristagna.
Recentemente il movimento che invita a un mondo senza armi nucleari ha assunto una nuova forma. L'ottobre scorso centocinquantacinque paesi hanno firmato una Dichiarazione congiunta sulle conseguenze umanitarie delle armi nucleari. Grazie a questo documento, più dell'ottanta per cento degli Stati membri ha chiaramente espresso il desiderio comune che le armi nucleari non vengano mai usate, in nessuna circostanza.
Le conseguenze umanitarie dell'uso di armi nucleari sono state argomento di tre importanti conferenze internazionali, a cominciare dalla Conferenza sull'impatto umanitario delle armi nucleari del marzo 2013 a Oslo, in Norvegia, seguita dalle conferenze internazionali a Nayarit, in Messico, e più recentemente a Vienna, in Austria, il mese scorso [dicembre 2014, *n.d.r.*].
Tra le conclusioni emerse da questa serie di conferenze, credo siano particolarmente importanti i tre punti seguenti:

1. è improbabile che uno Stato o un organismo internazionale possa affrontare in maniera adeguata l'immediata emergenza umanitaria causata dallo scoppio di un'arma nucleare e fornire assistenza sufficiente alle persone colpite.
2. L'impatto dello scoppio di un'arma nucleare non rimarrebbe circoscritto ai confini nazionali ma causerebbe devastanti effetti a lungo termine e potrebbe persino minacciare la sopravvivenza del genere umano.
3. Gli effetti indiretti di uno scoppio includerebbero il blocco dello sviluppo socioeconomico e il caos ambientale, con conseguenze concentrate in particolare sui poveri e i vulnerabili.

Alla Conferenza di Vienna gli Stati Uniti e la Gran Bretagna, che partecipavano per la prima volta, hanno riconosciuto pubblicamente il complesso dibattito in corso sulle conseguenze umanitarie delle armi nucleari. Questa è la dimostrazione che le conseguenze dell'uso di una qualunque arma nucleare sono di tale portata che la realtà deve essere affrontata da tutti, compresi gli Stati dotati di armi nucleari.
Tuttavia quando si tratta di come procedere le opinioni sono divergenti. La maggioranza dei partecipanti alla

Conferenza condivide l'opinione che l'unico modo certo per scongiurare le conseguenze devastanti dell'uso delle armi nucleari sia la loro abolizione. Al contrario, tra le nazioni che possiedono armi nucleari e i loro alleati è ben radicata l'idea che vada mantenuta la deterrenza e che il modo migliore per realizzare un mondo libero dalle armi nucleari sia un processo graduale.
Anche se queste due posizioni sembrano separate da un abisso che può apparire incolmabile, in realtà sono collegate da una preoccupazione comune fondamentale relativa all'impatto devastante delle armi nucleari. È una preoccupazione sentita sia da coloro che hanno sottoscritto la Dichiarazione congiunta sia da chi non l'ha fatto. Credo quindi sia importante partire da questa preoccupazione comune per cercare un'azione condivisa verso un mondo libero dalle armi nucleari.
Una volta compreso ciò, è fondamentale che gli Stati dotati di armi nucleari prendano in considerazione quale tipo di iniziativa sia necessaria per prevenire un danno irreparabile non solo per se stessi e i propri alleati, ma per tutte le nazioni.
Ora vorrei esaminare da vari punti di vista la natura inumana delle armi nucleari al di là della loro semplice potenzialità distruttiva. Sono questi aspetti che contraddistinguono le armi nucleari e le rendono fondamentalmente diverse da altri tipi di armamenti.
Il primo aspetto riguarda la gravità del loro impatto, ciò che sono in grado di annientare immediatamente. Sono rimasto colpito da queste parole contenute nella Relazione e Sommario delle conclusioni della Conferenza di Vienna: «Come nel caso della tortura, che nega l'umanità ed è ora del tutto inaccettabile, la sofferenza causata dall'uso delle armi nucleari non è solo una questione legale, ma necessita di una valutazione morale».[38] Questo richiamo riflette il punto che il mio maestro, Josei Toda, sottolineò nell'appello per l'abolizione delle armi nucleari che pronunciò nel settembre del 1957, in un momento in cui le tensioni della guerra fredda stavano crescendo e la corsa alle armi nucleari stava accelerando. In quella dichiarazione Toda argomentò: «Anche se nel mondo ha preso vita un movimento per la messa al bando degli esperimenti sulle armi atomiche, è mio desiderio andare oltre, affrontare il problema alla radice. Desidero rivelare e strappare gli artigli che si celano negli aspetti profondi di quelle armi».[39]
Il Buddismo insegna che la minaccia più seria alla dignità umana è il male che deriva dall'illusione fondamentale inerente a tutte le forme di vita, nota come *paranirmitavasavarti-deva* o Re demone del sesto cielo. Questa è una condizione che manifesta la volontà di ridurre all'insignificanza l'esistenza di ogni individuo e di privare la vita del suo significato più essenziale.

Il Re demone del sesto cielo

Il sesto cielo del mondo del desiderio, conosciuto anche come il cielo in cui si gode liberamente delle creazioni illusorie degli altri, è il cielo più elevato tra quelli presenti nel mondo del desiderio della cosmologia buddista. È qui che risiede *paranirmitavasavarti-deva*, il Re demone del sesto cielo, fiaccando la forza vitale degli altri e approfittando dei loro sforzi. Si dice che tormenti i praticanti del Buddismo per dissuaderli dalla loro pratica e impedire loro di ottenere l'Illuminazione.

Toda asseriva che quanto si cela nel profondo delle armi nucleari è la forma più estrema del male.
Egli spingeva dunque ad andare oltre la messa al bando degli esperimenti sulle armi nucleari e a rifiutare la logica della deterrenza nucleare, che si basa sull'essere pronti a sacrificare la vita di un grande numero di persone. Il rifiuto della logica della deterrenza è la soluzione fondamentale di fronte alla minaccia delle armi nucleari e deve essere perseguita in nome del diritto alla vita di tutte le popolazioni mondiali.
[Il fisico premio Nobel per la pace] Joseph Rotblat (1908-2005), che ricoprì a lungo un ruolo centrale nel Movimento Pugwash - nato nel 1957, lo stesso anno in cui Toda pronunciò la sua dichiarazione - una volta condivise con me questa valutazione: «Sono stati adottati due approcci verso le armi nucleari. Uno è l'approccio legale, l'altro è l'approccio morale. Toda, da persona religiosa, adottò il secondo».[40]
Esiste un assoluto divieto normativo contro la tortura, che ritiene tale azione ingiustificabile in qualunque circostanza. Allo stesso modo, è arrivato il momento di sfidare le armi nucleari da una prospettiva morale.

Dopo la seconda guerra mondiale, seguendo le orme degli Stati Uniti, l'Unione Sovietica ha sviluppato le proprie armi nucleari con successo; la Gran Bretagna, la Francia e la Cina hanno fatto lo stesso. La proliferazione di armi nucleari è proseguita persino dopo che il NPT è entrato in vigore, e lo stallo nucleare globale è visto ormai come una realtà immutabile e inamovibile all'interno della comunità internazionale. Alla base di ciò c'è la politica di deterrenza nucleare secondo la quale, in termini elementari, è accettabile l'idea di annientare una popolazione nemica anche a costo di dover sopportare come conseguenza danni di vasta portata.
Come svelò Toda, ciò va al di là di qualsiasi distinzione tra amico o nemico e nega immediatamente tutte le conquiste della società e della civiltà cancellando la prova di ognuna delle nostre vite e privando l'esistenza di significato.
Masaaki Tanabe, che guida un progetto per ricostruire immagini di Hiroshima prima della bomba atomica, dichiara: «Ci sono cose che non possono essere ricreate neppure con la più avanzata tecnologia di grafica computerizzata».[41] Le sue parole illustrano lucidamente la natura insostituibile di ciò che è stato perduto.
Un mondo di deterrenza nucleare - un mondo reso sicuro dalla prospettiva di una distruzione imminente - rende ogni cosa fragile e accidentale. L'assurdità di questa situazione genera un nichilismo che ha un effetto profondamente corrosivo sulla società e la civiltà umana. Ciò non può essere tollerato.
Inoltre, come è stato discusso alla Conferenza di Vienna nel dicembre del 2014, c'è sempre il pericolo di una detonazione nucleare accidentale a causa di un errore umano, di un difetto tecnico o di un cyber-attacco. Non solo questo problema non è previsto all'interno della teoria della deterrenza, ma è un pericolo che aumenta in proporzione diretta al numero di nazioni che adottano o mantengono una politica di deterrenza nucleare.
Durante la Crisi dei missili di Cuba i leader di Stati Uniti e Unione Sovietica ebbero tredici giorni per cercare delle strade per sciogliere la crisi. Oggi, se un missile che porta una testata nucleare dovesse essere lanciato accidentalmente, potrebbero volerci solo tredici minuti prima che raggiunga l'obiettivo. Fuga o sgombero sarebbero impossibili, e la città e gli abitanti che si trovano nel suo mirino ne uscirebbero devastati.
Per quanto grande sia stato lo sforzo che le persone possono aver investito cercando di vivere esistenze felici e per quanto lungo sia stato l'arco di tempo attraverso il quale la loro cultura e la loro storia si sono sviluppate, tutto ciò perderebbe significato. È in questa inesprimibile assurdità che va trovata la natura inumana delle armi nucleari, a prescindere dalle misure quantificabili del loro enorme potere distruttivo.
Il secondo aspetto dell'inumanità delle armi nucleari che vorrei esaminare è la distorsione strutturale generata dal loro costante sviluppo e modernizzazione.
Alla Conferenza di Vienna l'impatto dei test nucleari è stato incluso per la prima volta in agenda. Il termine *hibakusha* viene usatooggi per tutti coloro che hanno sofferto di contaminazione da radiazioni causate dalle armi nucleari, e questo naturalmente include le persone colpite dai più di duemila test nucleari che sono stati eseguiti in tutto il mondo.
È stato stimato che la Repubblica delle Isole Marshall ha sperimentato un carico equivalente a 1,6 bombe della grandezza di Hiroshima ogni giorno per tutti i dodici anni in cui sono stati compiuti test nucleari.[42]
Questo fatto testimonia i reali effetti provocati dalla politica della deterrenza nucleare, nonostante essa rivendichi di aver tenuto lontano l'uso delle armi nucleari. In altre parole, la politica della deterrenza nucleare, dove alla minaccia si risponde con la minaccia, ha provocato una corsa agli armamenti nucleari e un numero enorme di esperimenti nucleari generando, come afferma il Ministro degli affari esteri delle Isole Marshall Tony de Brum, «un carico che nessuna nazione e nessuna popolazione dovrebbe mai sopportare».[43]
Dall'adozione del Trattato per la messa al bando totale degli esperimenti nucleari (Comprehensive Nuclear-Test-Ban Treaty, CTBT) nel 1996, il numero di test che implicano esplosioni nucleari è sceso quasi a zero. Tuttavia il fatto che il CTBT non sia entrato in vigore nonostante ci siano centottantatré firmatari rende fragile questa moratoria de facto.
Inoltre il CTBT non proibisce la modernizzazione delle armi nucleari, e finché persiste la politica della deterrenza nucleare sussiste un incentivo strutturale in base al quale una nazione sta dietro alla modernizzazione di un'altra con sforzi di modernizzazione personali. Si prevede che la spesa annuale relativa alle armi nucleari, che in tutto il mondo ha già raggiunto i centocinque miliardi di dollari, avrà un ulteriore

incremento.[44] Se questa somma enorme fosse destinata a migliorare la salute e il benessere negli Stati dotati di armi nucleari, e al supporto degli Stati in via di sviluppo dove la popolazione continua a lottare contro povertà e privazione, la vita e la dignità di un numero rilevante di persone ne risulterebbero rafforzate.
Continuare a sviluppare armi nucleari non solo va contro lo spirito dell'Articolo 26 della Carta delle Nazioni Unite, che invoca «la riduzione al minimo del dispendio di risorse umane ed economiche mondiali per gli armamenti», ma causa anche l'inumanità di perpetuare un ordine globale distorto a causa del quale persone le cui esistenze potrebbero essere facilmente migliorate sono costrette a vivere costantemente in condizioni pericolose e degradanti.
Il terzo aspetto dell'inumanità delle armi nucleari che vorrei toccare è come il mantenimento di una posizione nucleare obblighi le nazioni a una costante tensione militare.
Tra i punti di azione immediata individuati alla Conferenza di revisione del NPT nel 2010, gli Stati dotati di armi nucleari si sono impegnati a «diminuire ulteriormente il ruolo e il significato delle armi nucleari in tutte le concezioni, dottrine e politiche militari e di sicurezza».[45] L'anno scorso è stata presentata una relazione sull'avanzamento di tali punti, ma i cambiamenti sono stati poco significativi. Molti leader degli Stati nucleari riconoscono che è estremamente difficile immaginare situazioni in cui potrebbero essere impiegate le armi nucleari e che per loro natura a gran parte delle minacce contemporanee non si può rispondere con le armi nucleari. Tuttavia l'adesione alle politiche di deterrenza nucleare impedisce la realizzazione di questo impegno al disarmo.
A questo punto può anche essere difficile che gli Stati dotati di armi nucleari si liberino completamente dalla preoccupazione di essere oggetto, essi stessi come i loro alleati, di un attacco nucleare. Nonostante tale preoccupazione, però, dovrebbe essere considerata prioritaria la graduale rimozione delle cause che stanno alla base delle tensioni e si dovrebbe lavorare per creare le condizioni in cui una reazione che includa l'uso di armi nucleari non sia più considerata l'unica opzione.
Come fu chiarito nel Parere consultivo della Corte internazionale di giustizia nel 1996, dovrebbe in genere essere considerato illegale non solo l'uso delle armi nucleari ma anche la minaccia di usarle.
Il giudice Luigi Ferrari Bravo, in una Dichiarazione allegata al Parere consultivo, ha commentato che «l'abisso che separa l'Articolo 2 del paragrafo 4 dall'Articolo 51 [della Carta delle Nazioni Unite] si è allargato in conseguenza del grande ostacolo della deterrenza che vi è stato inserito».[46] Come si evince, il proseguimento della politica di deterrenza nucleare ha modificato la comprensione e la pratica del diritto all'autodifesa rispetto al modo in cui erano state concepite dai legislatori della Carta. Mentre l'Articolo 2 del paragrafo 4 stabilisce che la minaccia o l'uso della forza sono illegali per principio, l'esistenza delle armi nucleari ha reso necessari costanti preparativi per l'autodifesa individuale o collettiva, che nell'Articolo 51 sono definiti come misura temporanea da prendere finché il Consiglio di sicurezza non è pronto ad agire. Così, ciò che era una misura eccezionale è diventata pratica regolare, sovvertendo l'intento della Carta.
Persino dopo la fine della guerra fredda tale struttura non è cambiata. Anche senza scontro armato o ostilità tra le nazioni, la minaccia dell'uso di cui è premessa la deterrenza nucleare continua a creare tensioni militari che coinvolgono un grande numero di nazioni.
Gli Stati dotati di armi nucleari e i loro alleati finiscono vittime dell'ossessione della segretezza e della sicurezza per proteggere le informazioni riservate relative ai loro arsenali e alle relative attrezzature. Allo stesso tempo, gli Stati che si sentono minacciati da quelli dotati di armi nucleari sono incentivati a svilupparne anche loro e a perseguire l'espansione militare. Nel peggiore dei casi questa spirale conduce a prendere seriamente in considerazione un'azione militare preventiva.
La deterrenza nucleare è stata costantemente identificata dai suoi sostenitori come la chiave per prevenire l'uso di queste armi. Ma quando il quadro generale per la valutazione della natura delle armi nucleari si allarga a includere tutte le implicazioni della vita nell'epoca nucleare, l'enormità del carico imposto al mondo in conseguenza di queste politiche diventa dolorosamente chiaro.
Credo che il fatto che le armi nucleari non siano state usate in tempo di guerra dopo i bombardamenti di Hiroshima e Nagasaki può essere attribuito più a una consapevolezza del peso della responsabilità per

l'impatto umanitario devastante legato al loro impiego che a un qualunque effetto deterrente. Ed è un fatto che le nazioni che non si trovano sotto la protezione di un ombrello nucleare non sono mai state oggetto di minaccia di attacco nucleare. È il peso morale dell'impegno ad abbandonare l'opzione nucleare - per esempio grazie alla creazione di Zone Libere dalle Armi Nucleari (Nuclear-Weapon-Free Zones, NWFZ) in cui le nazioni rifiutano collettivamente di inseguire gli armamenti nucleari - che ha chiaramente segnato una linea che altri Stati ritengono di non poter attraversare.
Nella Conferenza di Vienna del mese scorso, alla luce delle inaccettabili conseguenze umanitarie e dei rischi associati alle armi nucleari, l'Austria ha formulato la promessa - nel suo ruolo di paese partecipante e non di paese ospite e di presidenza della Conferenza - di cooperare con tutti gli attori coinvolti, Stati, organizzazioni internazionali e società civile, per realizzare l'obiettivo di un mondo libero dalle armi nucleari.
Prima della conferenza, la Campagna internazionale per l'abolizione delle armi nucleari (ICAN), il Consiglio ecumenico delle chiese (WCC) e la SGI hanno organizzato all'interno di un Forum della società civile un comitato interconfessionale con praticanti del Cristianesimo, dell'Islam, dell'Induismo e del Buddismo per discutere una strada verso l'abolizione delle armi nucleari. Il risultato della discussione è stato riassunto in una Dichiarazione congiunta che esprime l'impegno dei partecipanti a lavorare per un mondo libero dalle armi nucleari. La Dichiarazione congiunta è stata presentata durante un dibattito alla Conferenza di Vienna come espressione della società civile.

Dichiarazione congiunta delle comunità di fede
Il comitato interconfessionale "Fedi unite contro le armi nucleari: accendere la speranza, raccogliere il coraggio" ha pubblicato una Dichiarazione congiunta in cui si impegna a continuare l'opera di sviluppare la consapevolezza dei rischi inaccettabili delle armi nucleari, di dare potere ai giovani e di sviluppare un dialogo tra le tradizioni di fede diverse e al loro interno per creare un mondo libero dalle armi nucleari. In una sezione si legge: «Le armi nucleari sono strumenti di terrore progettati per infliggere morte e distruzione su intere popolazioni, nazioni, la Terra stessa. [...] Le armi nucleari sono del tutto incompatibili con i valori sostenuti dalle nostre rispettive tradizioni di fede - il diritto delle popolazioni di vivere in sicurezza e dignità; i dettami della coscienza e della giustizia; il dovere di proteggere i vulnerabili e di amministrare la gestione del pianeta che lo tutelerà per le generazioni future».
http://www.sgi.org/assets/pdf/HINW14-Statement-Faith-Communities.pdf

La chiave per creare un'azione condivisa per un mondo libero dalle armi nucleari sta nel riuscire a concentrare l'energia di questi impegni nell'arco di quest'anno, il settantesimo anniversario del bombardamento atomico di Hiroshima e Nagasaki.
Ora vorrei proporre due iniziative specifiche.
La prima è lo sviluppo di un nuovo modello istituzionale per il disarmo nucleare basato sul Trattato di non proliferazione nucleare. Nel dicembre del 2014 l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha adottato un'importante risoluzione che sollecita gli Stati a esplorare, durante la Conferenza di revisione del NPT del 2015, «opzioni per l'elaborazione di misure efficaci [per il disarmo nucleare] immaginate e richieste dall'Articolo VI del Trattato».[47]
Dalla decisione del 1995 di estendere indefinitamente il NPT, l'implementazione dei vari accordi raggiunti ha fatto pochi progressi e le sfide continuano ad accumularsi. Questa risoluzione esprime il profondo senso di urgenza presente nei centosessantanove paesi che l'hanno sostenuta di fronte al protrarsi dello stallo intorno alle questioni che riguardano le armi nucleari.
Dato questo contesto, vorrei sollecitare i capi di governo di tutti gli Stati a partecipare alla Conferenza di revisione del NPT di quest'anno. Suggerisco anche di organizzare all'interno della Conferenza di revisione un forum nel quale poter condividere i risultati della Conferenza internazionale di Vienna sull'impatto umanitario delle armi nucleari.
Alla luce del fatto che alla Conferenza di revisione del 2010 tutte le parti del NPT hanno espresso

unanimemente la loro preoccupazione riguardo alle conseguenze umanitarie catastrofiche dell'uso delle armi nucleari, spero che alla Conferenza di revisione di quest'anno ogni capo di governo o delegazione nazionale presenti il proprio piano di azione per evitare simili conseguenze. Insisto inoltre affinché la Conferenza stimoli il dibattito sulle misure efficaci per il disarmo nucleare che l'Articolo VI del NPT richiede, e che a questo scopo stabilisca un nuovo modello istituzionale.
Il NPT è concepito come se fosse costruito su tre pilastri: non-proliferazione, uso pacifico dell'energia nucleare e disarmo nucleare. Per i primi due obiettivi lavorano l'Organizzazione del Trattato per la messa al bando totale degli esperimenti nucleari (Comprehensive Nuclear-Test-Ban Treaty Organization, CTBTO), attraverso la convocazione di vertici sulla sicurezza nucleare, e l'Agenzia internazionale per l'energia atomica (International Atomic Energy Agency, IAEA). Al contrario, non esiste istituzione dedicata a un dibattito duraturo e al controllo del rispetto degli obblighi di disarmo del NPT.
Partendo dall'«inequivocabile impresa da parte degli Stati dotati di armi nucleari di realizzare l'eliminazione totale del loro arsenale nucleare per arrivare al disarmo nucleare», riaffermata alla Conferenza di revisione del 2000, propongo la creazione di una "commissione disarmo" come organo sussidiario al NPT per assicurare la pronta e concreta realizzazione di questo impegno.
Il NPT stabilisce che venga convocata una conferenza speciale per prendere in considerazione proposte di emendamento al Trattato, se richiesto da un terzo o più degli Stati sostenitori; la commissione disarmo del NPT potrebbe essere creata attraverso questo processo. Tale commissione opererebbe per riunire piani di disarmo e regimi di verifica per raggiungere il punto critico positivo del disarmo nucleare su vasta scala, verso un mondo libero dalle armi nucleari.
La seconda iniziativa che vorrei proporre riguarda l'adozione di una convenzione sulle armi nucleari. Benché sussistano varie sfide e compiti da svolgere, credo fermamente che il settantesimo anniversario dello scoppio delle bombe atomiche a Hiroshima e Nagasaki debba provocare uno slancio capace di avviare la negoziazione di una convenzione di questo tipo. Più specificamente, suggerisco di stabilire una piattaforma per queste negoziazioni basata su un'attenta valutazione del risultato della Conferenza di revisione del NPT di quest'anno.
Due anni fa le Nazioni Unite hanno convocato un Gruppo di lavoro aperto a tutti gli Stati membri (Open-Ended Working Group, OEWG) con lo scopo di elaborare progetti di negoziato sul disarmo nucleare multilaterale avente, come fine ultimo, quello di raggiungere e mantenere un mondo senza armi nucleari. Potremmo partire da questo gruppo e farlo diventare un forum per le negoziazioni che includa la partecipazione legalizzata della società civile.
Inoltre una risoluzione dell'Assemblea Generale del 2013 ha richiesto che venisse indetta, al più tardi entro il 2018, una conferenza internazionale ONU ad alto livello sul disarmo nucleare. Propongo che questa conferenza abbia luogo nel 2016 e che dia inizio al processo di stesura di una convenzione sulle armi nucleari. Spero vivamente che il Giappone, in quanto nazione che ha sperimentato l'uso delle armi nucleari in guerra, lavori con altri paesi e con la società civile per accelerare il processo di creazione di un mondo libero dalle armi nucleari.
La Conferenza delle Nazioni Unite sulle questioni del disarmo avrà luogo a Hiroshima in agosto, e il Forum delle vittime nucleari nel mondo si terrà a ottobre e novembre, sempre a Hiroshima. Allo stesso modo, a novembre si terrà a Nagasaki l'annuale Conferenza Pugwash.
È in via di pianificazione un summit mondiale dei giovani per l'abolizione delle armi nucleari da tenersi a Hiroshima a settembre come iniziativa congiunta della SGI e di altre ONG. L'anno scorso i membri giovani della Soka Gakkai in Giappone hanno raccolto cinque milioni centoventimila firme per petizioni che chiedevano l'abolizione delle armi nucleari. Spero che il summit adotti una dichiarazione dei giovani che si impegni a porre fine all'era nucleare e che contribuisca a sviluppare una solidarietà più ampia tra i giovani del mondo a sostegno di un trattato che proibisca le armi nucleari.
Nel nostro dialogo lo storico Arnold Toynbee sottolineò che la chiave per risolvere la questione delle armi nucleari si trova nell'adozione globale di un «veto autoimposto»[48] relativo al possesso di tali armi. Il 21 gennaio di quest'anno gli Stati Uniti e Cuba hanno avviato le negoziazioni per ripristinare normali relazioni

diplomatiche, che si interruppero l'anno prima della Crisi dei missili di Cuba. Riesaminando questa storia si potrebbe dire che la crisi fu risolta grazie all'utilizzo di un veto autoimposto - la decisione di astenersi dall'uso di armi nucleari - da parte degli Stati Uniti e dell'Unione Sovietica.
Il processo che immagino per giungere a un trattato per la messa fuori legge delle armi nucleari è quello in cui ogni paese si impegna in un simile veto autoimposto, e dove tali atti di autolimitazione vadano a formare un tessuto sovrapposto che introduce a una nuova era in cui i popoli di tutte le nazioni possano godere della certezza di non dovere mai sopportare gli orrori provocati dall'uso di armi nucleari.

Realizzare una società globale sostenibile
L'ultimo ambito di azione condivisa che vorrei affrontare è la costruzione di una società globale sostenibile.
Per rispondere a sfide ambientali come il cambiamento climatico dobbiamo condividere esperienze e lezioni acquisite, impegnandoci a evitare un peggioramento delle condizioni e a portare a termine la transizione verso una società senza sprechi. Questi sforzi saranno cruciali per il raggiungimento degli SDG, e qui vorrei sottolineare il ruolo indispensabile della cooperazione tra paesi confinanti per l'ottenimento di tale scopo.
In concreto invito Cina, Corea del Sud e Giappone a unirsi insieme per creare un modello regionale che incarni le migliori prassi da condividere con il resto del mondo, incluse quelle legate allo sviluppo del talento umano. Nel novembre dell'anno scorso si è tenuto il primo summit Cina-Giappone dopo due anni e mezzo. Avendo personalmente perseguito e lavorato a lungo per un'amicizia tra questi due paesi, sono stato profondamente soddisfatto di assistere a questo primo passo verso il miglioramento delle relazioni bilaterali dopo un prolungato periodo di gelo.
Sull'onda del summit, a dicembre è ripartito il Forum sul risparmio energetico Cina-Giappone, e il 12 gennaio di quest'anno hanno avuto luogo le consultazioni per la realizzazione di un Meccanismo di comunicazione marittima [cioè una linea diretta tra i vertici dei due Paesi, *n.d.r.*] tra Cina e Giappone. Questo meccanismo può giocare un ruolo cruciale nel prevenire un'escalation di incidenti di qualunque tipo, e spero che gli sforzi per iniziare le operazioni entro l'anno, come concordato dai leader dei due Stati, procedano senza intoppi.
Quest'anno segna il cinquantesimo anniversario della normalizzazione delle relazioni tra Corea del Sud e Giappone. Anche se persiste la necessità di allentare le tensioni tra le due nazioni, non dobbiamo perdere di vista il fatto che le interazioni tra i popoli hanno continuato ad ampliarsi, con circa cinque milioni di persone che oggi viaggiano ogni anno tra Corea e Giappone, un numero anche più grande di quello che coinvolge gli scambi tra Cina e Giappone. Nel 1965, quando si normalizzarono le relazioni bilaterali, la cifra annuale ammontava solo a diecimila persone. Anche se i sondaggi d'opinione pubblica rivelano che ampie percentuali di persone sia in Corea che in Giappone non nutrono un'opinione favorevole dell'altro paese, più del sessanta per cento riconosce l'importanza di una relazione tra i due Stati.
Oltre che da queste interazioni, mi aspetto molto da quelle forme di cooperazione trilaterale che sono state costantemente sviluppate negli ultimi dodici anni. Dal 1999, quando è iniziata la cooperazione trilaterale in ambito ambientale, ci sono oggi più di cinquanta meccanismi consultivi che includono diciotto incontri ministeriali e più di un centinaio di progetti cooperativi. Per incoraggiare un ulteriore sviluppo di questa cooperazione è importante che vengano ripristinati i summit trilaterali Cina-Corea-Giappone dopo l'interruzione di tre anni causata dalle accentuate tensioni politiche.
Mentre si avvicina l'adozione degli SDG, questi summit dovrebbero ripartire quanto prima per consolidare la tendenza al miglioramento delle relazioni, sviluppando un accordo formale per fare della regione un modello di sostenibilità. I leader delle tre nazioni dovrebbero celebrare il settantesimo anniversario della fine della seconda guerra mondiale concretizzando la lezione di quel conflitto nella promessa di non entrare mai più in guerra e dovrebbero cominciare a impegnarsi per la costruzione di una solida fiducia reciproca grazie alla cooperazione regionale a sostegno della nuova sfida degli SDG intrapresa dalle Nazioni Unite.
Nei miei incontri con leader politici, intellettuali e culturali della Cina e della Corea, tra i quali il primo ministro cinese Zhou Enlai (1898-1976) e il primo ministro coreano Lee Soo-sung, ho discusso il modo in cui Giappone e Cina, come anche Giappone e Corea, possono approfondire i legami di amicizia per dare contributi duraturi al mondo.

Jean Monnet (1888-1979), che ebbe un ruolo chiave nell'aiutare Francia e Germania a superare la loro secolare animosità, durante i negoziati tra i paesi europei nel 1950 dichiarò: «Siamo qui per una sfida comune - per negoziare non a favore del nostro vantaggio nazionale ma per quello di tutti».[49]
Nel settembre del 2011 Cina, Corea e Giappone hanno creato un Segretariato per la cooperazione trilaterale che ha il compito, tra gli altri, di identificare potenziali progetti cooperativi. Spero che le tre nazioni lavorino insieme per il vantaggio di tutti in ogni singolo ambito stabilito nei nuovi SDG.
Come accennato in precedenza, la SGI sarà tra gli sponsor di un evento collaterale alla Terza conferenza mondiale delle Nazioni Unite sulla riduzione del rischio di catastrofi in cui rappresentanti della società civile delle tre nazioni si incontreranno per parlare di cooperazione regionale nell'ottica della prevenzione dei disastri e del recupero post-disastro. L'evento avrà luogo con il sostegno del Segretariato per la cooperazione trilaterale e sono sicuro che rappresenti il tipo di impegno positivo a livello di base che completerà la cooperazione regionale intergovernativa per la realizzazione degli SDG.
A questo riguardo vorrei fare due proposte per ampliare gli scambi tra la gente comune.
La prima pone al centro i giovani. Un momento di svolta fondamentale nelle relazioni postbelliche tra Francia e Germania fu rappresentato dal Trattato dell'Eliseo nel 1963, che inaugurò un'era di vasti scambi tra i giovani. «Un'inimicizia secolare può essere sostituita da una profonda amicizia».[50] Questa frase è tratta da un articolo scritto nel 2013 a quattro mani dal Ministro degli Affari Esteri francese Laurent Fabius e da quello tedesco Guido Westerwelle per celebrare il cinquantesimo anniversario del Trattato dell'Eliseo. E in effetti i più di otto milioni di giovani che hanno avuto l'opportunità di vivere o studiare nell'altra nazione hanno giocato un ruolo fondamentale nella creazione di legami saldi tra le due società.
Otto anni fa fu avviato tra Cina, Corea e Giappone un programma di scambi tra giovani, e io spero che quest'anno sarà l'occasione per estendere ampiamente la portata di questo programma. Oltre ad aumentare gli scambi culturali o educativi come quelli tra gli studenti di liceo o di università, vorrei assistere alla creazione di una partnership giovanile Cina-Corea-Giappone attraverso la quale i giovani possano attivamente collaborare agli sforzi per realizzare gli SDG o altre iniziative di cooperazione trilaterale.
Per i singoli partecipanti, l'esperienza di lavorare insieme su sfide difficili come le questioni legate all'ambiente o ai disastri naturali ha un valore inestimabile, poiché imprime nelle loro giovani esistenze la fiducia di stare costruendo il proprio futuro. Inoltre, questi tesori di una vita sicuramente diventeranno la base di un'amicizia e di una fiducia che si protrarranno nel futuro.
Nei tre decenni dalla firma dell'accordo di scambio tra la Divisione giovani della Soka Gakkai e la Federazione giovanile cinese (ACYF) nel 1985, si sono avuti scambi regolari tra i ragazzi dei due paesi. Nel maggio del 2014 è stato siglato un nuovo accordo di scambio decennale, con la promessa di continuare a lavorare insieme per rafforzare l'amicizia tra le due nazioni. Da parte loro, i giovani membri della Soka Gakkai a Kyushu si sono impegnati in una vasta gamma di attività di scambio con la Corea. Tutte queste attività derivano dall'idea che le reti tra i giovani alimentate da incontri e scambi faccia a faccia siano in ultima analisi il fattore cruciale nella costruzione di un mondo più pacifico e umano nel XXI secolo.
La mia seconda proposta è quella di dare un grande impulso al numero di scambi tra città gemellate delle tre nazioni da qui al 2030, la data finale degli SDG.
Quando quarant'anni fa incontrai il primo ministro cinese Zhou Enlai, il nostro principale interesse comune era il rafforzamento delle relazioni amichevoli tra i cittadini delle due nazioni. Nel mio appello alla normalizzazione delle relazioni sino-giapponesi del settembre 1968 dichiarai: «La normalizzazione delle relazioni tra le nazioni sarà significativa solo quando i popoli di entrambe arriveranno a comprendersi e a interagire in modalità che apportino beneficio reciproco, contribuendo all'allargamento della pace nel mondo». In modo simile, il Primo Ministro Zhou riteneva che un'amicizia duratura tra Cina e Giappone si potesse realizzare solo quando i popoli dei due paesi si fossero capiti e si fossero fidati sinceramente l'uno dell'altro. Quando ci incontrammo, mi parlò della sua personale esperienza giovanile di un anno e mezzo trascorsa vivendo e studiando in Giappone, e io non ho potuto fare a meno di sentire che era stato questo a formare il suo punto di vista.
Nel 1916, l'anno prima che Zhou venisse a studiare in Giappone, il filosofo politico giapponese Sakuzo

Yoshino (1878-1933) scrisse le seguenti parole di fronte al peggioramento delle relazioni sino-giapponesi: «Quando esistono fiducia e rispetto tra i cittadini, anche se sorgono ostilità o incomprensioni in merito a questioni politiche o economiche sarà come quando sulla superficie dell'oceano il vento provoca onde, ma lascia indisturbate le correnti profonde delle relazioni di amicizia».[51]

Queste parole esprimono una mia convinzione radicata nel tempo. Se persone di nazionalità diverse riescono a creare scambi nel profondo del cuore, condividendo l'interesse per la felicità dell'altro, il grande albero dell'amicizia che ne viene alimentato contrasterà vento e neve e protenderà i rami della sua crescita rigogliosa lontano nel futuro.

Attualmente ci sono trecentocinquantasei accordi di gemellaggio tra comuni di Cina e Giappone, centocinquantasei tra Giappone e Corea del Sud e centocinquantuno tra Cina e Corea del Sud. Dovremmo continuare ad allargare questi scambi di gemellaggio, nutrendo i fondamentali legami di amicizia individuali.

Il nostro spirito originario

Nello sviluppare queste proposte concrete sono stato profondamente consapevole del fatto che, alla fine, è la solidarietà delle persone comuni che spingerà il genere umano a vincere le sfide che ha davanti, come quelle che verranno affrontate attraverso i nuovi Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG).

Esattamente quarant'anni fa, il 26 gennaio 1975, i rappresentanti di cinquantuno paesi si riunirono a Guam per fondare la SGI. In quel momento la visione del presidente Toda di una cittadinanza globale e la sua determinazione a eliminare l'infelicità dalla Terra mi erano perfettamente chiare. In quella conferenza inaugurale, quando decisi di scrivere "il mondo" accanto alla mia firma nella colonna "nazionalità", stavo esprimendo il giuramento di realizzare la visione del mio maestro.

La dichiarazione adottata in quella prima riunione espresse il nostro spirito di fondatori con queste parole: «Nella creazione della pace, i legami cuore a cuore tra le persone risvegliate alla santità della vita sono persino più forti dei legami economici e politici tra le nazioni. [...] Una pace duratura non può essere ottenuta senza la realizzazione della felicità di tutta l'umanità. Ci impegneremo quindi per fare dell'ideale buddista della compassione la base di un nuovo orientamento filosofico che ispiri un contributo concreto alla sopravvivenza e alla fioritura del genere umano».

Questo spirito rimane immutato anche oggi che il nostro movimento si è diffuso in centonovantadue paesi. Radicati in una base sempre più estesa di amicizia e dialogo continueremo a lavorare per un mondo libero dalle armi nucleari e dalla guerra e per eliminare l'infelicità dalla faccia della Terra, per creare una società nuova in cui tutte le persone possano godere pienamente della benedizione della dignità umana.

(Traduzione di Cristina Proto)

Note

1) UN DESA (Dipartimento dell'Economia e degli Affari Sociali), "Open Working Group Proposal for Sustainable Development Goals" (Proposta del gruppo di lavoro aperto per gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile), 2014, https//:sustainabledevelopment.un.org/focussdgs.html (ultimo accesso 09 marzo 2015).

2) J. Toda, *Toda Josei zenshu* (Opere complete di Josei Toda), 9 volumi, Seikyo Shimbunsha, Tokyo, 1981-90, vol. 3, p. 290.

3) M. L. King, *The Trumpet of Conscience* (La tromba della coscienza), Harper & Row, New York, 1967, p. 24.

4) J. Toda, *op. cit.*, p. 74.

5) Papa Francesco, *Evangelii gaudium: Esortazione Apostolica del Santo Padre Francesco ai Vescovi, al Clero, alle persone consacrate e ai laici sull'annuncio del Vangelo nel mondo attuale*, 24 novembre 2013, Libreria Editrice Vaticana, http://w2.vatican.va/content/francesco/it/apost_exhortations/index.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), par. 53.

6) H. Nakamura, *Genshi butten o yomu* (Leggere i primi sutra buddisti), Iwanami Shoten, Tokyo, 1985, p. 195.

7) Mahatma Gandhi, *The Collected Works of Mahatma Gandhi* (Opere complete di Mahatma Gandhi), 100 volumi, Publications Division, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India, New Delhi, 1959-98, vol. 89, p. 125.
8) Nakamura, *op. cit.*, p. 219.
9) T. Makiguchi, *Makiguchi Tsunesaburo zenshu* (Opere complete di Tsunesaburo Makiguchi), 10 volumi, Seikyo Shimbunsha, Tokyo, 1981-97, vol. 10, pp. 209-10.
10) D. Ikeda, *A Forum for Peace: Daisaku Ikeda's Proposals to the UN* (Un forum per la pace: proposte di Daisaku Ikeda alle Nazioni Unite), a cura di Olivier Urbain, I. B. Tauris, London and New York, 2014, pp. 258-67.
11) *Ibidem*, pp. 195-98.
12) T. Makiguchi, *op. cit.*, vol. 2, pp. 207-208.
13) D. Ikeda e E. Boulding, *Into Full Flower* (In piena fioritura), Dialogue Path Press, Cambridge, Massachusetts, 2010, p. 93.
14) NRC (Consiglio Norvegese per i rifugiati) e IDMC (Centro interno di monitoraggio del dislocamento), "Global Estimates 2014: People Displaced by Disasters" (Stime globali 2014: persone sfollate dai disastri), 2014, http://www.internal-displacement.org/assets/publications/2014/201409-global-estimates2.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 15.
15) K. Fujimori, "Teishotoku koreisha no jittai to motomerareru shotoku hosho seido" (Anziani con basso reddito e il necessario Sistema di sicurezza del reddito), 2012, http://www.mizuho-ir.co.jp/publication/contribution/2012/nenkintokeizai01_01.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 25.
16) M. C. Nussbaum, *Frontiers of Justice: Disability, Nationality, Species Membership*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2006, p. 237, (trad. it. *Le nuove frontiere della giustizia. Disabilità, nazionalità, appartenenza di specie*, Il Mulino, 2007).
17) Nrada Maha Thera, *The Dhammapada*, capitolo 23, trad. 2002, http://www.metta.lk/english/Narada/23-Naga%20Vagga.htm (ultimo accesso 09 marzo 2015), cap. 23, 12:331.
18) *Raccolta degli Insegnamenti orali*, BS, 120, 53).
19) E. H. Erikson, *Insight and Responsibility* (Visione e Responsabilità), W. W. Norton, New York, 1964, p. 114.
20) E. H. Erikson, *Childhood and Society*, W. W. Norton, New York and London, 1950, pp. 266-67, (trad. it. *Infanzia e Società*, Armando Editore 1966).
21) E. H. Erikson, *Gandhi's Truth: On the Origins of Militant Nonviolence*, W. W. Norton, New York, 1969, pp. 407-08, (trad. it. *La verità di Gandhi. Le origini della nonviolenza militante*, Castelvecchi 2013).
22) N. Mandela, "Gandhi the Prisoner" (Gandhi il prigioniero), 1994, da B.R. Nanda, *Mahatma Gandhi: 125 Years*, New Delhi, 1995, Indian Council for Cultural Relations. South African History Online, http://www.sahistory.org.za/archive/gandhi-prisoner (ultimo accesso 09 marzo 2015).
23) A. J. Toynbee, *East to West: A Journey Round the World* (Da Oriente a Occidente: un viaggio intorno al mondo), Oxford University Press, New York and London, 1958, p. 221.
24) V. Havel, "Europe as Task: An Address in Aachen" (Europa come compito: un discorso ad Aquisgrana), 15 maggio 1996, http://www.vaclavhavel.cz/showtrans.php?cat=projevy&val=173_aj_projevy.html&typ=HTML (ultimo accesso 09 marzo 2015).
25) D. Hammarskjöld, "Introduction to the Annual Report of the Secretary-General on the Work of the Organization, 16 June 1959-15 June 1960" (Introduzione alla Relazione Annuale del Segretario Generale sul Lavoro dell'Organizzazione, 16 giugno 1959-15 giugno 1960), A/4390/Add.1, 31 agosto 1960, http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/NL6/006/48/PDF/NL600648.pdf?OpenElement (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 8.
26) J. Maritain, *Man and the State*, University of Chicago, Chicago, 1951, p. 76 (trad. it. *L'uomo e lo Stato*, Marietti, 2003).

27) D. Hammarskjöld, "Address at the Inauguration of the Twenty-fifth Anniversary of the Museum of Modern Art" (Discorso per l'inaugurazione del XXI Anniversario del Museo d'Arte Moderna), 1954, in A. W. Cordier e W. Foote (a cura di), *Public Papers of the Secretaries-General of the United Nations*, 8 volumi, Columbia University Press, New York, 1969-77, vol. 2, p. 375.
28) H. Arendt, *The Origins of Totalitarianism*, Harcourt, Orlando, Austin, New York, San Diego e London, 1973, p. 296 (trad. it. *Le origini del totalitarismo*, Einaudi, Torino 2009).
29) UN General Assembly, "Implementing Actions Proposed by the United Nations High Commissioner for Refugees to Strengthen the Capacity of His Office to Carry Out Its Mandate" (Implementare le azioni proposte dall'Alto Commissariato per i Rifugiati delle Nazioni Unite per rafforzare la capacità del suo ufficio di svolgere il suo mandato), A/RES/58/153, Adottato dall'Assemblea Generale, 24 febbraio 2004, http://www.refworld.org/docid/4067da904.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 2.
30) UNHCR, (Alto Commissariato per I Rifugiati delle Nazioni Unite), "UNHCR Global Trends 2013", 20 giugno 2014, http://www.unhcr.org/5399a14f9.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), pp. 2-3.
31) J. Milner e Gil Loescher. "Responding to Protracted Refugee Situations: Lessons from a Decade of Discussion" (Rispondere alle situazioni continuative dei rifugiati: lezioni da un decennio di discussione), RSC Policy Briefing Paper No. 6, Refugee Studies Centre, 2011, http://www.refworld.org/docid/4da83a682.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 3.
32) UNHCR, *op. cit.*, p. 3.
33) K. Jacobsen, "The Forgotten Solution: Local Integration for Refugees in Developing Countries" (La soluzione dimenticata: integrazione locale per i rifugiati nei paesi in via di sviluppo), New Issues in Refugee Research Series, Working Paper No. 45, 1 luglio 2001, http://www.unhcr.org/3b7d24059.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 9; e A. Fielden, "Local Integration: An Under-reported Solution to Protracted Refugee Situations" (Integrazione locale: Una soluzione sottostimata per le situazioni prolungate dei rifugiati), New Issues in Refugee Research Series, Research Paper No. 158, giugno 2008, http://www.unhcr.org/486cc99f2.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), pp. 6-12.
34) W. Soyinka, *Yomiuri Shimbun*, "Foramu 21 seiki e no sozo" (Forum: Creatività nel XXI secolo), 29 novembre 1995, p. 14.
35) S. Biko, *I Write What I Like: A Selection of His Writings* (Scrivo ciò che voglio. Scritti scelti), Heinemann, London, 1987, p. 47.
36) UN General Assembly, "Establishment of a Commission to Deal with the Problems Raised by the Discovery of Atomic Energy" (Creazione di una Commissione per gestire i problemi sollevati dalla scoperta dell'energia atomica), A/RES/1(I), adottato dall'Assemblea generale, 24 gennaio 1946, http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/1 (I) (ultimo accesso 09 marzo 2015).
37) Pugwash Conferences on Science and World Affairs.
38) Ministero federale austriaco per l'Europa, l'integrazione e gli affari esteri, "Report and Summary of Findings of the Conference: Presented under the Sole Responsibility of Austria" (Relazione e sommario delle conclusioni della conferenza: presentato dall'Austria sotto la sua sola responsabilità), Conferenza di Vienna sull'impatto umanitario delle armi nucleari, 9 dicembre 2014, http://www.acronym.org.uk/sites/default/files/HINW14_Chair_s_Summary.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 2.
39) J. Toda, *op. cit.*, vol. 4, p. 565.
40) D. Ikeda e J. Rotblat, *A Quest for Global Peace*, I. B. Tauris, London, 2007, p. 52, (trad. it. *Dialoghi sulla pace*, Sperling & Kupfer, 2006).
41) M. Tanabe, *Soka Shimpo*, "Hiroshima, Nagasaki, Okinawa seinen-bu ga heiwa samitto" (Summit per la Pace organizzato dai membri della Divisione giovani di Hiroshima, Nagasaki e Okinawa), 15 agosto 2012, p. 1.
42) T. de Brum, "Statement at the General Debate of the 3rd Meeting of the Preparatory Committee for the 2015 Nuclear Non-Proliferation Treaty Review Conference" (Dichiarazione al Dibattito generale della Terza riunione del Comitato di preparazione per la Conferenza di revisione del Trattato di non proliferazione nucleare del 2015), 28 aprile 2014, http://unrcpd.org/wp-

content/uploads/2014/04/28April_MarshallIslands.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 1.
43) *Ibidem*.
44) Global Zero, "World Spending on Nuclear Weapons Surpasses $1 Trillion per Decade" (La spesa mondiale per le armi nucleari supera il trilione di dollari ogni decennio), Relazione tecnica del Global Zero, giugno 2011, http://www.globalzero.org/files/gz_nuclear_weapons_cost_study.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 1.
45) UN General Assembly, "2010 Review Conference of the Parties to the Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons: Final Document" (Conferenza di Revisione delle parti sul Trattato di non-proliferazione delle armi nucleari del 2010: Documento finale), 2010, NPT/CONF.2010/50 (vol. I), http://www.un.org/en/conf/npt/2010/ (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 21.
46) ICJ (Corte Internazionale di Giustizia), *Legality of the Threat or Use of Nuclear Weapons, Advisory Opinion, I.C.J. Reports 1996* (Legalità della minaccia o dell'uso di armi nucleari, Opinione consultiva, Relazioni dell'ICJ del 1996), 1996, http://www.icj-cij.org/docket/files/95/7507.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 284.
47) UN General Assembly, "Towards a Nuclear-weapon-free World: Accelerating the Implementation of Nuclear Disarmament Commitments" (Verso un mondo libero dalle armi nucleari: accelerare l'implementazione degli impegni per il disarmo nucleare), A/RES/69/37, Adottato dall'Assemblea Generale, 11 dicembre 2014, http://www.un.org/en/ga/69/resolutions.shtml (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 6.
48) D. Ikeda e A. Toynbee, *Choose Life* (Scegliere la vita), I. B. Tauris, London, 2007, p. 194, cfr. *Dialoghi. L'uomo deve scegliere*, Bompiani, 1988, p. 211.
49) J. Monnet, *Memoirs* (Memorie), Collins, London, 1976, p. 323.
50) G. Westerwelle e Laurent Fabius, "Germany and France at the Service of Europe" (Germania e Francia al servizio dell'Europa), da *Le Monde* et al., 22 gennaio 2013, http://www.franceintheus.org/spip.php?article4242 (ultimo accesso 09 marzo 2015).
51) S. Yoshino, *Yoshino Sakuzo senshu* (Opere scelte di Sakuzo Yoshino), 15 volumi, Iwanami Shoten, Tokyo, 1995-96, vol. 8, pp. 218-19.

Proposta di Pace 2016 - Il rispetto universale della dignità umana: la grande strada che porta alla pace

Ultimo aggiornamento: 6 Giugno 2017

Si veda anche: Proposta di Pace 2017 - La solidarietà globale dei giovani annuncia l'alba di un'era di speranza

SCARICA AUDIO DELLA PROPOSTA DI PACE 2016 - LETTURA IN MP3
(registrazione realizzata da "Buddismo e Società")

Le proposte di pace - http://www.sgi-italia.org/approfondimenti/PropostePace.php

Dal 1983, il 26 gennaio di ogni anno – in commemorazione del giorno della fondazione della Soka Gakkai Internazionale – Daisaku Ikeda invia una "Proposta di Pace" alle Nazioni Unite e a personalità di tutto il mondo.
Al centro del suo pensiero si trovano riflessioni sulla pace, sulla convivenza degli esseri umani nel pianeta, sul rispetto per l'ambiente e per ogni forma di vita, sull'abolizione delle armi nucleari, della guerra e della violenza, sul rafforzamento delle Nazioni Unite.
Ikeda pone una particolare attenzione ai processi educativi: strumenti fondamentali per la formazione di cittadini che sentano il mondo intero come loro casa e siano preparati per quella che Ikeda definisce "la diplomazia della gente comune".
Gli scritti prendono in esame tutti i problemi che l'umanità si trova ad affrontare e mettono in risalto – oltre alle possibili soluzioni – anche le basi filosofiche che possono sostenere e promuovere un radicale cambiamento.
(Su questo blog è presente anche la Proposta di Pace 2015).

*Fonte originale: **Buddismo e Società n.176** - maggio giugno 2016 (link all'articolo originale)*
*Autorizzazione alla ripubblicazione nel presente blog concessa dall'**Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai***

Proposta di pace 2016

di Daisaku Ikeda

Il rispetto universale della dignità umana: la grande strada che porta alla pace

Il mondo attuale è afflitto da crisi che minacciano ferocemente la vita e la dignità di un gran numero di persone. L'obiettivo primario del nostro movimento è costruire una rete di cittadini impegnati a proteggere il diritto di tutti a vivere felici, liberando il mondo da inutili sofferenze

Sono trascorsi ormai trentacinque anni da quando la Soka Gakkai Internazionale (Sgi) ha intrapreso le sue attività a sostegno delle Nazioni Unite come organizzazione non governativa accreditata. Le Nazioni Unite, nate dalla dolorosa esperienza dei due conflitti mondiali, hanno come obiettivo dichiarato la costruzione di un mondo libero dal flagello della guerra nel quale i diritti umani siano rispettati e non esistano discriminazioni e oppressioni. Questa visione è profondamente in sintonia con i valori fondamentali della pace, dell'eguaglianza e della compassione che noi come buddisti abbracciamo.
Tutte le persone hanno il diritto di vivere felici. L'obiettivo primario del nostro movimento è costruire ed espandere un sodalizio di cittadini comuni votati a proteggere tale diritto per liberare il mondo da inutili

sofferenze. Le nostre attività a sostegno dell'Onu ne sono l'espressione naturale e necessaria.
Il mondo attuale è afflitto da crisi che rappresentano una feroce minaccia alla vita e alla dignità di un gran numero di persone. Abbiamo assistito a un'esplosione del numero di rifugiati e sfollati interni in tutto il mondo, specialmente in Medio Oriente dove perdura il conflitto siriano. A livello globale qualcosa come sessanta milioni di persone sono state attualmente costrette ad abbandonare le loro abitazioni a causa di conflitti armati e persecuzioni.[1]
Inoltre, in meno di un anno, più di cento milioni di persone sono state colpite da disastri naturali di cui quasi il novanta per cento legati al clima, come inondazioni e violenti temporali, e ciò suscita preoccupazione riguardo all'impatto crescente del riscaldamento globale.[2]
In questo scenario si terrà il prossimo maggio a Istanbul, in Turchia, il Summit umanitario mondiale, la prima conferenza di questo genere organizzata dall'Onu. Le consultazioni che si stanno svolgendo in preparazione del summit sono caratterizzate da una sensazione crescente di allarme di fronte alla sfida umanitaria di portata e vastità senza precedenti.
Dunque, oltre all'immediato cessate il fuoco, è cruciale trovare una strada per migliorare le condizioni di vita di così tante persone.
Le crisi umanitarie, come lo sfollamento forzato dovuto ai conflitti e ai disastri naturali, sono da lungo tempo oggetto di preoccupazione e di impegno da parte della Sgi. I nostri rappresentanti parteciperanno al summit di Istanbul dove ci auspichiamo di contribuire al dibattito sul ruolo delle Organizzazioni basate sulla fede (Fbo) nei soccorsi umanitari e su come costruire solidarietà all'interno della società civile.
La Sgi ha iniziato la sua attività di organizzazione non governativa (Ong) con funzione consultiva all'interno del Dipartimento di informazione pubblica (Dpi) dell'Onu nel 1981 ed è stata registrata come Ong appartenente al Consiglio economico e sociale (Ecosoc) nel 1983, l'anno in cui ho pubblicato la prima Proposta di pace. Da allora le nostre attività si sono concentrate sui temi della pace e del disarmo, degli aiuti umanitari, dell'educazione ai diritti umani e dello sviluppo sostenibile.
In questo contesto desidero soffermarmi sugli elementi fondamentali dell'approccio che abbiamo scelto nel sostenere l'operato dell'Onu e offrire alcuni suggerimenti e prospettive sul ruolo che la società civile può svolgere nell'affrontare i grandi problemi globali come le crisi umanitarie.

La corrente profonda dell'umanità

"Non lasciare indietro nessuno" è il tema chiave degli Obiettivi di sviluppo sostenibile. Alla luce del numero crescente di rifugiati nel mondo non possiamo puntare a un futuro migliore senza affrontare direttamente le sfide in cui queste persone vulnerabili sono coinvolte

Nel settembre 2015 le Nazioni Unite hanno elaborato una nuova piattaforma che fa seguito a quella degli Obiettivi di sviluppo del millennio (Mdg) adottata nel 2000 allo scopo di alleviare problemi come la povertà e la fame. Si tratta degli Obiettivi di sviluppo sostenibile (Sdg), stabiliti nel documento *Trasformare il nostro mondo: l'agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile*.
Oltre a proseguire l'opera iniziata con gli Mdg, i nuovi obiettivi cercano di rispondere in maniera esauriente a questioni critiche come il cambiamento climatico e la riduzione del rischio di catastrofi, da ora al 2030. Forse ciò che colpisce maggiormente è la ferma enunciazione della determinazione a non lasciare indietro nessuno, che trova chiara espressione nel primissimo obiettivo: porre fine ovunque alla povertà in tutte le sue forme. È un progresso significativo rispetto agli Mdg, che sono riusciti a dimezzare la povertà estrema dichiarando che nessuno può essere abbandonato al proprio destino.
L'Agenda 2030 pone l'attenzione e l'accento sull'importanza dell'*empowerment* di gruppi particolarmente vulnerabili come i bambini, gli anziani, le persone con disabilità, i rifugiati e i migranti internazionali. Chiede il rafforzamento di un sostegno mirato specificamente ai bisogni dei più indifesi e al tempo stesso un miglioramento delle condizioni di vita delle persone che si trovano nelle aree colpite da emergenze umanitarie o dal terrorismo.

Apprezzo particolarmente che negli Sdg sia stata attribuita un'importanza centrale al principio di non lasciare indietro nessuno, un desiderio che nutrivo da tempo. Ho anche richiesto che gli Sdg includano la tutela della dignità e dei diritti umani fondamentali degli sfollati e dei migranti internazionali. Alla luce del numero crescente di rifugiati nel mondo non possiamo puntare a un futuro migliore senza affrontare direttamente le sfide in cui queste persone vulnerabili sono coinvolte. In tal senso una delle prime opportunità per incentivare l'applicazione degli Sdg sarà proprio il Summit umanitario mondiale, dove le questioni legate alla crisi dei rifugiati saranno al centro del dibattito.

Nei cinque anni dall'inizio del conflitto in Siria più di duecentomila persone hanno perso la vita e quasi metà della popolazione è stata costretta a lasciare la propria casa e la propria comunità. Niente è stato risparmiato dalle devastazioni causate dalla guerra: case, scuole, aziende e ospedali sono stati distrutti, i centri di accoglienza sono stati attaccati, le autostrade chiuse, con il conseguente aumento delle difficoltà a procurarsi generi alimentari e a far arrivare i soccorsi. Così gran parte dei siriani, che prima della guerra erano stati fra i popoli più accoglienti nei confronti dei rifugiati, ora si trovano costretti a vivere questa condizione personalmente. Un gran numero di loro, in fuga da un conflitto che non dà segni di voler cessare, ha attraversato i confini e ora è nuovamente esposto a un'ulteriore serie di pericoli. Molti bambini sono stati separati dalle famiglie, mentre un clima insolitamente freddo in Medio Oriente e i falliti tentativi di navigare sul Mediterraneo a bordo di fragili imbarcazioni hanno mietuto innumerevoli vite.

«Vivere da rifugiato è come essere imprigionato nelle sabbie mobili: ogni volta che ti muovi, affondi ancora di più».[3] L'ex Alto commissario dell'Onu per i rifugiati António Guterres ha citato queste parole di un padre fuggito dalla Siria per illustrare le atroci condizioni in cui si trovano molte famiglie di rifugiati. Per un indicibile numero di persone, costrette a vivere in condizioni di estrema deprivazione e incertezza, la fuga non rappresenta certo una sicurezza.

Sia i paesi africani sia quelli asiatici hanno visto crescere senza sosta il numero dei rifugiati o sfollati interni. L'Alto commissariato delle Nazioni unite per i Rifugiati (Unhcr) è in prima linea nel coordinamento delle attività di soccorso e tuttavia restano tantissime le persone che hanno un disperato bisogno di aiuto per poter sopravvivere.

L'arrivo in Europa di un gran numero di rifugiati e migranti ha suscitato reazioni di vario tipo. Mi hanno commosso le parole di un abitante di una cittadina costiera italiana riferite dall'Inter Press Service (Ips): «Sono persone in carne e ossa, come noi. Non possiamo rimanere a guardarle annegare».[4]

L'articolo 14 della Dichiarazione universale dei diritti umani afferma: «Ogni individuo ha il diritto di chiedere ad altri paesi asilo dalle persecuzioni e di ottenerlo». Ma ancor più fondamentale è l'empatia che ha dimostrato quel cittadino italiano; questa forma di empatia, che esiste indipendentemente da qualsiasi norma codificata dei diritti umani, è la luce dell'umanità che può risplendere in ogni luogo e in ogni situazione.

Questo è stato il tema centrale della mostra *Il coraggio di ricordare: l'Olocausto 1939-1945. L'eroismo di Anna Frank e di Chiune Sugihara*, organizzata dalla Soka University e dal centro Simon Wiesenthal in collaborazione con il Comitato per la pace della Soka Gakkai, che si è tenuta a Tokyo nell'ottobre scorso. L'esposizione racconta la vita e le lotte di Anna Frank (1929-1945), la giovane ebrea che si rifiutò di perdere la speranza anche mentre viveva nascosta dai nazisti ad Amsterdam, e le vicende del diplomatico giapponese Chiune Sugihara (1900-1986), che trasgredì agli ordini del Ministero degli esteri giapponese rilasciando visti di transito per oltre seimila rifugiati ebrei. Come testimoniano i documenti storici, mentre in Europa si intensificavano le persecuzioni contro gli ebrei, molti diplomatici di vari paesi, spesso contravvenendo alla politica ufficiale, obbedirono ai dettami della propria coscienza e aiutarono i rifugiati a salvarsi.

E ci furono anche tanti individui, come le donne che rischiarono la vita per aiutare la famiglia Frank quando era nascosta, che crearono una rete per la protezione dei rifugiati ebrei. Credo che gli sforzi invisibili di queste persone comuni in tanti paesi rappresentino un'altra espressione della vera luce della nostra umanità che persiste intatta in profondità, sotto la superficie degli eventi storici.

Nel mondo attuale ci sono persone che accolgono l'arrivo improvviso dei rifugiati nelle loro comunità con profonda empatia per tutto ciò che questi hanno dovuto sopportare, e tendono spontaneamente una mano per aiutarli e dar loro il benvenuto. Per gente costretta a fuggire dalla propria casa ognuno di questi atti è

un'importante fonte di incoraggiamento, un'insostituibile ancora di salvezza.
Anche un gesto apparentemente piccolo può avere un impatto significativo e forse anche decisivo nella vita di una persona. Rispondendo alle voci critiche secondo le quali era impossibile salvare tutti, il Mahatma Gandhi (1896-1948) disse a suo nipote: «In tali occasioni, il punto è toccare la vita di un individuo. Non possiamo prenderci cura di migliaia di persone, ma se riusciamo a toccare la vita di un individuo e a salvarla, quello è il cambiamento più grande che possiamo realizzare».[5]

Le basi dell'azione altruista

L'altruismo che il Buddismo insegna non ha origine dalla negazione di sé. La consapevolezza del dolore inevitabile nella nostra stessa esistenza può farci aprire all'universalità dell'angoscia umana. Ciò che dà valore alla nostra umanità è il rifiuto di liquidare qualsiasi forma di sofferenza sostenendo che non ha niente a che vedere con noi

Nella convinzione di Gandhi risuona lo stesso spirito che anima non soltanto la pratica religiosa della Sgi ma anche il nostro sostegno all'Onu e le altre nostre attività in campo sociale: la determinazione di dare valore a ogni singola persona. Il fondamento del Buddismo è la fede nella dignità intrinseca di tutte le persone, qualcosa che, come indica il seguente passo degli insegnamenti di Shakyamuni, va risvegliato con un processo di riflessione su se stessi, di presa di coscienza di sé: «Tutti tremano davanti alla violenza, tutti hanno cara la vita. Se ci mettiamo al posto di un altro, non dovremmo uccidere né indurre qualcuno a farlo».[6]
In altre parole, il Buddismo assume come punti di partenza l'impulso umano universale a evitare la sofferenza e l'innegabile senso del valore unico del nostro stesso essere. Poi ci porta a comprendere che anche gli altri devono sentire nello stesso modo. Nella misura in cui siamo in grado di metterci al posto degli altri possiamo avere una sensazione tangibile della realtà della loro sofferenza. Shakyamuni esorta a vedere il mondo con questi occhi empatici e scegliere così un modo di vivere che protegga tutte le persone dalla violenza e dalla discriminazione.
L'altruismo che il Buddismo insegna non ha origine dalla negazione di sé. È la consapevolezza del dolore inevitabile nella nostra stessa esistenza e dell'attaccamento al percorso di vita che ci ha condotti fino a questo punto che può farci aprire all'universalità dell'angoscia umana, al di là di tutte le differenze di nazionalità e di etnia. È il nostro rifiuto di liquidare qualsiasi forma di sofferenza dicendo che non ha niente a che vedere con noi ciò che dà veramente lustro alla nostra umanità.
Secondo quanto afferma il filosofo tedesco Karl Jaspers (1883-1969) nel suo ritratto di Shakyamuni, quando il Budda dichiarò: «In un mondo sempre più oscuro percuoterò il tamburo immortale»[7] era mosso dalla fiducia che il modo per parlare con tutti è parlare con ciascun individuo.[8]
Come eredi attuali di questo spirito, i membri della Sgi hanno lavorato per condividere empaticamente le sofferenze e le gioie delle persone e per avanzare insieme in una rete sempre più ampia di legami da vita a vita.
Allo spirito buddista di apprezzare profondamente ogni individuo si può aggiungere la convinzione che ogni persona, indipendentemente dal tipo di vita che sta conducendo e dalla sua condizione attuale, ha la capacità di illuminare il luogo in cui si trova proprio adesso. Noi ci impegniamo a non giudicare il valore o il potenziale di una persona sulla base dell'aspetto momentaneo e ci concentriamo piuttosto sulla dignità inerente a ciascun individuo. In tal modo cerchiamo di ispirarci reciprocamente a vivere con speranza guardando avanti, immersi nella luce di questa dignità.
Il Buddismo ci incoraggia a trarre lezioni e forza dalle difficoltà che incontriamo nella vita, in modo da poter realizzare la nostra felicità personale e al tempo stesso infondere coraggio nelle persone intorno a noi e nella società nel suo complesso. Nichiren (1222-1282), il monaco buddista del tredicesimo secolo i cui insegnamenti sono alla base delle attività della Sgi, sottolineava che il principio per cui tutti gli esseri viventi possono conseguire la Buddità – cioè che tutte le persone possiedono una dignità interiore e hanno illimitate possibilità di realizzazione – costituisce l'essenza del Sutra del Loto di Shakyamuni e il cuore stesso della

dottrina buddista.
Il Sutra del Loto illustra questo concetto con una serie di scene che raffigurano Shakyamuni e altre persone. Di Shariputra, un discepolo famoso per la sua comprensione intellettuale degli insegnamenti del Budda, si dice che la sua mente «danzò di gioia»[9] quando percepì pienamente la dignità della sua vita. Allo stesso modo, vedendo Shariputra che esprimeva con gioia il suo voto e sentendo Shakyamuni che lo incoraggiava con calore, anche altri quattro discepoli provarono una grande gioia ed espressero la loro felicità di aver incontrato questo gioiello inestimabile «senza cercarlo»[10] narrando la parabola dell'uomo ricco e del figlio povero.
Via via che queste narrazioni si susseguono, un gran numero di bodhisattva dichiara la sua promessa di adoperarsi per la felicità delle persone superando qualsiasi difficoltà. Infine, man mano che il Sutra del Loto si concentra sempre di più sulla questione di chi avrebbe portato avanti la pratica del Buddismo dopo la morte di Shakyamuni, una vasta assemblea di bodhisattva emerge dalla terra e promette solennemente di farlo in ogni luogo e in ogni tempo.
Queste scene culminano in un coro di promesse solenni mentre sempre più discepoli del Budda, attraverso l'incontro con i suoi insegnamenti, si risvegliano con gioia alla dignità fondamentale della loro vita. E riconoscendo quella stessa dignità negli altri, uno dopo l'altro esprimono il voto di far emergere la luce interiore della propria vita e di quella altrui per illuminare la società umana.
L'esempio più famoso è quello di una fanciulla, la figlia del re drago, che fa voto di salvare gli altri attraverso gli insegnamenti del Sutra del Loto. Le sue azioni, in perfetto accordo con il suo voto, suscitano gioia e lodi piene di stupore nel cuore di tutti gli astanti. E in questo vortice di gioia un numero illimitato di persone si risveglia al valore e alla dignità fondamentale intrinseca della propria vita. Questa bambina, che secondo la concezione popolare dell'epoca era quanto di più lontano potesse esserci dalla possibilità di ottenere l'Illuminazione, mantenendo fede alla sua promessa mette in moto una reazione a catena di gioia, dando così una dimostrazione toccante del principio che tutti gli esseri viventi possono conseguire la Buddità. Con questo esempio in mente Nichiren incoraggiava le sue discepole in lotta con le difficoltà della vita a «seguire le orme della figlia del re drago».[11]
Il Giappone del tredicesimo secolo era un luogo funestato da disastri naturali e conflitti armati. Nello sforzo di salvare le persone comuni dalla sofferenza, Nichiren fece rimostranze alle autorità, atti che gli procurarono ripetute persecuzioni. Anche in esilio continuò a scrivere lettere di incoraggiamento ai suoi discepoli e ad accogliere calorosamente le persone che percorrevano grandi distanze per visitarlo. Esortava i discepoli a leggere insieme le sue lettere e a sostenersi a vicenda nella lotta per affrontare e superare le avversità.
Questo impegno attivo, questa gioia e questo sostegno reciproco vivono ancora oggi nelle riunioni in piccoli gruppi di discussione che costituiscono una tradizione della Soka Gakkai sin dalla sua fondazione nel 1930. In tali occasioni i partecipanti riescono a comprendere di non essere soli con i loro problemi e a trarre coraggio dall'esempio dei compagni di fede che si sforzano di lottare per superare le proprie difficoltà personali. E la loro determinazione rinnovata può a sua volta accendere la fiamma del coraggio in altri ancora.
Incoraggiare ed essere incoraggiati... Grazie a questo movimento di dare e ricevere, l'impegno di una persona ispira quello di un'altra risvegliando il potere della speranza che permette di rimanere saldi anche di fronte a grandi difficoltà. Questo effetto "catalizzatore" da vita a vita è il nucleo delle riunioni di discussione della Sgi. Oggi tali incontri si tengono in tutto il mondo. Persone provenienti dai più disparati percorsi di vita, di ogni età, genere e posizione sociale, si riuniscono come membri di una comunità per ascoltare le storie di vita uniche di ciascun individuo e l'espressione dei loro sentimenti più profondi. Insieme i partecipanti rinnovano la loro determinazione e il loro impegno.
Le riunioni di discussione sono al centro dell'impegno della Sgi per l'*empowerment* delle persone, a opera e per le persone stesse, e incarnano il nostro senso di missione nella società. Attraverso tali incontri cerchiamo di risvegliare in ogni partecipante la consapevolezza delle possibilità illimitate e del peso che può avere la sua vita, qualcosa che troppo spesso rimane in ombra di fronte alla crescente complessità e vastità delle minacce che il nostro mondo deve fronteggiare.
Questa è la fonte di energia che alimenta le nostre attività per la pace e a sostegno dell'Onu, che dà forma alla

continuità fra pratica religiosa e impegno sociale. Attraverso tale duplice impegno riaffermiamo continuamente la nostra promessa solenne di non ricercare mai la nostra felicità a spese degli altri e di far sì che le persone che più hanno sofferto possano realizzare il loro diritto alla felicità, dando così origine a un mondo in cui fiorisca veramente la dignità di tutte le persone.

La parabola dell'uomo ricco e del figlio povero

Contenuta nel Sutra del Loto, narra la storia del figlio di un ricco che abbandona la casa paterna e vive in povertà. Cinquant'anni più tardi incontra nuovamente il padre ma non lo riconosce e fugge via. Allora il padre invia un suo servo dal figlio per offrirgli un lavoro umile che questi accetta e svolge per molti anni. Poi gli viene affidata una responsabilità maggiore e infine il padre rivela la sua vera identità e il figlio eredita tutte le sue ricchezze.

Il figlio povero rappresenta le persone comuni che "girovagano" nel triplice mondo e il ricco rappresenta il Budda il cui unico desiderio è permettere a tutte le persone di godere del suo stesso stato illuminato.

Il coraggio di mettere in pratica

Il processo pedagogico proposto da Tsunesaburo Makiguchi, fondatore della Soka Gakkai e pioniere dell'educazione umanistica, era mirato a potenziare negli studenti la capacità di comprendere il peso degli eventi che accadevano nel loro ambiente e di rispondere in maniera attiva, ciò che definiva il "coraggio di mettere in pratica". Per lui il vero obiettivo dell'educazione era sviluppare l'abitudine a scoprire opportunità per applicare la conoscenza acquisita e ottenere il massimo effetto attraverso l'azione concreta. Tale coraggio è ciò che impedisce di venire sopraffatti dalle circostanze e permette invece di creare il tipo di futuro che si desidera

Nelle nostre attività di sostegno alle Nazioni Unite ci siamo concentrati su un approccio basato sull'apprendimento, che enfatizzi la pratica del dialogo.

Qui vorrei esaminare due funzioni importanti dell'apprendimento. La prima è mettere in grado le persone di valutare accuratamente l'impatto delle loro azioni e di renderle consapevoli del potere che hanno di attuare cambiamenti positivi nella propria vita e in quella di coloro che le circondano.

Il presidente fondatore della Soka Gakkai, Tsunesaburo Makiguchi (1871-1944), fu un pioniere dell'educazione umanistica. Nella sua opera del 1930 *Soka kyoikugaku taikei* (Il sistema educativo per la creazione di valore), uno dei capisaldi su cui si fonda la Sgi, descrive tre modi differenti di vivere come esseri umani: dipendente, indipendente e contributivo.

Nel modo di vivere dipendente si è incapaci di percepire il proprio potenziale e si abbandona ogni possibilità concreta di trasformare la propria situazione presente, adattandosi invece passivamente agli altri, al proprio ambiente immediato o alle tendenze dominanti nella società. In un modo di vivere indipendente si ha il desiderio di trovare una strada per progredire ma si tende a nutrire scarso interesse per le persone con le quali non si ha un legame diretto. In genere si ritiene che se un'altra persona sta vivendo una situazione difficile, dipende solo da lei trovare una soluzione attraverso i propri sforzi personali.

Makiguchi soleva illustrare la problematicità di questo modo di vivere con l'esempio seguente: supponiamo che qualcuno abbia collocato un grosso masso sui binari ferroviari. Ovviamente questo è di per sé un atto malvagio. Ma se un'altra persona, pur riconoscendo la malvagità dell'atto, non fa nulla per rimuovere l'ostacolo, il treno deraglierà. In altre parole, se si riconosce un pericolo ma non si fa nulla a riguardo perché non ci tocca direttamente, il non agire per il bene produrrà comunque un risultato negativo.

Come afferma Makiguchi: «Tutti parlano di quanto sia sbagliato commettere il male, ma nessuno si ritiene responsabile dell'errore di non commettere il bene. E così i mali fondamentali della società rimangono irrisolti».[12]

Se immaginiamo noi stessi a bordo di quel treno in viaggio verso il disastro fughiamo ogni dubbio riguardo al fatto che non fare il bene equivale a fare il male.

In politica, in economia e in altre aree del pensiero contemporaneo si assiste a una tacita accettazione del sacrificio degli interessi di alcuni al fine di perseguire la massima felicità possibile per la maggioranza. Il tranello insito in questo modo di pensare è illustrato dalla crisi climatica. Essere disposti ad accettare il sacrificio di alcuni può erodere gli elementi basilari per la sopravvivenza umana; anche se al momento presente non c'è un rischio immediato, a lunga scadenza nessun luogo della Terra potrà evitare di subirne gli effetti.
La studiosa di filosofia politica Martha C. Nussbaum ha lanciato un monito relativo ai pericoli del perseguire interessi a breve termine, auspicando un impegno ad aumentare la consapevolezza della cittadinanza globale: «Più che in qualsiasi altra epoca del passato oggi dipendiamo da persone che non abbiamo mai visto, e loro dipendono da noi...»; «Nessuno di noi può in alcun modo porsi al di fuori di questa interdipendenza globale».[13]
Alimentare le capacità immaginative attraverso l'educazione e l'apprendimento fa crescere la solidarietà all'interno della società civile e fa nascere azioni per la risoluzione dei problemi globali.
Dal canto suo, Makiguchi asseriva che il modo di vivere da ricercare è quello contributivo. «Una felicità autentica si può realizzare solo condividendo le gioie e le sofferenze della collettività come membri della società».[14] Oggi occorre estendere questa consapevolezza fino ad abbracciare il mondo intero. Non vi è niente di più cruciale.
Il Buddismo considera il mondo come una rete di relazioni in cui niente può essere completamente separato dal resto. Di momento in momento il mondo è formato e modellato da questa mutua interrelazione. Quando lo capiamo e riusciamo a sentire nella profondità del nostro essere che viviamo all'interno di questa rete di interrelazioni – e che la nostra esistenza è resa possibile proprio da questa – possiamo vedere chiaramente che non esiste né una felicità che possiamo godere da soli né una sofferenza che riguarda solo gli altri.
In questo senso noi, proprio noi, nel luogo in cui ci troviamo adesso, diventiamo il punto di partenza di una reazione a catena di trasformazione positiva. Siamo in grado non solo di risolvere le nostre difficoltà personali ma anche di dare un contributo per indirizzare l'ambiente circostante e l'intera società umana in una direzione migliore.
La consapevolezza palpabile dell'interdipendenza ci fornisce un sistema di riferimento, un insieme di coordinate per riconsiderare la relazione tra il sé e l'altro e tra noi e la società nel suo complesso. Questo è l'approccio che il Buddismo ci esorta ad adottare.
In tale ambito l'educazione ha un ruolo chiave perché ci mette in grado di popolare questo insieme di coordinate con la concreta sensazione di empatia che percepiamo quando incontriamo il dolore degli altri. Le nostre capacità percettive si affinano quando studiamo approfonditamente le circostanze storiche e le cause di questioni come il degrado ambientale o la disuguaglianza sociale, e a sua volta ciò serve a chiarire e a rafforzare il sistema di coordinate etiche con le quali cerchiamo di affrontare tali problemi.
La seconda funzione dell'apprendimento è far scaturire il coraggio di perseverare di fronte alle avversità.
I grandi problemi che l'umanità ha davanti, come la povertà o i disastri naturali, si manifestano in modi diversi a seconda del luogo e delle circostanze. E, come dicevo prima riguardo al cambiamento climatico, gli effetti di questa varietà di pericoli possono colpire chiunque, ovunque e in qualsiasi momento. Perciò sono necessari ovunque sforzi quotidiani per aumentare la resilienza, ossia la capacità di prevenire le crisi e la loro escalation e di rispondere con saggezza e in maniera energica e flessibile alle difficili condizioni che si verificano subito dopo un disastro.
Il processo pedagogico proposto da Makiguchi era mirato a potenziare negli studenti la capacità di comprendere il peso degli eventi che accadevano nel loro ambiente e di rispondere in maniera attiva, ciò che definiva il "coraggio di mettere in pratica".[15] Per lui il vero obiettivo dell'educazione consisteva nello sviluppare l'abitudine a scoprire opportunità per applicare la conoscenza acquisita e ottenere il massimo effetto attraverso l'azione concreta.
A tal fine ciò che occorre, più che limitarsi a fornire le risposte giuste, è «far vedere ai bambini gli ambiti in cui possono applicare ciò che hanno imparato, e concentrare la loro attenzione su questo».[16]

Makiguchi sottolineava l’importanza di far emergere il “coraggio di mettere in pratica” – cioè la capacità di risolvere i problemi grazie ai propri sforzi – basandosi sulle intuizioni circa la natura di quei problemi sviluppate attraverso l’apprendimento. Tale coraggio è ciò che impedisce di venire sopraffatti dalle circostanze e permette invece di creare il tipo di futuro che si desidera.
Per esempio lo scenario della società globale sostenibile che gli Sdg cercano di delineare non è qualcosa di definito chiaramente o che si possa conoscere fin dall’inizio. Così come i molteplici tipi di crisi e pericoli si manifestano in modo differente nelle varie situazioni ambientali, non c’è una formula universalmente applicabile per la sostenibilità. E sebbene il perseguimento della sostenibilità attraverso l’integrazione degli ambiti economico, sociale e ambientale possa produrre risultati positivi, nessun effetto si può considerare definitivo.
Negli ultimi anni si è sviluppata un’attenzione crescente al valore della resilienza in quanto capacità di rispondere a una realtà in continuo mutamento. Come affermano Andrew Zolli e Ann Marie Healy, «lo scopo dovrebbe essere un sano dinamismo, non una stasi immersa nell’ambra».[17] Questo approccio ha una risonanza profonda con la visione buddista della realtà come una rete di relazioni.
I contorni chiari di una società globale sostenibile verranno alla luce se ognuno di noi farà un inventario delle cose che ritiene abbiano un valore insostituibile e agirà con saggezza per proteggerle e tramandarle ai posteri. In ciò risiede il significato dell’impegno a creare valore nel luogo in cui ci troviamo adesso attraverso parole e azioni che solo noi possiamo pronunciare o compiere.
L’espressione “coraggio di mettere in pratica” che usa Makiguchi, contrapposta al più formale “atto di mettere in pratica”, manifesta la sua fede nell’intrinseca capacità umana di non farsi sconfiggere dalle avversità e la sua convinzione del valore sconfinato di ogni individuo.
In questa prospettiva risuona con forza il discorso di una diciassettenne dello Zimbabwe che ha parlato davanti a una commissione organizzata dalle Donne delle Nazioni Unite presso la sede dell’Onu lo scorso febbraio: «Siamo ottocentosessanta milioni di giovani donne e di bambine che vivono nei paesi in via di sviluppo. Siamo più di un dato statistico. Siamo ottocentosessanta milioni di sogni, ottocentosessanta milioni di voci e abbiamo il potere di fare la differenza!».[18]
Di fronte a crisi e pericoli sempre più spaventosi è facile perdere di vista il peso che ha la vita di ciascun individuo e il suo potenziale illimitato. La portata delle sfide può sommergere la storia unica di ogni singola esistenza, i sogni, i sentimenti inespressi e la capacità di iniziare un processo di trasformazione nel proprio ambiente immediato. Attraverso le sue attività educative la Sgi ha cercato di alimentare la consapevolezza delle ricche possibilità e della capacità di ogni individuo di rispondere efficacemente alla realtà che lo circonda.
In particolare, a partire dalla mostra *Armi nucleari: una minaccia al nostro mondo* inaugurata nel 1982 presso la sede delle Nazioni Unite a New York, abbiamo posto l’educazione a una cittadinanza globale al centro delle nostre attività pubbliche per la risoluzione dei problemi del pianeta.
Attraverso l’educazione a una cittadinanza globale, che esprime le due funzioni dell’educazione di cui ho discusso prima, ci siamo adoperati per favorire i seguenti quattro processi tra loro interrelati:

- studiare e comprendere i problemi della società in cui si vive e le sfide che il mondo nel suo complesso si trova ad affrontare;
- orientarsi nel sistema di coordinate sviluppato attraverso questo studio allo scopo di riflettere quotidianamente sul proprio modo di vivere;
- acquisire il potere di utilizzare le potenzialità illimitate che esistono nella vita;
- guidare il processo di trasformazione verso la creazione di una nuova era attraverso azioni concrete nella comunità in cui si vive.

Rincuorati dal fatto che i nuovi Sdg fanno esplicitamente riferimento all’importanza dell’educazione a una cittadinanza globale, intendiamo accelerare ulteriormente le nostre attività concentrandoci su questi quattro aspetti.

Il dialogo apre la porta all’empatia

Le risposte alle crisi umanitarie devono essere solidamente fondate sulla dignità di ogni individuo. A tal fine è essenziale prestare attenzione alle voci di coloro che sono stati più dolorosamente colpiti e dialogare insieme per trovare soluzioni. In questo modo possiamo conoscere direttamente le loro esperienze e portare alla luce gli elementi indispensabili per assicurare che il processo di ripresa non lasci indietro nessuno

Oltre all’approccio basato sull’educazione, abbiamo sottolineato l’importanza del dialogo come fondamento delle nostre attività. Sono convinto che, per costruire un mondo in cui nessuno sia lasciato indietro, il dialogo abbia un ruolo fondamentale.
Per affrontare con successo le sfide dell’umanità è essenziale chiederci continuamente chi e che cosa dobbiamo proteggere, e come. Dobbiamo partire dalle persone che hanno subìto gli effetti più gravi e lavorare insieme a loro per individuare la soluzione. Il dialogo ci offre il contesto operativo per realizzare tale impresa.
Alla luce dei disastri naturali e degli eventi climatici estremi che si sono susseguiti, la Terza conferenza dell’Onu per la riduzione del rischio di catastrofi (Disaster Risk Reduction, Drr) – che si è tenuta a Sendai, in Giappone, nel marzo scorso – ha adottato il Protocollo di Sendai per la riduzione del rischio di catastrofi (Sendai Framework for Disaster Risk Reduction) che stabilisce obiettivi comuni come la considerevole riduzione del numero di persone colpite dai disastri entro il 2030.
Mi ha impressionato l’attenzione dedicata al principio chiamato “Ricostruire meglio” (Build Back Better), che si riferisce all’idea che il processo di ripresa dovrebbe tener conto delle difficoltà specifiche che affliggevano la comunità prima del disastro e cercare di migliorarle. Per esempio grazie alle attività del Drr può venir migliorata la resistenza sismica delle case degli anziani che vivono soli senza però risolvere problemi come le loro difficoltà quotidiane di accedere alle strutture mediche o ai negozi. Gli sforzi per “ricostruire meglio” cercano di affrontare, nel corso del processo di ricostruzione, anche criticità preesistenti al disastro.
Mi viene in mente una parabola buddista: una volta un uomo vide una magnifica casa al terzo piano che apparteneva a un ricco e decise che ne voleva una uguale. Tornato a casa incaricò immediatamente un muratore di costruirgli una casa simile, e il muratore iniziò a lavorare alle fondamenta e poi al primo e al secondo piano. Ma l’uomo non capiva e insisteva: «Non mi servono il primo e il secondo piano». Al che il muratore esasperato rispose: «Temo che sia impossibile. Come si aspetta che costruisca il secondo piano senza il primo, e il terzo senza il secondo?».
Allo stesso modo le risposte alle crisi umanitarie devono essere solidamente fondate sulla dignità di ogni individuo. Il processo di ripresa non dovrebbe essere limitato alla ricostruzione fisica, ma dovrebbe porre una scrupolosa attenzione a questioni ancora più basilari come il miglioramento della vita dei singoli membri della comunità e il consolidamento dei legami di comunicazione e sostegno reciproco. Senza questi elementi non si potranno ottenere risultati ottimali.
A tal fine è essenziale prestare attenzione alle voci di coloro che sono stati più dolorosamente colpiti e dialogare insieme per trovare soluzioni. Il paradosso delle crisi umanitarie è che quanto più è grave l’emergenza in cui versano le persone, tanto più è difficile per loro farsi sentire. Attraverso il dialogo possiamo conoscere direttamente le loro esperienze e portare alla luce gli elementi indispensabili per assicurare che il processo di ripresa non lasci indietro nessuno. E poi, cosa fondamentale, chi ha vissuto le sofferenze più grandi ha preziose lezioni da insegnare e inestimabili capacità da condividere con gli altri.
Il Protocollo di Sendai indica, tra i compiti che i cittadini e la società civile potrebbero svolgere all’interno di un loro coinvolgimento attivo, la condivisione di conoscenze ed esperienza. In tale contesto le esperienze dirette delle persone che vivono nelle regioni colpite rivestono un ruolo essenziale.
Ciò è stato evidente dopo il terremoto e lo tsunami che hanno investito il Giappone l’11 marzo 2011. Molte persone coinvolte nel disastro sono state in grado di incoraggiare e sostenere altre vittime, diventando così efficaci agenti di ricostruzione. Nel corso delle costanti attività di sostegno della Sgi al processo di ripresa abbiamo avuto l’opportunità di imparare a fondo da queste inestimabili esperienze, e nelle conferenze internazionali che hanno avuto luogo in seguito abbiamo sottolineato l’importanza cruciale delle opinioni e

delle capacità delle vittime dei disastri nel processo di ricostruzione.
Lo stesso vale per il processo di realizzazione degli Sdg. I governi, le organizzazioni internazionali e le Ong devono ascoltare le voci delle persone che si trovano in circostanze difficili per riuscire a decidere quali misure intraprendere e come garantirne il successo.
Riflettendo su questo mondo pieno di sfide e di conflitti, dove le buone notizie scarseggiano, Amina J. Mohammed, Consigliere speciale del Segretario generale delle Nazioni Unite per il Piano di sviluppo dopo il 2015, ha sottolineato che la chiave per rafforzare l'unità della società internazionale è «trovare ancora un posto per la nostra umanità [...] riappropriarci dei valori che abbiamo perso per strada».[19] Il dialogo è davvero qualcosa che ognuno di noi, in qualsiasi luogo e tempo si trovi, può iniziare per riconquistare la nostra umanità collettiva.
In tempi di grandi tensioni e conflitti il dialogo può svolgere un altro ruolo importante: può dare l'impulso a un rinnovamento dei legami fra noi e gli altri e fra noi e il mondo. In questo senso può essere la fonte di energia creativa per trasformare l'epoca in cui viviamo.
Come effetto della globalizzazione – una delle tendenze che caratterizzano il ventunesimo secolo – un numero senza precedenti di persone trascorre brevi periodi al di fuori del proprio paese di origine per ragioni di studio o di lavoro, oppure decide di trasferirsi a vivere in una nuova località. Molti paesi hanno vissuto l'arrivo di persone con diversi retroterra culturali come una nuova opportunità di interazione e di scambio. Allo stesso tempo, però, si è verificato un aumento del razzismo e della xenofobia.
Nella Proposta di pace dello scorso anno mettevo in guardia dai pericoli dei "discorsi di incitamento all'odio" (*hate speech*), facendo osservare che, indipendentemente dalle persone alle quali sono diretti, costituiscono una violazione dei diritti umani che non può essere ignorata. È essenziale che ciò sia riconosciuto e sancito da tutta la società internazionale. Per costruire società resistenti alla xenofobia e all'incitamento all'odio è necessario che le persone siano esposte a diverse prospettive o le richiamino alla mente, e a tal fine il dialogo può svolgere un ruolo cruciale.
L'insegnamento buddista delle "quattro visioni del boschetto di sal" illustra come diverse condizioni mentali e spirituali possono indurre le persone a vedere la stessa cosa in maniera completamente differente. Per esempio, la vista dello stesso fiume può ispirare in alcuni la commozione per la bellezza delle acque limpide, in altri suscitare la curiosità di quali pesci vi si possano trovare, in altri ancora la preoccupazione di un'inondazione. È significativo osservare che queste non sono solo differenze di percezione soggettiva, ma possono dare origine ad azioni che altereranno concretamente quel paesaggio.
Un esempio di questo processo ci viene dalla biografia di una mia cara amica recentemente scomparsa, Wangari Maathai (1940-2011). Nel suo villaggio natale, in Kenya, la gente aveva un grande rispetto per gli alberi di fico, contribuendo così alla protezione dell'ecosistema locale. Quando Wangari vi fece ritorno dopo aver completato gli studi negli Stati Uniti, rimase agghiacciata vedendo che – a opera del nuovo proprietario di un terreno – un fico che aveva amato sin da bambina era stato abbattuto per fare spazio a una piantagione di tè. Non solo era cambiato il paesaggio, ma poiché questo fenomeno si era ripetuto anche altrove, le frane erano diventate più frequenti e le sorgenti di acqua potabile più scarse.[20]
È un esempio evidente di come una cosa preziosa per una persona per un'altra non costituisce altro che un impedimento. I problemi che sorgono da queste differenze di consapevolezza non sono limitati alle relazioni fra individui ma influenzano anche le relazioni fra gruppi di etnie e culture diverse. Le cose che non incidono sulla nostra coscienza cessano di esistere nel nostro modello di mondo.
Noi umani possiamo essere capaci di capire i sentimenti delle persone con le quali abbiamo una relazione stretta, ma le lontananze culturali e geografiche spesso producono anche una distanza psicologica. L'accelerazione del processo di globalizzazione sembra esacerbare questo fenomeno, con i mezzi di comunicazione che a volte amplificano la tendenza all'odio e alla creazione di stereotipi. Così le persone finiscono per evitare le interazioni con chi è diverso da loro, compresi quelli che vivono nella loro stessa comunità, guardandoli attraverso il filtro della discriminazione e dei preconcetti. La società nel suo complesso ha visto una diminuzione della capacità di apprezzare gli altri così come sono e per quello che sono. Credo che la maniera più certa per cambiare tutto ciò sia diventare attivamente partecipi della vita degli altri attraverso

un dialogo da persona a persona.
L'anno scorso, in occasione della Giornata mondiale del rifugiato, l'Unhcr ha lanciato una campagna educativa pubblica che presenta le storie di vita di persone che sono diventate rifugiati. Tutti i racconti sono preceduti dal nome della persona e da alcune caratteristiche facilmente riconoscibili che non hanno alcuna relazione con la nazionalità, come "giardiniera, madre, amante della natura", oppure "studente, fratello, poeta",[21] e vi vengono descritte le vicende e i sentimenti di ciascuna di loro rispetto alla situazione che sta vivendo. L'incontro con l'esperienza e la storia di vita di un individuo in termini così reali e familiari può permettere alle persone di vedere oltre l'anonima classificazione di "rifugiato".
Il professor Ved Nanda, dell'Università di Denver negli Stati Uniti, mi ha raccontato di quando all'età di dodici anni, nel 1947, a causa della divisione dell'India fu costretto ad abbandonare la sua casa e camminò per giorni con la madre in cerca di un rifugio. Grazie a tale esperienza studiò Diritto internazionale e diventò uno dei principali esperti nelle questioni dei diritti umani e dei rifugiati. In seguito scrisse: «Non c'è dubbio che le mie prime esperienze infantili abbiano esercitato un'influenza profonda e duratura sulla mia vita. Ricorderò fino al mio ultimo giorno il dolore cocente che provai quando fui costretto a lasciare il mio paese».[22]
Come suggerisce l'iniziativa dell'Unhcr, che ci mostra il volto umano dei rifugiati, la nostra considerazione delle persone che appartengono a religioni ed etnie differenti si può trasformare attraverso un contatto diretto e una conversazione anche solo con un unico membro di quel gruppo, e un simile incontro può rivelarci un "paesaggio" totalmente nuovo e diverso. Impegnandoci in un dialogo aperto e franco riusciamo a scoprire cose che prima ci erano nascoste e il mondo ci appare in una luce più calda e più umana.
Nel settembre del 1974, in mezzo alle tensioni della guerra fredda, visitai per la prima volta l'Unione Sovietica decidendo di ignorare le critiche e le opposizioni a questa mia scelta. Ero motivato dalla convinzione che non dovevamo temere l'Unione Sovietica quanto piuttosto la nostra ignoranza dell'Unione Sovietica.
I conflitti e le tensioni di per sé non rendono impossibile il dialogo; ciò che costruisce muri è la nostra intenzione a restare nell'ignoranza degli altri. Per questo è cruciale essere i primi a iniziare un dialogo, tutto comincia da qui.
Nella cena di benvenuto che si tenne al mio arrivo a Mosca espressi il mio stato d'animo: «Si percepisce calore umano, il calore del cuore, nella bella luce dell'inverno siberiano che filtra dalle finestre. Promettiamo allora di fare tesoro della luce del cuore umano indipendentemente dalle differenze dei nostri sistemi sociali».
Questi stessi sentimenti mi spinsero a visitare Cuba diversi decenni dopo, nel giugno del 1996. Erano passati solo quattro mesi dall'abbattimento di due velivoli civili americani da parte dell'aeronautica cubana, ma ero convinto che una volontà di pace condivisa avesse il potere di superare anche gli ostacoli più ardui. Con questa determinazione ebbi un franco e libero scambio di vedute con il presidente Fidel Castro.
Inoltre, nel corso di una conferenza all'Università di L'Avana sottolineai che l'educazione è il nostro ponte di speranza verso il futuro, e successivamente avviai una serie di scambi educativi e culturali che sono proseguiti fino a oggi. Sono stato veramente felice quando, nel luglio scorso, gli Stati Uniti e Cuba hanno ristabilito le relazioni diplomatiche dopo cinquantaquattro anni.
Le relazioni diplomatiche sono sicuramente importanti, ma ancor più essenziali sono il dialogo e lo scambio fra la gente comune, l'abbraccio concreto della realtà e della ricchezza dell'esistenza di un'altra persona. Questa modalità viene troppo facilmente oscurata dagli approcci stereotipati ad altre persone e religioni. Sono convinto che quando, come singoli individui, useremo l'amicizia e l'empatia per ridisegnare la carta geografica del mondo nel nostro cuore, anche il mondo intorno a noi comincerà a cambiare.
Il mio maestro Josei Toda (1900-1958), secondo presidente della Soka Gakkai, ci metteva spesso in guardia dal pericolo di lasciare che le lenti dell'appartenenza a una nazione o a un certo gruppo determinassero le risposte ai problemi. Osservava che mentre gli individui di nazionalità differenti cercano di vivere fianco a fianco in maniera civile, le relazioni fra stati sono caratterizzate da «un costante esercizio della forza, dietro una patina di cultura».[23]
Si dispiaceva del fatto che le differenze ideologiche stavano dando origine a conflitti politici ed economici ed era preoccupato che la logica dell'identità collettiva stesse rendendoci ciechi alla nostra comune umanità.

Invitava a costruire un'ampia solidarietà in cui l'umanità fosse unita da un comune anelito alla pace, un "nazionalismo globale" basato sul desiderio che la parola "infelicità" non dovesse mai più essere usata per descrivere il mondo, un paese o un individuo.
Per perpetuare l'eredità del mio maestro, nel 1996 fondai l'Istituto Toda per la pace globale e la ricerca politica. In febbraio [2016, *n.d.r.*] l'Istituto organizzerà un convegno a Tokyo sul potenziale che hanno le religioni mondiali di contribuire alla creazione della pace. L'incontro, che radunerà filosofi e ricercatori di tradizione cristiana, ebraica, islamica e buddista, sarà incentrato sulla capacità della religione di far emergere gli aspetti positivi dell'umanità. I partecipanti esploreranno i modi per far sì che il mondo del ventunesimo secolo volga le spalle alla violenza e all'odio e si generi invece una corrente di pace e di valori umani.
Jacques Maritain (1882-1973), il filosofo francese che partecipò alla stesura della Dichiarazione universale dei diritti umani, auspicò la creazione di una "geologia della coscienza"[24] in grado di scavare in profondità nei primari aspetti comuni dell'agire umano al di là delle differenze ideologiche e filosofiche. L'Istituto Toda, che l'11 febbraio [2016] compirà vent'anni, si sta impegnando attivamente in questa impresa con le sue attività che vanno sotto il titolo di "Dialogo di civiltà per una cittadinanza globale".
Non sono le frasi fatte o i dogmi che toccano profondamente le persone, ma le parole che scaturiscono dall'esperienza personale e che recano il peso della vita vissuta. Gli scambi condotti con un linguaggio di questo tipo sono in grado di attingere alla ricca miniera della nostra comune umanità riportando alla superficie scintillanti tesori spirituali che illumineranno la società umana. Questa è la convinzione che mi ha sostenuto negli anni in cui ero impegnato nel dialogo con persone di diversi contesti culturali, etnici e religiosi.
È proprio l'incontro con persone che appartengono a diversi percorsi di vita che apre i nostri occhi a vedute che altrimenti non avremmo mai potuto scorgere. È nella risonanza di persone che si incontrano nella pienezza della propria umanità che si generano melodie di una nuova energia creativa.
Questo è il vero significato del dialogo. Può essere un forziere di possibilità, un generatore per la creazione della storia. Condividere spazio e tempo, insieme, nel dialogo... L'amicizia e la fiducia che si alimentano attraverso l'impegno comune in questo processo possono creare le basi di un sodalizio di cittadini comuni che lavorano insieme per risolvere le questioni globali e far nascere un mondo pacifico.

Le quattro visioni del boschetto di sal
A nord della città di Kushinagara, in India, c'era un boschetto di alberi di sal dove si ritiene che morì Shakyamuni. Si diceva che le persone percepissero lo stesso boschetto in maniera differente a seconda del loro stato vitale; questa differenza di percezione viene descritta impiegando i nomi dei quattro tipi di terre nella dottrina della scuola buddista T'ien-t'ai. C'è chi vede il boschetto di sal come Terra dei Saggi e degli Esseri Comuni, chi come Terra di Transizione, chi come Terra della Ricompensa Effettiva e chi infine lo vede come Terra della Luce Tranquilla.

Verso un mondo più umano

I disastri naturali e le guerre travolgono in un istante la vita di innumerevoli persone, derubandole di ogni speranza. Le principali vittime dei conflitti armati sono i bambini, che costituiscono più della metà dei rifugiati. La risposta a questa situazione deve basarsi sulla legislazione internazionale per i diritti umani e dare priorità alla protezione della vita e dei diritti dei rifugiati bambini

Desidero ora suggerire alcune idee riguardo a tre aree che richiedono un'azione immediata e coordinata da parte dei governi e della società civile:

- gli aiuti umanitari e la tutela dei diritti umani;
- l'integrità ecologica e la riduzione del rischio di catastrofi;
- il disarmo e la proibizione degli armamenti nucleari.

Queste proposte puntano all'ideale di un mondo in cui nessuno venga lasciato indietro, come affermano gli Sdg.
La prima di tali aree è quella relativa agli aiuti umanitari e alla tutela e promozione dei diritti umani. In particolare desidero avanzare due proposte concrete per il Summit umanitario mondiale che avrà luogo a Istanbul il prossimo maggio.
Anzitutto vorrei chiedere ai partecipanti al summit di riaffermare il principio che la nostra risposta all'aggravamento della crisi dei rifugiati deve prima e soprattutto basarsi sulla legislazione internazionale per i diritti umani, e li esorto a esprimere un impegno chiaro rispetto alla priorità della protezione della vita e dei diritti dei rifugiati bambini.
Il numero dalle persone sfollate che cercano rifugio in paesi stranieri ha raggiunto il livello più alto dopo la seconda guerra mondiale. Nei paesi riceventi si registra una preoccupazione crescente per l'espandersi dell'instabilità sociale, l'aumento delle spese pubbliche destinate all'assistenza umanitaria e la possibilità di infiltrazione di terroristi camuffati da persone in cerca di asilo. Anche se ogni paese prenderà le proprie misure per gestire tali problemi, qualsiasi risposta alla crisi dei rifugiati si deve basare sull'impegno a proteggere la vita e la dignità umana, che costituisce il nucleo stesso della legislazione internazionale sui diritti umani.
In modo del tutto analogo alla perdita della casa in seguito a un disastro naturale, che costringe le persone a vivere in rifugi temporanei, i conflitti e le guerre sradicano in un istante la vita di innumerevoli persone, derubandole di ogni speranza. Dobbiamo ricordare sopra ogni altra cosa che le maggiori vittime dei conflitti armati sono i bambini, che costituiscono più della metà dei rifugiati.
L'anno scorso ricorreva il decimo anniversario della risoluzione 1612, il provvedimento del Consiglio di sicurezza dell'Onu sulla protezione dei bambini coinvolti in conflitti armati. Oltre a salvaguardarli dall'esposizione alla violenza e allo sfruttamento che accompagnano gli eventi bellici, c'è un urgente bisogno di fornire loro protezione quando sono in fuga dalle devastazioni della guerra.
Negli Sdg i bambini sono in cima all'elenco delle persone più vulnerabili e più gravemente colpite da varie minacce.
Il direttore esecutivo dell'Unicef Anthony Lake ha dichiarato: «Ogni bambino ha il diritto di godere della serena benedizione di un'infanzia normale».[25] Tutelare il diritto a godere di questa condizione dovrebbe essere un caposaldo del sostegno internazionale agli sfollati.
Potremo dire di aver risolto le emergenze umanitarie solo quando i bambini colpiti potranno superare quelle amare esperienze e crescere con la speranza nel cuore. Per coloro che sono stati costretti a fuggire dalle loro case e stanno lavorando per rifarsi una vita in una nuova terra, la presenza di bambini sorridenti e pieni di speranza sarà fonte di ispirazione e di forza.
Il mio secondo appello al Summit umanitario mondiale è di giungere a un accordo per rafforzare i programmi delle Nazioni Unite a sostegno dei paesi che accolgono i rifugiati in Medio Oriente e dare priorità a un simile approccio anche in altre regioni dell'Asia e dell'Africa.
Le statistiche dell'Onu mostrano che, fra i rifugiati, nove su dieci cercano asilo in regioni o in paesi considerati economicamente meno sviluppati.[26] Il numero enorme di sfollati ha creato un notevole stress in queste già vulnerabili comunità ospitanti, al punto che hanno difficoltà a fornire accesso all'acqua potabile e ad altri servizi pubblici, e molte non sono in grado di offrire sostegno ai rifugiati senza la cooperazione internazionale.
Il Preambolo della Convenzione sullo status dei rifugiati si riferisce al fatto che garantire asilo può gravare di "un carico indebitamente pesante" alcuni paesi e afferma che non si può trovare una soluzione soddisfacente senza cooperazione internazionale. Credo che, nell'affrontare i bisogni dei rifugiati e degli sfollati interni, sia vitale che la comunità internazionale tenga presente lo spirito di cooperazione internazionale che permea la Convenzione.
Nella mia Proposta di pace dell'anno scorso sollecitavo lo sviluppo di programmi regionali di *empowerment* congiunti, dove i progetti educativi e di assistenza all'impiego abbracciassero sia i rifugiati sia le popolazioni locali, specialmente i giovani e le donne dei paesi riceventi.

Attualmente in cinque paesi del Medio Oriente è in atto un'iniziativa dell'Onu che combina le operazioni di soccorso ai rifugiati con il sostegno alle comunità riceventi. Questa nuova modalità di aiuto, il Piano Regionale per i Rifugiati e la Resilienza (3RP), è stata progettata per fornire un supporto diretto ai rifugiati siriani e anche alle popolazioni dei paesi ospitanti, migliorando la qualità della vita e le opportunità di impiego attraverso il potenziamento delle infrastrutture sociali locali. Essa mira a costruire una struttura di cooperazione internazionale per contribuire a stabilizzare la regione e ad alleggerire il carico sopportato dalla Turchia e dal Libano, che hanno accettato un milione di rifugiati ciascuno, come anche le pressioni sui vicini Giordania, Iraq ed Egitto dove un gran numero di siriani ha cercato ricovero. A oggi il 3RP ha contribuito a migliorare le forniture di cibo e acqua potabile e l'assistenza sanitaria e di altro genere. Nel dicembre scorso sono state annunciate le politiche di base e gli scopi concreti per il futuro di queste iniziative.
Invito i partecipanti al Summit umanitario mondiale a discutere e riflettere sul 3RP in modo da condividere sia le difficoltà sia gli strumenti migliori per affrontarle, e a esprimere il loro impegno a lavorare in maniera solidale per facilitare il progresso di queste attività, compreso il finanziamento alla cooperazione. Sollecito inoltre il governo giapponese ad attingere alla propria esperienza nell'erogazione di aiuti umanitari alla Siria e all'intera regione per espandere le attività di assistenza ai profughi, concentrandosi in particolar modo sull'assicurare un futuro migliore ai bambini.
Ora in Turchia, in Libano e in altri luoghi i bambini siriani sfollati hanno qualche possibilità di frequentare le scuole pubbliche locali o i centri di educazione temporanei, ma più della metà è ancora priva di accesso alle scuole. Le Nazioni Unite hanno istituito piani per espandere le opportunità educative per i piccoli profughi. L'Unione europea sta lavorando con l'Unicef a sostegno dell'educazione per i bambini sfollati in Siria e nei paesi vicini; è mia fervida speranza che anche il governo giapponese svolga un ruolo consistente in questo campo.
In collaborazione con l'Unchr, numerose università giapponesi hanno istituito un Programma di educazione superiore per i rifugiati che offre loro corsi di laurea. Per le generazioni più giovani occorrerebbe rendere disponibile una vasta gamma di queste opportunità educative.
È importante che la società civile collabori nel rispondere agli imperativi umanitari come la crisi dei rifugiati. Mirando allo stesso scopo, cioè creare un mondo in cui la dignità di tutte le persone venga rispettata, la Sgi intende raddoppiare gli sforzi per promuovere l'educazione ai diritti umani.
Questo è il quinto anno dall'adozione della Dichiarazione dell'Onu sull'educazione e la formazione ai diritti umani nella quale i membri delle Nazioni Unite si sono accordati per la prima volta su alcuni criteri internazionali per l'educazione ai diritti umani.
Dato l'incremento a livello globale di episodi di discriminazione razziale e xenofobia, dovuti in particolare a pregiudizio e odio nei confronti dei rifugiati, degli sfollati e dei migranti, penso che i seguenti due aspetti della Dichiarazione siano particolarmente salienti:

- promuovere lo sviluppo dell'individuo come membro responsabile di una società libera, pacifica, pluralista e inclusiva;
- contribuire alla prevenzione delle violazioni dei diritti umani e degli abusi, e alla lotta per sradicare ogni forma di discriminazione, razzismo, giudizio stereotipato e incitamento all'odio, compresi tutti gli atteggiamenti nocivi e i pregiudizi che alimentano tali comportamenti.[27]

Non basta dunque semplicemente astenersi da comportamenti discriminatori; piuttosto, è tassativo stabilire un'etica che respinga chiaramente ogni forma di violazione dei diritti umani radicata nel pregiudizio e nell'odio. In altre parole si tratta di far attecchire una cultura universale dei diritti umani per riuscire a costruire società autenticamente inclusive.
Prima avevo citato il monito di Makiguchi, il primo presidente della Soka Gakkai, che non fare il bene equivale a fare il male. Riguardo alla costruzione di una cultura universale dei diritti umani, un'impresa in cui il comportamento e le azioni di ogni individuo svolgono un ruolo cruciale, dobbiamo rinnovare la nostra consapevolezza della gravità di non fare il bene.

La Dichiarazione non si limita all'acquisizione di conoscenze riguardo ai diritti umani o ad approfondirne la comprensione, ma include esplicitamente lo sviluppo di atteggiamenti e comportamenti. Essa definisce inoltre l'educazione e la formazione ai diritti umani come «un processo che dura tutta la vita e che riguarda ogni fascia di età».[28] Indica così gli elementi indispensabili per far fiorire appieno una cultura dei diritti umani.
Come organizzazione della società civile, la Sgi ha dato il suo sostegno a questa importante Dichiarazione dell'Onu fin dalla sua prima stesura. Dopo la sua adozione da parte dell'Assemblea generale, nel dicembre del 2011, ne abbiamo sostenuto gli obiettivi con mostre che mirano ad accrescere la consapevolezza dell'opinione pubblica e con un documentario in coproduzione dal titolo *A Path to Dignity: The Power of Human Rights Education* (Una via verso la dignità: il potere dell'educazione ai diritti umani).
Nel 2013 Amnesty International, Human Rights Education Associates e la Sgi hanno fondato la Human Rights Education 2020 (Hre 2020), una coalizione globale della società civile per l'educazione ai diritti umani. Per sostenere e promuovere la Dichiarazione e il Programma mondiale per l'educazione ai diritti umani, la Hre 2020 ha pubblicato il Protocollo indicativo per l'educazione ai diritti umani (*Human Rights Education Indicator Framework*), uno strumento da usare come guida per migliorare la qualità dell'educazione e della formazione ai diritti umani nelle varie realtà nazionali.
Per celebrare il quinto anniversario dell'adozione della Dichiarazione, la Sgi e altre organizzazioni che lavorano insieme nella Hre 2020 stanno preparando una nuova mostra sui diritti umani che esporrà i temi dei nuovi Sdg visti nell'ottica dei diritti umani. Mi auguro che questa mostra ispiri un impegno rinnovato rispetto al tipo di azione che può contribuire a generare un mondo in cui venga rispettata la dignità di tutte le persone.

Integrità ecologica e riduzione del rischio di catastrofi

La grande forza dell'Accordo di Parigi per combattere il riscaldamento globale è stata la partecipazione pressoché universale dei governi mondiali: ciò dovrebbe contribuire a far sorgere un tipo di cooperazione nella quale ogni paese possa collaborare attivamente avendo in mente il bene dell'intera umanità

Desidero ora sottoporre alcune riflessioni relative alle attuali questioni ambientali e alla riduzione del rischio di catastrofi.
Anzitutto vorrei considerare la questione della riduzione delle emissioni di gas serra che causano il riscaldamento globale. Nella ventunesima sessione della Conferenza delle parti (Cop21) nell'ambito della Convenzione quadro delle Nazioni Unite sul cambiamento climatico (Unfccc), che si è tenuta lo scorso anno dal 30 novembre all'11 dicembre, è stato adottato l'Accordo di Parigi come nuovo protocollo internazionale per le iniziative mirate ad affrontare il riscaldamento globale.
L'adozione dell'Accordo di Parigi costituisce una grande innovazione in quanto centonovantacinque paesi si sono unanimamente impegnati ad agire in base a una strategia comune. Sono stati spinti a farlo dalla crescente preoccupazione per le gravi conseguenze alle quali l'umanità andrà incontro se il rialzo della temperatura media del globo rispetto ai livelli preindustriali non sarà mantenuto al di sotto dei 2 gradi centigradi. Ogni governo ha stabilito un suo obiettivo, e anche se questi non sono vincolanti dal punto di vista legale si è comunque registrato un accordo sull'impiego di politiche atte a realizzarli.
Combattere il riscaldamento globale è un'ardua sfida, ma la grande forza dell'Accordo di Parigi è stata la partecipazione pressoché universale dei governi mondiali: ciò dovrebbe contribuire a far sorgere un tipo di cooperazione nella quale ogni paese possa collaborare attivamente avendo in mente il bene dell'intera umanità.
L'Asia è una delle regioni che ha subito un aumento dell'incidenza di eventi climatici estremi. Alla luce di ciò vorrei fare appello a una cooperazione fra Cina, Giappone e Corea del Sud, insieme responsabili di un terzo delle emissioni globali di gas serra,[29] per perseguire iniziative ambiziose e innovative.
A novembre dello scorso anno si è tenuto a Seul il sesto Summit trilaterale fra Cina, Giappone e Corea, dopo

un intervallo di tre anni e mezzo. Nelle scorse Proposte di pace e in altri contesti avevo più volte auspicato il superamento delle tensioni politiche per riuscire a riconvocare tali summit trilaterali; sono quindi particolarmente lieto di apprendere che la collaborazione è stata pienamente ristabilita e che si è concordato di tenere questi summit a cadenza regolare.

La cooperazione trilaterale ha preso l'avvio con un lavoro nel campo dell'integrità ecologica che ne è rimasto il nucleo essenziale. Il meeting tripartito dei ministri dell'Ambiente (Temm) ha espresso l'opinione che l'Asia nordorientale costituisca «un'unica comunità ambientale».[30] Le riunioni annuali dei ministri dell'ambiente hanno continuato a contribuire alla cooperazione sulle questioni ambientali anche in periodi di forti tensioni politiche.

Nella speranza di incoraggiare un'ulteriore collaborazione in campo ambientale, l'anno scorso ho esortato i tre paesi a lavorare in direzione di un accordo formale per fare della regione un modello di sostenibilità. Se, oltre a ridurre l'inquinamento atmosferico e ad affrontare il problema delle tempeste di polvere e sabbia, si potesse incrementare la cooperazione regionale per combattere il cambiamento climatico, si realizzerebbe un passaggio determinante verso il conseguimento degli obiettivi stabiliti da ciascun paese nell'Accordo di Parigi. Si potrebbero creare occasioni concrete per condividere conoscenze e buone pratiche nel campo dell'efficienza energetica, delle energie rinnovabili e degli sforzi per minimizzare l'impronta ecologica delle attività economiche. Tali sinergie fra i tre paesi potrebbero accelerare la transizione verso un futuro "low-carbon" [l'economia "low-carbon" è fondata su un sistema di produzione e consumi a basso contenuto di carbonio, ovvero a ridotte emissioni di Co2 in atmosfera, *n.d.t.*].

Quest'anno il Summit trilaterale si terrà in Giappone. In concomitanza si svolgerà anche il Summit trilaterale della gioventù, che offrirà l'opportunità ai giovani rappresentanti di discutere di cooperazione per la pace e l'integrità ecologica nell'Asia nordorientale. Vorrei esortare i leader dei tre paesi ad adottare una "promessa ambientale" di Cina, Giappone e Corea che si basi sulla cooperazione nella regione per contrastare i cambiamenti climatici entro il 2030, l'anno stabilito dall'Accordo di Parigi.

Spero inoltre che il Summit della gioventù generi risultati che portino a realizzare una piattaforma per la condivisione di idee creative e di buone pratiche e a sostenere gli scambi fra i giovani per la collaborazione a progetti ambiziosi da loro stessi proposti.

In aggiunta alla cooperazione intergovernativa, vorrei proporre che le città del mondo lavorino insieme per tracciare una strada che porti a promuovere gli scopi stabiliti nell'Accordo di Parigi. Anche se le città occupano solo il due per cento della Terra, in realtà sono responsabili del settantacinque per cento delle emissioni di anidride carbonica e di più del sessanta per cento del consumo energetico.[31] Se da un lato ciò indica che l'impronta ambientale delle città è sproporzionatamente grande, dall'altro significa che se cambieranno le città, anche il mondo cambierà.

Sicuramente l'alta densità della popolazione urbana implica che i problemi siano concentrati in un unico luogo, e così anche il carico ecologico. Ma per lo stesso motivo questa densità può facilitare la messa in atto di misure efficaci dal punto di vista dell'efficienza energetica e l'adozione di fonti di energia rinnovabili verso la transizione a una società a basso contenuto di carbonio.

Il Patto dei Sindaci, inaugurato nel 2014 al Summit sul clima delle Nazioni Unite e che adesso include più di quattrocento città nel mondo, consente a ogni città di impegnarsi pubblicamente in piani di riduzione dell'inquinamento puntando a obiettivi concreti.

Quando le città entreranno in azione e le iniziative cominceranno a produrre risultati, i cittadini potranno percepire un senso di realizzazione tangibile. La convinzione e l'orgoglio che ne trarranno li ispireranno a prendere parte ulteriormente allo sforzo condiviso, dando un forte impulso nella direzione di una società sostenibile. Credo che le città possano generare un effetto a cascata che spingerà gli sforzi di ogni nazione verso la realizzazione degli obiettivi dell'Accordo di Parigi.

In vista della Conferenza delle Nazioni Unite sullo Sviluppo Sostenibile (Rio+20) tenutasi nel 2012 – che ha dato inizio al processo di discussione concreta per la definizione degli Sdg – ho espresso la speranza che gli obiettivi post-2015 fossero accolti come un impegno personale e che ispirassero i cittadini a lavorare insieme per raggiungerli.

Uno degli obiettivi elencati nell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è quello delle "città sostenibili". Poiché l'accumulo di sforzi intrapresi nel proprio ambiente immediato può generare significativi impatti positivi sull'ambiente globale, il tema delle città sostenibili può dimostrare alle persone che il loro impegno è importante e di conseguenza stimolare un senso di realizzazione e orgoglio.
Nell'ottobre di quest'anno si terrà a Quito, in Ecuador, la Conferenza delle Nazioni Unite su casa e sviluppo urbano sostenibile (Habitat III). Oltre ai rappresentanti dei governi nazionali, a questo incontro potranno partecipare anche portavoce di entità subnazionali per esprimere i loro punti di vista e condividere le loro buone pratiche, per costruire una solidarietà globale con l'obiettivo di creare città sostenibili.
L'attivista ambientale Wangari Maathai dichiarò che la sua esperienza alla Conferenza Habitat I del 1976, tenutasi a Vancouver, in Canada, l'aveva ispirata a fondare il movimento della Cintura verde (Green Belt) in Kenya: «Lo splendido scenario della Columbia britannica e la partecipazione a un evento con persone che condividevano la mia crescente preoccupazione per l'ambiente furono esattamente il tonico di cui avevo bisogno. [...] Tornai in Kenya ricaricata e determinata a far funzionare la mia idea».[32]
Indipendentemente dal paese e dalla comunità in cui risiediamo, credo che tutti condividiamo il desiderio di lasciare ai nostri figli e nipoti un ambiente migliore.
In precedenza ho fatto appello alla cooperazione a livello nazionale tra Cina, Giappone e Corea, e qui vorrei proporre che in concomitanza con Habitat III si tenga un forum per la cooperazione ambientale tripartita al quale partecipino i rappresentanti di governi subnazionali e le Ong attive in ambito ambientale.
Come evento collaterale alla Terza conferenza mondiale dell'Onu sulla riduzione del rischio di catastrofi (Disaster Risk Reduction, Drr) tenutasi a Sendai nel marzo dello scorso anno, la Sgi ha sponsorizzato un simposio con rappresentanti delle organizzazioni della società civile coinvolte in questo ambito provenienti da Cina, Giappone e Corea. Chen Feng, vice segretario generale del Segretariato intergovernativo per la Cooperazione trilaterale, che ha sostenuto il simposio, ha affermato che, in quanto "vicini di casa", un disastro in un paese avrebbe causato sofferenze anche negli altri due, e per questo motivo la cooperazione nella riduzione dei rischi deve sempre costituire una priorità.[33] Lo stesso si può dire delle problematiche ambientali.
Al momento oltre seicento località in Cina, Giappone e Corea hanno stabilito gemellaggi. Questa iniziativa trilaterale può contribuire a realizzare un lascito di amicizia di valore inestimabile per il futuro sviluppando una comprensione più profonda del fatto che le città, i paesi e i villaggi in cui si vive sono tutti parte di una comunità ambientale condivisa.
Il secondo tema di cui desidero discutere è la riduzione del rischio di catastrofi basata sull'ecosistema (Eco-Ddr). Approssimativamente ottocento milioni di persone nel mondo oggi soffrono per fame e malnutrizione. Inoltre circa il trenta per cento del suolo coltivabile a livello mondiale, la base per la produzione globale di cibo, sta subendo un certo tasso di degrado.[34]
Un suolo sano svolge un ruolo importante nel ciclo del carbonio, nella conservazione e nel filtraggio dell'acqua, il che lo rende una componente cruciale dell'ecosistema. Ma troppo a lungo non è stata riservata a questo aspetto l'attenzione che meritava. Una volta degradato, il suolo coltivabile non si recupera facilmente: possono volerci più di mille anni perché si formi anche solo un centimetro di terreno fertile.
Sebbene il ritmo della deforestazione globale netta sia rallentato, ogni anno vanno persi ancora tredici milioni di ettari di foreste, e ciò causa gravi preoccupazioni riguardo agli effetti sull'ambiente, come la perdita della biodiversità.[35] Uno degli Sdg parla dell'importanza di fermare e invertire la tendenza all'impoverimento del suolo e della gestione sostenibile delle foreste mondiali. Sono sfide urgenti sia in termini di protezione dell'integrità ecologica del nostro pianeta sia di incremento del "sequestro del carbonio" [assorbimento di anidride carbonica atmosferica da parte delle foreste e sua trasformazione in carbonio organico benefico per il suolo, *n.d.r.*].
In anni recenti ha attirato crescente attenzione il ruolo che possono svolgere gli sforzi per proteggere l'ambiente nella riduzione del rischio di catastrofi. La consapevolezza di ciò è significativamente aumentata in seguito all'esperienza dello tsunami del 2004 nell'Oceano indiano. Alcuni studi hanno rivelato che i villaggi

costieri protetti dalle foreste di mangrovie, che hanno svolto la funzione di scudo naturale, hanno subito danni notevolmente inferiori rispetto alle zone dove questa protezione era assente.
Esempi di progetti di eco-riduzione del rischio includono la messa a dimora restaurativa di piante e vegetazione per stabilizzare le dune di sabbia, l'utilizzo di zone umide per mitigare gli effetti delle mareggiate generate dai cicloni e la "verdizzazione" delle città nella gestione delle alluvioni.
Di particolare interesse è il valore che deriva dall'impegno attivo e costante delle persone delle comunità locali. Nelle regioni colpite dal terremoto e dallo tsunami del 2011 nel nord-est del Giappone, anche i bambini hanno partecipato all'opera di messa a dimora di alberelli per ricostituire le foreste protettive sulle coste. Attività di questo tipo rafforzano un senso condiviso dell'importanza degli ecosistemi locali e invitano un gruppo sempre più ampio di partecipanti a immaginare come gli alberi che stanno piantando ora possano proteggere la vita delle persone in futuro.
Quando negli anni a venire le persone coinvolte cammineranno nei luoghi in cui hanno lavorato, guarderanno il panorama con un senso ancora più profondo del suo valore. Avvertiranno l'importanza essenziale e al contempo ineffabile degli ecosistemi locali nella loro vita quotidiana così come la natura inestimabile del proprio impegno nel sostenere quell'ambiente anche in vista della riduzione del rischio di catastrofi. Questa consapevolezza crescerà insieme agli alberi che hanno piantato, ponendo le basi per una comunità davvero resiliente. In questo modo gli sforzi della gente di proteggere la propria ecologia locale comportano l'effetto diretto di alimentare un futuro di speranza per la comunità.
Recentemente è stato lanciato il Programma di azione globale per l'educazione allo sviluppo sostenibile, che fa seguito al Decennio dell'Onu per l'educazione allo sviluppo sostenibile (Desd). Una delle priorità del programma è il coinvolgimento dei giovani, e in questo contesto vorrei incoraggiare con tutto il cuore i ragazzi e i bambini di tutto il mondo a partecipare attivamente alle iniziative di eco-riduzione del rischio come le campagne per piantare alberi.
Il Protocollo di Sendai adottato alla Terza conferenza mondiale dell'Onu sulla riduzione del rischio di catastrofi nel marzo scorso evidenzia che la Drr «richiede l'impegno e la collaborazione di tutta la società»[36] e identifica i bambini e i giovani come «agenti del cambiamento»[37] che dovrebbero essere messi in grado di contribuire alla Drr.
Da quando la Sgi, insieme ad altre organizzazioni, ha proposto di stabilire il Desd nel 2002, ha esposto in varie parti del mondo le mostre di sensibilizzazione *I semi del cambiamento: la Carta della Terra e il potenziale umano* e *Semi di speranza: visioni di sostenibilità, passi verso il cambiamento*. Negli anni un gran numero di studenti, dalle scuole elementari alle superiori, ha visitato queste mostre rendendole uno strumento efficace per l'educazione ambientale.
Una delle ragioni per cui la Sgi ha attribuito grande importanza all'educazione allo sviluppo sostenibile è il desiderio di promuovere l'apprendimento del legame indissolubile tra gli esseri umani e il loro ambiente e la creazione di una grande ondata di persone di tutte le età che abbiano quel "coraggio di mettere in pratica" che il presidente fondatore della Soka Gakkai Makiguchi considerava l'obiettivo cruciale dell'educazione. Auspichiamo che ciò le incoraggerà ad agire con determinazione nelle loro comunità. Credo che queste azioni a livello locale possano tracciare una via sicura ed efficace verso la protezione dell'ambiente globale.

Disarmo e proibizione delle armi nucleari

È urgente regolamentare il commercio e la proliferazione delle armi convenzionali per evitare l'inasprirsi dei conflitti e prevenire il terrorismo, nonché arrivare al più presto alla proibizione ed eliminazione delle armi nucleari, di fatto essenzialmente inutilizzabili per la loro limitata efficacia militare e il loro catastrofico e irreversibile impatto umanitario

Infine desidero avanzare alcune proposte riguardo al disarmo e alla proibizione delle armi nucleari. Il primo punto ha a che vedere con il rafforzamento dell'intelaiatura istituzionale per la prevenzione della proliferazione di armi convenzionali, che inasprisce le crisi umanitarie e contribuisce agli attacchi terroristici

nel mondo.
Ogni anno si perde un numero inimmaginabile di vite a causa dell'immissione di armi leggere in aree di conflitto.
Il Trattato sul commercio delle armi, entrato in vigore il 24 dicembre del 2014, ha l'obiettivo di regolare il commercio delle armi convenzionali, da quelle leggere – spesso chiamate "le vere armi di distruzione di massa" – ai carri armati e ai missili. Esso però è stato finora ratificato solo da settantanove stati, e nessun accordo è stato raggiunto su problematiche chiave come un meccanismo di segnalazione dei trasferimenti internazionali di armi.
La Prima conferenza degli stati parti del trattato sul commercio delle armi si è tenuta a Cancun, in Messico, nell'agosto del 2015. I partecipanti non sono riusciti a raggiungere un consenso su questioni cruciali come l'obbligo di rendere pubbliche queste segnalazioni e quali armi debbano eventualmente rientrarvi.
A partire dalla mia Proposta di pace del 1999 ho ripetutamente sollecitato l'adozione di una regolamentazione del commercio di armi, che considero una tappa fondamentale nello sforzo per la realizzazione di un mondo pacifico in questo secolo.
La crescente crisi dei rifugiati mostra quanto sia urgente e necessario utilizzare il Trattato sul commercio delle armi per porre fine alla proliferazione delle armi convenzionali. Il fatto che siano così largamente accessibili contribuisce al prolungamento e all'inasprimento del conflitto, costringendo numerosissime persone ad abbandonare le proprie case. Anche dopo la cessazione dei combattimenti armatipermane il pericolo che il conflitto si riaccenda, e ciò scoraggia le persone dal tornare a casa.
Le armi leggere, in particolare, possono essere trasportate e utilizzate con facilità, e ciò favorisce l'arruolamento forzato di soldati bambini. Si stima che nel mondo ci siano oltre trecentomila soldati bambini che rischiano ferite fisiche, traumi psicologici e la morte.[38]
È inoltre imperativo che il commercio internazionale di armi convenzionali sia rigidamente regolamentato allo scopo di prevenire la diffusione del terrorismo. La risposta globale al terrorismo può essere significativamente rafforzata attraverso la sinergia tra il Trattato sul commercio delle armi e le numerose convenzioni antiterrorismo stabilite finora.
Dato l'impatto dannoso della proliferazione delle armi leggere, è impellente che la comunità internazionale utilizzi il Trattato sul commercio delle armi per interrompere i cicli di odio e violenza nel mondo.
L'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile elenca i flussi illegali finanziari e di armi tra i fattori che causano violenza, mancanza di sicurezza e ingiustizia; uno degli obiettivi è la loro significativa riduzione entro il 2030. Incoraggio vivamente gli stati a ratificare prontamente il Trattato sul commercio delle armi come prova del loro impegno a realizzare questo obiettivo.
Una completa accessibilità al pubblico dei dati, compresi quelli sul volume delle transazioni di armi, contribuirebbe ad aumentare la trasparenza e l'efficacia del funzionamento del Trattato.
La seconda area di disarmo di cui vorrei trattare riguarda la proibizione e l'abolizione delle armi nucleari.
L'anno scorso – settantesimo anniversario dello scoppio delle bombe atomiche su Hiroshima e Nagasaki – si è tenuta presso la sede delle Nazioni Unite a New York la Conferenza delle parti per la revisione del Trattato di non proliferazione delle armi nucleari, che però si è conclusa senza raggiungere un accordo.
Da quando il Documento conclusivo della Conferenza di revisione del 2010 ha fatto riferimento alla natura disumana dell'utilizzo delle armi nucleari e alla necessità di attenersi al Diritto umanitario internazionale, si è registrata una crescente preoccupazione globale per le catastrofiche conseguenze umanitarie delle armi nucleari, e si sono tenute tre conferenze sul tema.
Ciò rende ancor più deplorevole il fatto che nella Conferenza di revisione del 2015 il divario tra gli stati nucleari e quelli non nucleari non sia stato colmato, e che gli stati parti del Trattato non siano riusciti a raggiungere un consenso in questo cruciale momento storico.
C'è ancora speranza, però, grazie ad alcuni notevoli sviluppi, fra cui:

- la continua crescita del numero di paesi firmatari della "Solenne promessa umanitaria" (Humanitarian Pledge), un impegno a lavorare insieme per la risoluzione del problema delle armi nucleari;

- l’adozione nel dicembre 2015 da parte dell’Assemblea generale delle Nazioni Unite di varie risoluzioni ambiziose che chiedono un deciso passo in avanti;
- il sempre più ampio impegno di organizzazioni basate sulla fede e il coinvolgimento dei giovani di fronte al crescente numero di appelli della società civile per la proibizione e l’abolizione delle armi nucleari.

Dobbiamo sfruttare questi nuovi sviluppi per predisporre piani d’azione verso un mondo senza armi nucleari e iniziare concretamente a realizzarli.
Il 6 gennaio di quest’anno la Corea del Nord ha condotto un test nucleare, aumentando così la preoccupazione della comunità internazionale riguardo alla proliferazione delle armi nucleari.
Se le armi nucleari fossero impiegate in un conflitto, in qualsiasi luogo del mondo, comporterebbero effetti inimmaginabili sia in termini di quantità di vite perse sia di quantità di persone che ne patirebbero le conseguenze.
Al momento nel mondo ci sono più di quindicimila testate nucleari. Il loro utilizzo potrebbe rendere vani in un solo istante tutti gli sforzi del genere umano per la risoluzione dei problemi globali.
Prendendo come esempio la crisi dei rifugiati, le conseguenze di un’esplosione nucleare attraverserebbero i confini nazionali, quasi sicuramente determinando una crisi umanitaria di proporzioni ben maggiori di quella rappresentata dagli attuali sessanta milioni di rifugiati. Centinaia di milioni di persone potrebbero trovarsi nella condizione di dover fuggire per salvarsi. Allo stesso modo, nonostante gli sforzi profusi per prevenire il degrado del suolo – che si forma al ritmo di un centimetro ogni mille anni – un’esplosione nucleare inquinerebbe vaste porzioni della Terra.
Recenti ricerche evidenziano con preoccupazione l’impatto devastante che un conflitto nucleare, anche geograficamente limitato, comporterebbe sull’ecologia globale; le conseguenze sul clima mondiale minerebbero la produzione di cibo provocando una “carestia nucleare”.
Fino a questo momento gli sforzi per combattere la povertà e migliorare la salute pubblica attraverso gli Mdg hanno prodotto risultati significativi, e quest’opera sarà portata avanti dagli Sdg nel campo della riduzione del rischio di catastrofi e in quello delle città sostenibili. L’esistenza di armi nucleari minaccia di rendere vano tutto ciò.
Qual è quindi il significato di una sicurezza nazionale garantita dalle armi nucleari, il cui uso produrrebbe inevitabilmente conseguenze catastrofiche con immense sofferenze e sacrifici in tutto il mondo? Che cosa esattamente sta proteggendo un regime di sicurezza le cui premesse sono la possibilità di infliggere danni irreparabili e devastazioni a un ingente numero di persone? Non è forse un sistema in cui il vero obiettivo della sicurezza nazionale – proteggere le persone e la loro vita – è stato abbandonato?
Nel 1903, agli inizi di quella fase di competizione militare globale che continua ancora oggi, il presidente fondatore della Soka Gakkai Makiguchi sostenne che quando un certo tipo di competizione si rivela inefficace a raggiungere i suoi obiettivi si arriva a una trasformazione nella forma e nella natura della stessa competizione umana. «Quando le ostilità continuano per un lungo periodo di tempo diversi aspetti della vita quotidiana vengono influenzati e ciò porta inevitabilmente all’esaurimento della forza della nazione. Tali perdite non possono essere compensate da ciò che si conquista attraverso la guerra».[39]
I limiti della competizione militare sottolineati da Makiguchi sono stati evidenti nel corso delle due guerre mondiali e nella competizione nucleare iniziata con la guerra fredda che persiste ancora oggi.
Quanto più l’impatto umanitario e la limitata efficacia militare delle armi nucleari diventano lampanti, tanto più è evidente che queste armi sono essenzialmente inutilizzabili. La competizione militare ha raggiunto i suoi limiti e ora possiamo cogliere segnali della comparsa di un nuovo tipo di competizione internazionale incentrato sul mutuo impegno verso obiettivi umanitari.
Un esempio di ciò si può trovare in vari contributi del Sistema di monitoraggio internazionale (International Monitoring System, Ims) istituito con l’adozione del Trattato per la messa al bando totale degli esperimenti nucleari (Comprehensive Nuclear-Test-Ban Treaty, Ctbt) nel 1996. Affinché il Ctbt entri in vigore occorre ancora la ratifica da parte di otto paesi, ma l’Ims, avviato dalla Commissione preparatoria del Ctbto per individuare esplosioni nucleari in ogni parte del mondo, è già operativo.

La sua funzione centrale si è palesata in occasione della rapida individuazione delle onde sismiche e delle radiazioni nel recente test nucleare nordcoreano. Inoltre la rete globale Ims è stata usata per raccogliere dati sui disastri naturali e sull'impatto del cambiamento climatico. Alcuni esempi: fornire informazioni su terremoti sottomarini per i centri di allerta tsunami; sorvegliare in tempo reale le esplosioni vulcaniche al fine di permettere alle autorità dell'aviazione civile di diffondere avvisi tempestivi; avere traccia di eventi climatici su vasta scala e del collasso dei banchi di ghiaccio galleggianti. Il sistema è stato paragonato a un gigantesco stetoscopio per la Terra.

Come evidenziato dal Segretario generale dell'Onu Ban Ki-moon, «persino prima di entrare in vigore, il Ctbt sta già salvando delle vite».[40] Infatti, il Trattato e il suo regime di controllo, originariamente pensati per limitare la corsa alla proliferazione degli armamenti nucleari, sono diventati strumenti di salvaguardia umanitaria essenziali, che proteggono la vita di un gran numero di persone.

Sono passati vent'anni dall'adozione del Trattato. Faccio appello agli otto stati che non lo hanno ancora fatto affinché ratifichino il Ctbt il prima possibile allo scopo di aumentarne l'efficacia e assicurare che sul nostro pianeta non si possano mai più fare esperimenti con armi nucleari.

Naturalmente dobbiamo accelerare gli sforzi verso il disarmo nucleare e l'abolizione di queste armi. Al contempo dobbiamo sviluppare ulteriormente il genere di attività fornite dal Ctbt per stimolare la realizzazione di un mondo che dia la massima priorità agli obiettivi umanitari.

Nel settembre del 1957, mentre gli antagonismi della guerra fredda continuavano ad aggravarsi e la corsa agli armamenti accelerava, il mio maestro Josei Toda pronunciò una dichiarazione per l'abolizione delle armi nucleari: «Anche se nel mondo ha preso vita un movimento per la messa al bando degli esperimenti sulle armi atomiche, è mio desiderio andare oltre, affrontare il problema alla radice. Desidero rivelare e strappare gli artigli che si celano nelle profondità di quelle armi».[41]

Pur esprimendo il proprio accordo con le voci sincere delle persone che in tutto il modo chiedevano l'abolizione dei test nucleari, Toda andò oltre e sottolineò che una soluzione autentica era possibile solo superando il disprezzo per la vita che soggiace a un sistema di sicurezza nazionale basato sulle sofferenze e sul sacrificio di innumerevoli cittadini.

Quelli che il mio maestro chiamava "artigli" celati nelle profondità delle armi nucleari corrispondono a un modo di pensare che avvelena la civiltà contemporanea, cioè il perseguimento dei propri obiettivi a tutti i costi, della propria sicurezza e degli interessi nazionali a spese dei popoli di altri paesi, e dei propri scopi immediati incuranti dell'impatto sulle generazioni future. Con le sue parole nel cuore mi sono adoperato per la risoluzione del problema delle armi nucleari, con la convinzione che il successo di questa impresa potrebbe avviare il mondo in una direzione nuova e più umana.

Gli stati possessori di armamenti nucleari e i loro alleati sposano l'idea di non avere altra scelta se non quella di mantenere un deterrente nucleare fintanto che queste armi esisteranno. Possono anche credere che possedere un deterrente nucleare garantisca loro il controllo, ma la verità è che i pericoli di una detonazione o di un lancio accidentale si moltiplicano proporzionalmente al numero di armi nucleari e di stati che le possiedono. Viste da questa prospettiva, le armi nucleari possedute da uno stato tengono in mano i destini non solo di quel paese ma di tutta l'umanità.

Sono passati vent'anni da quando la Corte internazionale di giustizia (Icj) ha emanato una Opinione consultiva sulla legalità della minaccia o dell'uso di armi nucleari. Citando l'articolo VI dell'Npt essa afferma: «Sussiste un obbligo a perseguire in buona fede e a portare a termine negoziati che conducano al disarmo nucleare in tutti i suoi aspetti sotto un severo ed efficace controllo internazionale».[42]

Ma negoziati in buona fede che coinvolgano tutti gli stati possessori di armamenti nucleari non sono neppure iniziati e non sembrano esserci prospettive di disarmo raggiungibili in un futuro prevedibile. Questo stato di cose è intollerabile.

Nel tentativo di uscire da questo vicolo cieco, alla Conferenza di revisione del Npt 2015 è stata sottoposta la Solenne promessa umanitaria. Finora ben più della metà degli stati membri dell'Onu, cioè centoventuno paesi, ha aggiunto la propria voce all'appello per cooperare con tutte le parti interessate, le organizzazioni internazionali e la società civile, negli «sforzi per stigmatizzare, proibire ed eliminare le armi nucleari». Tale

promessa esorta tutti gli stati, con priorità immediata, a «identificare e mettere in atto misure efficaci per colmare la lacuna legale relativa alla proibizione e all'eliminazione delle armi nucleari».[43]
Nell'autunno scorso, in seguito alla sottomissione di numerose risoluzioni con la richiesta di tali misure efficaci, l'Assemblea generale dell'Onu ha adottato una risoluzione che istituisce un Gruppo di lavoro aperto a tutti gli stati membri (Open-Ended Working Group, Oewg) con lo scopo di impegnarsi in deliberazioni sostanziali verso questo obiettivo. La risoluzione afferma che l'Oewg si riunirà a Ginevra quest'anno «con la partecipazione e il contributo di organizzazioni internazionali e rappresentanti della società civile» e che i partecipanti dovranno «fare il massimo sforzo per raggiungere un accordo generale».[44]
Spero fermamente che l'Oewg riesca a superare l'*impasse* che ha bloccato la Conferenza di revisione dell'Npt e a realizzare l'obbligo stabilito dall'Opinione consultiva dell'Icj «a perseguire in buona fede e a portare a termine negoziati che conducano al disarmo nucleare».
Alla luce delle conseguenze umanitarie di qualsiasi uso delle armi nucleari, rivolgo un appello affinché l'Oewg, nel prendere in considerazione le preoccupazioni e integrare nelle proprie deliberazioni le voci della società civile, consideri i seguenti tre punti:

- rimozione delle forze di rappresaglia nucleari dallo stato di massima allerta;
- ritiro dell'ombrello nucleare;
- cessazione della modernizzazione delle armi nucleari.

I primi due punti dovrebbero essere resi effettivi al più presto data l'attuale evidenza che le armi nucleari sono inutilizzabili sia per le conseguenze umanitarie sia per la loro inefficacia dal punto di vista militare.
Qui va ricordato che l'uso delle armi chimiche e biologiche – che fu sviluppato in un clima di intensa competizione nel corso dei due conflitti mondiali – adesso è considerato illecito a causa delle loro conseguenze umanitarie.
Come ha affermato senza mezzi termini l'Alto rappresentante dell'Onu per il disarmo Angela Kane: «Quanti stati attualmente si vanterebbero di essere stati "dotati di armi biologiche" o "dotati di armi chimiche"? Chi si azzarderebbe adesso a dichiarare che la peste bubbonica o la poliomielite si possono usare legittimamente come armi in qualsiasi circostanza, per attacco o rappresaglia? Chi parla di un ombrello di armi biologiche?».[45]
In particolar modo il Documento finale della Conferenza di revisione dell'Npt del 2010 ha chiesto urgentemente agli stati nucleari di «ridurre il ruolo e il significato delle armi nucleari in tutte le politiche, le dottrine e i concetti militari e di sicurezza».[46]
In tal senso è interessante osservare che un gruppo di stati fra cui il Brasile ha sottoposto all'Assemblea generale dell'ottobre 2015 una risoluzione che incoraggia «tutti gli stati che appartengono ad alleanze regionali che includono qualche stato nucleare a promuovere ulteriormente una riduzione del ruolo degli armamenti nucleari».[47]
Un'altra risoluzione sottoposta nella stessa sessione, che vedeva il Giappone fra i principali promotori, si appellava «agli stati interessati affinché continuassero a rivedere le loro politiche, dottrine e concetti militari e di sicurezza avendo in mente un'ulteriore riduzione del ruolo e del significato che in essi rivestono le armi nucleari».[48] Credo che il Giappone dovrebbe essere all'avanguardia nel trasformare il suo regime di sicurezza attualmente basato sulla deterrenza estesa dell'ombrello nucleare statunitense.
Alla vigilia del G7 previsto nel maggio di quest'anno, ad aprile si terrà a Hiroshima l'incontro dei ministri degli esteri del G7. Auspico che la loro agenda contenga anche argomenti quali la natura disumana delle armi nucleari, le questioni della non proliferazione e quelle legate al programma nucleare nordcoreano, insieme alla riduzione del ruolo degli armamenti nucleari come passo verso la denuclearizzazione del Nordest asiatico.
Del terzo punto, la modernizzazione delle armi nucleari, avevo già parlato nella mia Proposta di pace dell'anno scorso. Continuando a spendere più di cento miliardi di dollari all'anno per mantenere queste armi, rischiamo di consolidare permanentemente la grottesca disuguaglianza del nostro mondo.

Una risoluzione sottoposta all'Assemblea generale delle Nazioni Unite dal Sud Africa e da altri stati nell'ottobre 2015 osservava che «in un mondo in cui i bisogni umanitari di base non sono ancora stati soddisfatti, le vaste risorse stanziate per la modernizzazione degli arsenali nucleari potrebbero invece essere dirette alla realizzazione degli Obiettivi di sviluppo sostenibile».[49] Se la modernizzazione delle armi nucleari proseguirà al ritmo attuale, potremo essere certi che almeno per diverse generazioni l'umanità sarà ancora costretta a vivere sotto la minaccia delle armi nucleari. Anche supponendo che tali armamenti non vengano usati, l'impiego di risorse in questa direzione sarebbe di grave impedimento al raggiungimento degli Sdg e ostacolerebbe ogni significativo miglioramento delle disuguaglianze che affliggono la società globale. Nelle parole del rappresentante sudafricano: «Il disarmo nucleare non è soltanto un obbligo legale internazionale ma anche un imperativo morale ed etico».[50] Penso che queste parole esprimano potentemente i sentimenti dei sopravvissuti alle bombe atomiche di Hiroshima e Nagasaki che hanno patito sofferenze indescrivibili, e degli altri *hibakusha* gravemente colpiti dalle ricerche e dagli esperimenti sulle armi nucleari in varie parti del mondo. Esse sono in sintonia anche con quei governi che hanno abbracciato la Solenne promessa umanitaria e con tutti i popoli del mondo che amano e desiderano la pace.

La Solenne promessa umanitaria (Humanitarian Pledge)

Sappiamo adesso che le conseguenze immediate, a medio e a lungo termine, di qualsiasi esplosione nucleare sarebbero notevolmente più gravi di quanto si pensava in passato. L'uso delle armi nucleari avrebbe effetti su tutta la regione e anche sull'intero globo, minacciando potenzialmente la sopravvivenza stessa dell'umanità; perciò tutti gli stati condividono la responsabilità di prevenire qualsiasi uso di armamenti nucleari. Tuttavia queste armi di distruzione di massa non sono proibite dalla legislazione internazionale e la Solenne promessa umanitaria (Humanitarian Pledge) è l'impegno a colmare tale inaccettabile lacuna.
La Solenne promessa umanitaria inizialmente fu emanata come la Solenne promessa dell'Austria, a conclusione della Conferenza di Vienna sull'impatto umanitario delle armi nucleari. Questo documento, attualmente firmato da centoventuno stati, cerca di dare impulso all'inizio dei negoziati per un trattato generale di messa fuorilegge degli armamenti nucleari.
Per il testo completo cfr. www.icanw.org/pledge

Il Trattato per la messa al bando totale degli esperimenti nucleari

Il Trattato per la messa al bando totale degli esperimenti nucleari (Comprehensive Nuclear- Test-Ban Treaty, Ctbt) proibisce qualsiasi esperimento o detonazione di ordigni nucleari. Per verificare che ne siano rispettate le prescrizioni il Trattato stabilisce una rete globale di monitoraggio e consente ispezioni sul posto in caso di eventi sospetti. La Commissione preparatoria della Ctbto (Comprehensive Nuclear-Test-Ban Treaty Organization) fu istituita nel 1996 con sede a Vienna, in Austria. È un'organizzazione ad interim che ha il compito di costruire un regime di verifica del Ctbt in preparazione dell'entrata in vigore del Trattato e ha anche la funzione di incoraggiare tutti i paesi a ratificarlo.
Attualmente centottantatré paesi hanno firmato il Trattato e centosessantaquattro di loro lo hanno anche ratificato, fra cui tre stati detentori di armi nucleari: Francia, Federazione russa e Regno Unito. Ma prima che il Ctbt possa entrare in vigore, quarantaquattro paesi che possiedono tecnologie nucleari devono firmarlo e ratificarlo; di questi attualmente ne mancano ancora otto: Cina, Egitto, India, Iran, Israele, Corea del Nord, Pakistan e Stati Uniti. L'India, la Corea del Nord e il Pakistan non lo hanno nemmeno firmato.

Hibakusha

In giapponese si chiamano hibakusha *i sopravvissuti ai bombardamenti atomici di Hiroshima e Nagasaki, i loro figli e i loro nipoti; questo termine significa letteralmente "persone colpite dall'esplosione". Secondo la legge per il soccorso ai sopravvissuti alla bomba atomica, in vigore in Giappone, esistono varie categorie di* hibakusha*: le persone esposte direttamente ai bombardamenti nucleari; quelle che si trovavano nel raggio di 2 km dall'epicentro entro due settimane dall'esplosione; quelle esposte alla ricaduta di particelle*

radioattive in genere; quelle esposte nell'utero della madre.
Tuttavia di recente il termine hibakusha *è stato impiegato per riferirsi a tutte le persone che in ogni luogo del mondo sono state esposte alle radiazioni, da quelle legate alla catena di produzione del combustibile nucleare fino all'uso e alla produzione di armi, specialmente nel caso dei test nucleari, a quelle causate dai processi relativi alla creazione e alla produzione di energia nucleare.*

La generazione del cambiamento

Più di ogni altra cosa, sarà la profondità dell'impegno e della promessa che vivono nel cuore delle giovani generazioni a trasformare un mondo in cui le armi nucleari minacciano la vita in un luogo dove tutte le persone possano vivere in pace e manifestare appieno la propria dignità intrinseca

Alla Conferenza di revisione dell'Npt i rappresentanti di varie confessioni religiose, fra cui cristiani, ebrei e musulmani e anche la Sgi, hanno sottoposto una dichiarazione congiunta dal titolo "Comunità di fede preoccupate delle conseguenze umanitarie delle armi nucleari". In essa si legge: «Le armi nucleari sono del tutto incompatibili con i valori sostenuti dalle nostre rispettive tradizioni di fede – il diritto delle persone di vivere in sicurezza e dignità; i dettami della coscienza e della giustizia; il dovere di proteggere i più vulnerabili e di amministrare una gestione del pianeta che lo tuteli per le generazioni future.[...] Noi chiediamo che gli stati intraprendano il prima possibile negoziati per un nuovo strumento legale che proibisca le armi nucleari all'interno di un forum aperto a tutti gli stati, e che nessuno abbia la facoltà di bloccare».[51]
In precedenza ho accennato all'analisi dell'evoluzione della competizione tratteggiata dal presidente fondatore della Soka Gakkai, Tsunesaburo Makiguchi. Sicuramente è giunto il momento di riconoscere il totale fallimento della logica che soggiace al nucleare, cioè quella della competizione delle armi, sia da un punto di vista puramente militare sia per il grave fardello che continua a imporre al nostro mondo.
Spero vivamente che l'Oewg, che si riunirà quest'anno a Ginevra, si impegni in un dibattito costruttivo per tracciare un piano d'azione per identificare le misure necessarie al «raggiungimento e al mantenimento di un mondo senza armi nucleari»[52] grazie allo sforzo congiunto di tutti gli stati membri delle Nazioni Unite. Spero che l'Oewg lavori avendo chiaramente in mente la Conferenza ad alto livello sul disarmo nucleare delle Nazioni Unite che dovrebbe tenersi non più tardi del 2018, e che ciò possa condurre all'inizio dei negoziati per un trattato che proibisca le armi nucleari.
Il prossimo anno cadrà il sessantesimo anniversario della dichiarazione per l'abolizione delle armi nucleari del secondo presidente della Soka Gakkai Josei Toda. È a tale dichiarazione che la Sgi si ispira nelle sue attività di costruzione di un ampio sostegno da parte dell'opinione pubblica per un mondo libero dalle armi nucleari. Siamo determinati a giungere alla proibizione e all'abolizione di queste armi; sarà un'iniziativa dei popoli del mondo, quasi una "legge internazionale della gente", che si realizzerà grazie all'opera di tante forze diverse, sia governative sia della società civile.
Il Summit internazionale dei giovani per l'abolizione delle armi nucleari, tenuto a Hiroshima lo scorso agosto, ha formulato una promessa solenne in cui si dichiara: «Le armi nucleari sono il simbolo di un'epoca ormai superata; un simbolo che pone una notevole minaccia alla nostra realtà presente e per il quale non c'è posto nel futuro che intendiamo creare».[53]
Il Summit, organizzato da sei gruppi fra cui la Sgi, ha visto la partecipazione di giovani provenienti da ventitré paesi e anche del delegato per i giovani del Segretario generale dell'Onu, Ahmad Alhendawi. I partecipanti hanno promesso solennemente di far conoscere al mondo e al futuro le esperienze degli *hibakusha*, di accrescere la consapevolezza dei loro coetanei e di intraprendere varie iniziative per proteggere il futuro comune dell'umanità.
Lo scorso ottobre a New York sono stati presentati sia il lavoro sia i risultati del Summit dei giovani in un evento collaterale al Primo Comitato dell'Assemblea generale, che si occupa di disarmo e di sicurezza internazionale. L'evento si è concentrato sulle azioni che le nuove generazioni possono intraprendere, sia alle Nazioni Unite sia nelle rispettive comunità, per contribuire ad aprire una strada verso un mondo libero dalle

armi nucleari.
Lavorando al fianco di individui e gruppi che condividono queste idee, desideriamo fornire un sostegno affinché questi summit per l'abolizione delle armi nucleari continuino a svolgersi costantemente. Per citare nuovamente la promessa solenne dei giovani: «Abolire le armi nucleari è nostra responsabilità; è nostro diritto e non rimarremo più fermi a guardare che vadano sprecate le opportunità di abolizione delle armi nucleari. Noi giovani, in tutta la nostra diversità e con profonda solidarietà, promettiamo solennemente di realizzare questo scopo. Noi siamo la generazione del cambiamento».[54]
Se questa promessa pronunciata a Hiroshima dai giovani di tutto il mondo metterà radici nel cuore delle persone di tutto il pianeta, non ci saranno più barriere insormontabili né scopi irrealizzabili.
Più di ogni altra cosa, sarà la profondità dell'impegno e della promessa che vivono nel cuore delle giovani generazioni a trasformare un mondo in cui le armi nucleari minacciano la vita e la dignità delle persone in un luogo dove tutti possano vivere in pace e manifestare appieno la propria dignità intrinseca.
La Sgi promette solennemente di offrire il proprio incrollabile sostegno all'abolizione delle armi nucleari e al raggiungimento degli Obiettivi di sviluppo sostenibile basandosi sulla solidarietà dei giovani, la generazione del cambiamento. In questo modo continueremo a lavorare per un mondo, una società globale, in cui nessuno venga lasciato indietro.

Note

1) UNHCR (Alto Commissariato per i Rifugiati delle Nazioni Unite), "UNHCR Mid-Year Trends 2015" (Tendenze UNHCR del primo semestre 2015), http://www.unhcr.org/56701b969.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 3.
2) IFRC (Federazione Internazionale delle Società di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa), "New IFRC Report Calls for Greater Recognition and Support for Local Humanitarian Actors" (Il nuovo rapporto dell'IFRC chiede maggiore riconoscimento e sostegno delle iniziative umanitarie locali), comunicato stampa del 24 settembre 2015, http://www.ifrc.org/en/news-and-media/press-releases/general/wdr-press-release/ (ultimo accesso 26 gennaio, 2016).
3) UNHCR, "Refugees Endure Worsening Conditions as Syria's Conflict Enters 5th Year" (Peggioramento delle condizioni dei rifugiati a cinque anni dall'inizio del conflitto siriano), comunicato stampa del 12 marzo 2015, http://www.unhcr.org/5501506a6.html (ultimo accesso 26 gennaio, 2016).
4) S. Giannelli, "Migrants Between Scylla and Charybdis" (Migranti fra Scilla e Cariddi), Inter Press Service, 11 maggio 2015, http://www.ipsnews.net/2015/05/migrants-between-scylla-and-charybdis-2/ (ultimo accesso 26 gennaio, 2016).
5) Jun Shioda, *Ganji o tsuide* (Portare avanti l'eredità di Gandhi), Nihon Hoso Kyokai, Tokyo, 1998, p. 201. 6) A. Buddharakkhita, *The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1996, vol. 10, pp. 130-2.
7) K. Jaspers, *Socrates, Buddha, Confucius, Jesus: The Paradigmatic Individuals*, Harcourt Brace & Co., San Diego, New York and London, 1962, p. 24. Ed. italiana: *Socrate, Buddha, Confucio, Gesù. Le personalità decisive*, Fazi editore, 2013.
8) cfr. *Ibidem*, p. 35.
9) SDLPE, 95.
10) *Ibidem*, 134.
11) cfr. *Distinzione fra conseguimento della Buddità teorico e concreto*, RSND, 2, 839.
12) T. Makiguchi, *Kachiron* (La filosofia del valore), versione ampliata e riveduta a c. di J. Toda, Soka Gakkai, Tokyo, 1961, p. 186.
13) M. Nussbaum, *Not for Profit: Why Democracy Needs the Humanities*, Princeton University Press, Princeton, New Jersey, and Woodstock, United Kingdom, 2012, pp. 79-80. Ed. italiana: *Non per profitto. Perché le democrazie hanno bisogno della cultura umanistica*, Il Mulino, Bologna, 2013.
14) T. Makiguchi, *Makiguchi Tsunesaburo zenshu*, vol. 5, p. 131.

15) *Ibidem*, vol. 4, p. 44.
16) *Ibidem*, vol. 4, p. 45.
17) A. Zolli e A. M. Healy, *Resilience* (Resilienza), Headline Publishing Group, London, 2012, p. 21.
18) UN Women, "Photo Essay: They Were Not at the Beijing Conference, but. . ." (Reportage fotografico: non erano alla Conferenza di Beijing, ma...), 4 febbraio 2015, http://www.unwomen.org/en/news/stories/2015/02/they-were-not-at-the-1995-beijing-conference-but (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
19) UN News Centre, "Interview with Amina J. Mohammed, Secretary-General's Special Adviser on Post -2015 Development Planning" (Intervista con Amina J. Mohammed, Consigliere speciale del Segretario generale delle Nazioni Unite per il Piano di sviluppo dopo il 2015), 4 dicembre 2014, http://www.un.org/apps/news/newsmakers.asp?NewsID=113 (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
20) W. Maathai, *Unbowed: A Memoir*, Arrow Books, London, 2008, p. 122. Ed. italiana: *Solo il vento mi piegherà. La mia vita, la mia lotta*, Sperling & Kupfer, Milano, 2007.
21) UNHCR, "World Refugee Day: All Stories" (Giornata Mondiale del rifugiato: tutte le storie), 2015, http://www.unhcr.org/refugeeday/us/stories/ (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
22) D. Ikeda e V. Nanda, *Our World to Make: Hinduism, Buddhism, and the Rise of Global Civil Society* (Il nostro mondo da costruire: Induismo, Buddismo e l'ascesa di una società civile globale), Dialogue Path Press, Cambridge, Massachusetts, 2015, p. 152.
23) J. Toda, *Toda Josei Zenshu* (Opere complete di Josei Toda), Seikyo Shimbunsha, Tokyo, 1981-1990, vol. 1, p. 20.
24) J. Maritain, *Man and the State*, University of Chicago, Chicago, 1951, p. 80. Ed. italiana: *L'uomo e lo stato*, Marietti, 2003.
25) UNICEF (Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia), Centro stampa, "50 Years after UNICEF Received Nobel Peace Prize, Children Still Face 'Conflict and Crisis, Deprivation and Disadvantage'-- UNICEF Chief Statement" (50 anni dopo il ricevimento del Premio Nobel per la pace da parte dell'UNICEF i bambini affrontano ancora "conflitti e crisi, deprivazione e svantaggi"), 6 ottobre 2015, http://www.unicef.org/media/media_85742.html (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
26) Cfr. UNHCR, "Worldwide Displacement Hits All-time High as War and Persecution Increase" (Massimo storico di sfollati a livello mondiale dovuto alla crescita delle guerre e delle persecuzioni), News Stories, 18 giugno 2015, http://www.unhcr.org/print/558193896.html (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
27) UN General Assembly, "United Nations Declaration on Human Rights Education and Training" (Dichiarazione delle Nazioni Unite sull'educazione e la formazione ai diritti umani) A/RES/66/137 adottata dall'Assemblea generale, 19 dicembre 2011, http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N11/467/04/PDF/N1146704.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016), pp. 3-4.
28) *Ibidem*, p. 3.
29) Cfr. IEA (Agenzia Internazionale dell'Energia), "Key Trends in CO_2 Emissions-Excerpt from: CO_2 Emissions from Fuel Combustion (2015 Edition)" (Tendenze chiave delle emissioni di CO_2-Estratto da: Emissioni di CO_2 da combustione di carburante), https://www.iea.org/publications/freepublications/publication/CO2EmissionsTrends.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. vi.
30) TEMM (Meeting tripartito dei ministri dell'Ambiente di Corea, Cina e Giappone), "Footprints of TEMM: Historical Development of the Environmental Cooperation among Korea, China, and Japan from 1999 to 2010" (Impronte del TEMM: sviluppo storico della cooperazione ambientale tra Corea, Cina e Giappone dal 1999 al 2010), 2010, http://www.temm.org/inc/fdn.jsp?fdir=temm_tm_others&fname=TEMM_0818.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 2.
31) Cfr. UN, "Sustainable Development Goals Fact Sheet" (Scheda informativa sugli Obiettivi di sviluppo sostenibile), 2015, http://www.un.org/sustainabledevelopment/wp-content/uploads/2015/08/Factsheet_Summit.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 6.
32) W. Maathai, op. cit., p. 130.

33) SGI (Soka Gakkai Internazionale), "Panel at Sendai UN World Conference on Disaster Risk Reduction Highlights Opportunities for Cooperation between China, South Korea and Japan" (Un comitato di esperti alla Conferenza mondiale delle Nazioni Unite per la riduzione del rischio di catastrofi evidenzia le opportunità di cooperazione tra Cina, Corea del Sud e Giappone), comunicato stampa, 17 marzo 2015, http://www.sgi.org/in-focus/press-releases/panel-at-sendai-un-world-conference-on-disaster-risk-reduction-highlights-opportunities-for-cooperation-between-china-south-korea-and-japan.html (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
34) Cfr. FAO (Organizzazione delle nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura), "Nothing Dirty Here: FAO Kicks Off International Year of Soils 2015" (Niente di sporco qui: la FAO lancia l'Anno internazionale dei suoli 2015), 4 dicembre 2014, http://www.fao.org/news/story/en/item/270812/icode/ (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
35) Cfr. UN, "Sustainable Development Goals Fact Sheet," p. 8.
36) UNISDR (Ufficio delle Nazioni Unite per la riduzione del rischio di catastrofi), "Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030" (Protocollo di Sendai per la riduzione del rischio di catastrofi 2015-2030), 2015, http://www.preventionweb.net/files/43291_sendaiframeworkfordrren.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 13.
37) *Ibidem*, p. 23.
38) Cfr. UN SG Envoy on Youth (Office of the Secretary-General's Envoy on Youth) (Ufficio dell'inviato per la gioventù del Segretario generale), "4 out of 10 Child Soldiers Are Girls" (4 soldati bambini su 10 sono femmine), 12 febbraio 2015, http://www.un.org/youthenvoy/2015/02/4-10-child-soldiers-girls/ (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
39) T. Makiguchi, *Makiguchi Tsunesaburo zenshu*, *op. cit.*, vol. 2, p. 395.
40) K. Ban, Video Message to the Conference "Comprehensive Nuclear Test-Ban Treaty: Science and Technology 2011" (Videomessaggio alla Conferenza "Trattato per la messa al bando totale degli esperimenti nucleari: scienza e tecnologia"), 8 giugno 2011, https://www.ctbto.org/fileadmin/user_upload/SandT_2011/statements/statement-un-secretary-general.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
41) J. Toda, *op. cit.*, vol. 4, p. 565.
42) ICJ (Corte Internazionale di Giustizia), *Legality of the Threat or Use of Nuclear Weapons* (Legalità della minaccia o dell'uso di armi nucleari) Advisory Opinion (Opinione consultiva), in *Icj Reports 1996*, 8 luglio 1996, http://www.icj-cij.org/docket/files/95/7495.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 267.
43) ICAN (Campagna internazionale per la messa al bando delle armi nucleari), "Humanitarian Pledge" (Solenne promessa umanitaria), 2015, http://www.icanw.org/pledge/ (ultimo accesso 25 dicembre 2015).
44) Assemblea generale delle Nazioni Unite, "Taking forward Multilateral Nuclear Disarmament Negotiations" (Far avanzare i negoziati per il disarmo nucleare multilaterale), A/RES/70/33, adottata dall'Assemblea generale, 7 dicembre 2015, http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/33 (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 3.
45) A. Kane, "Disarmament: The Balance Sheet" (Disarmo: il bilancio), 2014 Foreign Policy Lecture, 7 aprile 2014, https://unoda-web.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2014/04/HR_statement_NZ_Wellington_NZIIA.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 2.
46) Assemblea generale delle Nazioni Unite, "2010 Review Conference of the Parties to the Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons. Final Document (Conferenza di Revisione delle parti sul Trattato di Non proliferazione delle armi nucleari 2010. Documento finale), vol. 1" NPT/Conf.2010/50 (vol. 1), 18 giugno 2010, http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=NPT/CONF.2010/50%20%28VOL.I%29 (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 21.
47) Assemblea generale delle Nazioni Unite, "Towards A Nuclear-weapon-free World: Accelerating the Implementation of Nuclear Disarmament Commitments" (Verso un mondo libero dalle armi nucleari: accelerare l'implementazione degli impegni per il disarmo nucleare), A/RES/70/51, adottata dall'Assemblea

generale, 7 dicembre 2015, http://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/51 (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 5.
48) Assemblea generale delle Nazioni Unite, "United Action Towards the Total Elimination of Nuclear Weapons" (Azione congiunta verso l'eliminazione totale delle armi nucleari), A/RES/70/40, adottata dall'Assemblea generale, 7 dicembre 2015, http://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/40 (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 3.
49) Assemblea generale delle Nazioni Unite, "Ethical Imperatives for A Nuclear-weapon-free World" (Imperativi etici per un mondo libero dalle armi nucleari), A/RES/70/50, adottata dall'Assemblea generale, 7 dicembre 2015, http://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/50 (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 3.
50) Assemblea generale delle Nazioni Unite, "Statement by South Africa during the Thematic Debate on Nuclear Weapons" (Dichiarazione del Sud Africa durante il dibattito tematico sulle armi nucleari), 19 ottobre 2015, http://statements.unmeetings.org/media2/7653271/south-africa-19th.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 2.
51) Assemblea generale delle Nazioni Unite, "NPT NGO Presentation: Faith Communities Concerned about the Humanitarian Consequences of Nuclear Weapons" (Presentazione NPT ONG: Comunità di fede preoccupate delle conseguenze umanitarie delle armi nucleari), 2015 Review Conference of the Parties to the Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons (NPT) (Conferenza di revisione delle parti del NPT 2015), 27 aprile-22 maggio 2015, Dichiarazione del 1 maggio, http://www.un.org/en/conf/npt/2015/statements/pdf/individual_6.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
52) Assemblea generale delle Nazioni Unite, "Taking forward Multilateral Nuclear Disarmament Negotiations", A/RES/70/33, adottata dall'Assemblea Generale, 7 dicembre 2015, http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/33 (ultimo accesso 26 gennaio 2016), p. 1.
53) International Youth Summit for Nuclear Abolition (Summit internazionale dei giovani per l'abolizione delle armi nucleari), "Generation of Change: A Youth Pledge for Nuclear Abolition" (La generazione del cambiamento: una solenne promessa dei giovani per l'abolizione delle armi nucleari), 30 agosto 2015, http://internationalyouthsummit.org/pledge/ (ultimo accesso 26 gennaio 2016).
54) *Ibidem*.

(Traduzione di Marialuisa Cellerino)

Proposta di Pace 2017 - La solidarietà globale dei giovani annuncia l'alba di un'era di speranza

Ultimo aggiornamento: 15 Settembre 2018

SCARICA AUDIO DELLA PROPOSTA DI PACE 2017 - LETTURA IN MP3
(registrazione realizzata da "Buddismo e Società")

Le proposte di pace - http://www.sgi-italia.org/approfondimenti/PropostePace.php

Dal 1983, il 26 gennaio di ogni anno – in commemorazione del giorno della fondazione della Soka Gakkai Internazionale – Daisaku Ikeda invia una “Proposta di Pace” alle Nazioni Unite e a personalità di tutto il mondo.
Al centro del suo pensiero si trovano riflessioni sulla pace, sulla convivenza degli esseri umani nel pianeta, sul rispetto per l’ambiente e per ogni forma di vita, sull’abolizione delle armi nucleari, della guerra e della violenza, sul rafforzamento delle Nazioni Unite.
Ikeda pone una particolare attenzione ai processi educativi: strumenti fondamentali per la formazione di cittadini che sentano il mondo intero come loro casa e siano preparati per quella che Ikeda definisce “la diplomazia della gente comune”.
Gli scritti prendono in esame tutti i problemi che l’umanità si trova ad affrontare e mettono in risalto – oltre alle possibili soluzioni – anche le basi filosofiche che possono sostenere e promuovere un radicale cambiamento.
(Su questo blog sono presenti anche la Proposta di Pace 2015 e la Proposta di Pace 2016).

*Fonte originale: **Buddismo e Società n.182** - maggio giugno 2017 (link all'articolo originale)*
*Autorizzazione alla ripubblicazione nel presente blog concessa dall'**Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai***

Proposta di pace 2017

di Daisaku Ikeda

La solidarietà globale dei giovani annuncia l'alba di un'era di speranza

Sono trascorsi sessant'anni da quando il mio maestro, il secondo presidente della Soka Gakkai Josei Toda (1900-1958), pronunciò la sua dichiarazione per la proibizione e l'abolizione delle armi nucleari. Toda si batté al fianco del presidente fondatore, Tsunesaburo Makiguchi (1871-1944), per la pace e il bene dell'umanità. Il nucleo del suo pensiero era una visione di cittadinanza globale che affondava le radici nella filosofia del rispetto per la dignità intrinseca della vita, insegnata dal Buddismo, nella convinzione che nessuno, indipendentemente dal luogo di nascita o dal gruppo di appartenenza, dovrebbe essere soggetto a discriminazione, a sfruttamento, o vedere i suoi interessi sacrificati a beneficio degli altri. È un modo di pensare profondamente in sintonia con l'appello delle Nazioni Unite alla comunità internazionale per la creazione di un mondo in cui «nessuno sia lasciato indietro».[1]
Lo stesso intenso sentimento spinse Toda a denunciare le armi nucleari come male assoluto, come minaccia fondamentale al diritto alla vita della popolazione mondiale, e ad auspicare la nascita di un movimento con un'ampia base popolare per la loro proibizione. L'8 settembre 1957, sotto il cielo azzurro che segue al passaggio di un tifone, egli si rivolse a circa 5000 giovani radunati nello stadio Mitsuzawa di Yokohama dicendo: «Spero che, come miei discepoli, ereditiate la dichiarazione che sto per formulare oggi e che ne

diffondiate gli intenti, al meglio delle vostre capacità, in tutto il mondo».[2] Oggi, dentro di me, riecheggia ancora il suono della sua voce.
Da allora i membri della Soka Gakkai in Giappone e in tutto il mondo si sono adoperati insieme a individui e organizzazioni che condividono lo stesso intento per promuovere attività volte alla proibizione e all'abolizione delle armi nucleari.
Nel contesto di una comunità internazionale in cui sta crescendo la consapevolezza della natura disumana delle armi nucleari, l'Assemblea generale dell'ONU ha adottato, nel dicembre scorso, una risoluzione di portata storica nella quale si chiede di dare avvio ai negoziati per un trattato che le proibisca. La prima di queste conferenze di negoziazione dovrebbe avere luogo a marzo presso la sede delle Nazioni Unite di New York.
Oltre alle armi nucleari, il mondo attuale ha di fronte numerose altre gravi minacce fra cui il susseguirsi pressoché infinito di conflitti armati e le sofferenze della popolazione rifugiata, in rapida crescita. Tuttavia io non sono pessimista riguardo al futuro dell'umanità, perché ho fede nei giovani del mondo, ognuno dei quali incarna la speranza e la possibilità di un futuro migliore.
Non voglio certo negare che milioni di giovani stiano vivendo in difficili condizioni di povertà e diseguaglianza, e lo dimostra il fatto che i bambini e i giovani sono in cima alla lista dei gruppi che meritano un'attenzione speciale secondo gli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG) dell'ONU annunciati l'anno scorso. Ma dobbiamo anche ricordare il potenziale della gioventù evidenziato nella Risoluzione 2250 del Consiglio di sicurezza dell'ONU, che sottolinea la necessità del ruolo dei giovani nella costruzione della pace.
In *Trasformare il nostro mondo: l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile*, la risoluzione dell'Assemblea generale che stabilisce gli SDG, i giovani vengono identificati come «agenti critici di cambiamento»[3], un'idea che condivido con tutto il cuore. I giovani e il loro energico impegno rappresentano la soluzione alle sfide globali che abbiamo di fronte; detengono le chiavi per realizzare gli scopi stabiliti dall'ONU per il 2030.
In questa proposta intendo concentrarmi particolarmente sul ruolo dei giovani e suggerire alcune riflessioni relative alla realizzazione di quelle società pacifiche, giuste e inclusive di cui parlano gli SDG.

Il ruolo dei giovani nella costruzione della solidarietà

La prima questione che desidero affrontare riguarda la creazione di una solidarietà mirata alla coesistenza pacifica sull'unico pianeta che noi tutti condividiamo. A tal fine i giovani svolgono un ruolo centrale.
Nel novembre dello scorso anno è entrato in vigore l'Accordo di Parigi, un nuovo protocollo internazionale per combattere il cambiamento climatico. Era stato adottato nel dicembre 2015 e firmato dai rappresentanti di 175 paesi e territori nell'aprile 2016. La sua entrata in vigore a meno di un anno dalla sua adozione è un evento senza precedenti.
In base a tale accordo i paesi del mondo si uniscono per affrontare una minaccia comune in una maniera che prima sembrava impossibile. Questo nuovo orientamento costituisce il risultato della diffusa consapevolezza che il cambiamento climatico è un problema urgente per tutte le nazioni, riconoscimento reso più evidente da eventi climatici estremi, dall'aumento del livello del mare e da altre manifestazioni tangibili.
Se vogliamo fare progressi nell'alleviare la povertà e realizzare tutti i 17 obiettivi e i 169 traguardi inclusi negli SDG, è necessario che lo stesso tipo di consapevolezza e solidarietà venga condiviso in ogni campo.
L'ampio spettro di realtà critiche preso in considerazione dagli SDG ha fatto sì che alcuni si siano chiesti se tali obiettivi possano essere effettivamente raggiunti. Ma è importante ricordare che il gran numero di scopi esprime la misura della vastità del numero di persone che vivono in condizioni estremamente gravi: non possiamo permetterci di trascurarne nessuna. Spesso le vittime dei conflitti e dei disastri naturali, oltre che subirne gli effetti diretti, sono tormentate anche dalla sensazione di essere state dimenticate e ignorate.
L'urgenza della crisi dei rifugiati è fin troppo evidente ed è stata l'argomento centrale del Summit umanitario mondiale del maggio scorso e del Summit delle Nazioni Unite per i rifugiati e i migranti di settembre, ma in realtà una cooperazione efficace a livello internazionale continua a tardare.
Il nuovo segretario generale dell'ONU, António Guterres, ha dichiarato in un'intervista rilasciata a ottobre

subito dopo la sua nomina: «Farò tutto ciò che è in mio potere [...] affinché la protezione dei rifugiati venga considerata una responsabilità globale, quale in effetti è, che non riguarda solo la convenzione sui rifugiati. Essa è profondamente radicata in tutte le culture e in tutte le religioni di ogni parte del mondo. La si vede nell'Islam, nel mondo cristiano, in Africa, nel Buddismo, nell'Induismo [...] c'è sempre un forte impegno per la protezione dei rifugiati».[4]
È in realtà necessaria una risposta più incisiva alla crisi dei rifugiati, e le sorgenti spirituali alle quali attingere risiedono nelle tradizioni viventi di tutto il mondo.
Quando le persone si uniscono e continuano a fare tutto ciò che è in loro potere per il bene degli altri si può trovare il modo di affrontare anche le difficoltà apparentemente più ingestibili.
Per il Buddismo il punto di partenza è lavorare al fianco di chi soffre per mostrargli come superare tale sofferenza. Il vasto corpo degli insegnamenti di Shakyamuni - definito a volte "gli ottantamila insegnamenti" - fu esposto principalmente per affrontare i problemi e le sofferenze che affliggevano individui specifici.
Shakyamuni si rifiutava di porre un limite al pubblico che assisteva ai suoi sermoni e cercava invece di essere «amico di tutti, compagno di tutti».[5] Perciò insegnava il *Dharma* a tutti coloro che incontrava.
Nel suo ritratto di Shakyamuni, il filosofo tedesco Karl Jaspers (1883-1969) afferma: «Il Budda non apparve come un maestro di conoscenza ma come l'araldo della strada per la salvezza».[6]
Jaspers osserva che l'espressione "strada per la salvezza" deriva da un antico temine medico indiano. E ciò che sta alla base di tutti gli insegnamenti del Budda è l'incoraggiamento, che funziona come la medicina prescritta per le specifiche condizioni di ogni malattia.
Shakyamuni esortava così i suoi discepoli e compagni: «Andate adesso, o *bikkhu*, errate ovunque, per il guadagno dei molti, per il benessere dei molti».[7] Perciò Shakyamuni e suoi discepoli, che svolgevano costantemente la pratica di viaggiare ovunque ci fossero persone bisognose, senza distinzioni o differenze di razza o classe, erano chiamati «persone delle quattro direzioni».[8]
Shakyamuni aveva un'idea profonda della dignità e della preziosità della vita. Era convinto che tale dignità esistesse in ogni persona e che fosse sempre possibile far emergere le potenzialità inerenti alla vita anche nelle circostanze più ardue.
Nella società del suo tempo due erano le correnti di pensiero prevalenti. Una era una sorta di fatalismo secondo il quale il nostro presente e il nostro futuro sono interamente determinati dal karma accumulato nel passato. L'altra sosteneva che tutte le cose sono affidate al caso e che niente nella vita è il risultato di qualche particolare causa o condizione.
La visione fatalistica alimentava la rassegnazione, poiché nessuno sforzo personale poteva alterare il destino e dunque l'unica scelta era accettarlo. In pratica privava il cuore umano della speranza. L'altra visione, che non stabiliva alcun collegamento fra le azioni e il loro risultato, toglieva alle persone ogni tipo di autocontrollo, rendendole indifferenti al male che infliggevano agli altri.
Shakyamuni, quando insegnava: «Non giudicate dalla nascita ma dalla vita. Come ogni truciolo può alimentare il fuoco, un'umile nascita può generare un saggio, nobile, leale e sincero»,[9] cercava di liberare le persone dalle limitazioni e dalle influenze nocive di queste due visioni.
Tutto nella vita, lungi dall'essere determinato in maniera immutabile, può essere trasformato in meglio attraverso le nostre azioni del momento presente. In tal modo il Buddismo insegna che un cambiamento della nostra determinazione interiore nel momento presente può cambiare la realtà attuale della nostra vita (giapp. *in*, causa), che produrrà risultati futuri (giapp.*ka*, effetto). Allo stesso tempo sottolinea l'importanza cruciale del "contesto delle condizioni" (giapp. *en*, relazione), che può plasmare potentemente l'interazione fra causa ed effetto. In altre parole, a seconda del contesto di relazioni che si formano, la stessa causa può dare origine a una vasta gamma di effetti diversi.
Secondo questa prospettiva il Buddismo incoraggia un modo di vivere in cui, con profonda fiducia nella dignità e nelle possibilità della vita, stabiliamo relazioni di reciproco incoraggiamento e amicizia con coloro che stanno per perdere ogni speranza.
Nella tradizione buddista mahayana si usa il termine "bodhisattva" per definire una persona che si dedica alla

realizzazione della felicità propria e degli altri, come descrive quest'allegoria tratta dal Sutra di Vimalakirti:

«Nei brevi secoli delle malattie,
essi diventano la migliore sacra medicina.
Donano benessere e felicità agli esseri
e portano alla loro liberazione.

Nei brevi secoli della carestia,
diventano cibo e bevande.
E dopo aver alleviato la sete e la fame,
insegnano il *Dharma* agli esseri viventi.

Nei brevi secoli delle spade
essi meditano sull'amore,
esponendo la nonviolenza
a centinaia di milioni di esseri viventi».[10]

Ciò significa offrire incoraggiamento alle persone che stanno affrontando le sofferenze inevitabili della vita, quelle che il Buddismo chiama le quattro sofferenze di nascita, invecchiamento, malattia e morte. E come spiegano le parole del Sutra di Vimalakirti «poiché gli esseri viventi sono malati, anch'io sono malato»,[11] essere bodhisattva significa essere mossi dall'empatia di rispondere alle gravi crisi sociali, indipendentemente dal fatto che ci riguardino direttamente o meno.
Nello stesso sutra gli effetti di questa azione compassionevole sono descritti come una "lampada inesauribile";[12] la luce della speranza che accendiamo non illuminerà solo la vita della persona con la quale stiamo interagendo, ma continuerà a rischiarare anche la vita di coloro che la circondano e tutta la società.
Questo spirito del bodhisattva è il fondamento delle iniziative della SGI, un'organizzazione basata sulla fede che sostiene l'ONU e opera per la risoluzione dei problemi globali. Nel corso degli anni ci siamo impegnati in attività come il soccorso ai rifugiati e la ricostruzione dopo i disastri naturali. Il nostro obiettivo costante è consistito nella promozione dell'*empowerment* delle persone, da parte delle persone e per le persone.
Come la lampada inesauribile, le capacità interiori che si liberano grazie all'*empowerment* diventano una fonte duratura di energia per la trasformazione, una sorgente di speranza inestinguibile.
Il Sutra del Loto, che esprime l'essenza degli insegnamenti di Shakyamuni, contiene la parabola della città fantasma e della terra dei tesori.[13]
Una carovana sta attraversando un vasto deserto seguendo una guida che conosce bene il terreno accidentato. A un certo punto i membri della carovana sono esausti e stanno per abbandonare il viaggio, vanificando tutti gli sforzi fatti. Così la guida usa i suoi poteri magici per evocare il miraggio di una magnifica città verso la quale possono dirigersi, incoraggiandoli a perseverare finché non l'avessero raggiunta. La visione riaccende la speranza nei membri della carovana, che quando raggiungono la città hanno la possibilità di riposare. Poi, vedendo che si erano riposati a sufficienza, la guida rivela che in realtà si tratta di una città fantasma che ha fatto apparire per rincuorarli. La loro vera destinazione, cioè la terra dei tesori, è vicina, e quindi li esorta ad andare avanti insieme fino a raggiungerla.
Il tema che pervade la parabola si trova nella parole di Shakyamuni: «Raggiungere tutti insieme il luogo ove si trova il tesoro».[14] Possiamo intenderle come una fiera affermazione dello spirito umano: avanzare insieme agli altri nella ricerca instancabile di una felicità condivisa, indipendentemente da quanto tale ricerca possa a tratti apparire dolorosa o disperata.
Se la consideriamo nei termini della relazione causale alla quale abbiamo accennato prima, le persone che sono cadute in uno stato di completo esaurimento (causa), e che altrimenti potrebbero non riuscire ad andare avanti (effetto), vengono rivitalizzate e messe in grado di raggiungere la meta (effetto alternativo) grazie alle parole di incoraggiamento (relazione).

Nichiren Daishonin (1222-1282), il maestro buddista giapponese che sviluppò una interpretazione unica del Buddismo basata sullo spirito del Sutra del Loto, affermò che non vi è alcuna differenza fondamentale fra la città fantasma e la terra dei tesori e che in realtà esse sono identiche. Ciò che conta non è il semplice risultato di raggiungere la terra dei tesori; è il processo, l'essere riusciti a raggiungere la terra dei tesori insieme, che ha un valore incalcolabile.
Quando la causa e la relazione, rappresentate dalla sofferenza delle persone e dall'incoraggiamento a superarla, si fondono armoniosamente, ogni passo avanti è un «istante di vita nella città fantasma» e, poiché brilla della dignità fondamentale della vita, è al tempo stesso un «istante di vita nella terra dei tesori».[15]
Scrivendo degli Obiettivi di sviluppo del millennio (MDG), che hanno preceduto gli SDG fino al 2015, facevo notare che lo sforzo si deve concentrare non solo sul raggiungimento dei traguardi ma anche sul riportare il benessere alle persone che soffrono.[16] Quando si presta troppa attenzione ai risultati numerici, si può non dare l'attenzione dovuta ai bisogni delle persone reali, e ciò può indebolire la motivazione necessaria al raggiungimento degli obiettivi.
Mi vengono in mente le parole dell'attivista argentino per i diritti umani Adolfo Pérez Esquivel: «La capacità dell'essere umano è straordinaria quando è diretta verso gli obiettivi del bene comune, della libertà e della pace».[17]
Esquivel sviluppò questa convinzione approfondendo i suoi legami di solidarietà con i popoli dell'America Latina che si rifiutavano di perdere la speranza per il futuro anche nelle condizioni sociali più difficili, ed espresse la sua ammirazione per le azioni della gente comune con questa immagine straordinaria: «Tuttavia, se guardiamo attentamente, vediamo che le persone - uomini, donne e giovani - senza pretendere di essere eroiche, cercano giorno dopo giorno di far fiorire un bocciolo o di realizzare un miracolo. Questo fiorire consiste nella lotta quotidiana, nel sorriso di un bambino alla vita, nel costruire la speranza, nell'illuminare i cammini e nella consapevolezza che la liberazione si trova nello sforzo».[18]
Nessuno degli SDG sarà facile da raggiungere ma, mantenendo una connessione empatica con coloro che lottano e si dedicano all'opera dell'*empowerment*, ognuno di noi può far sbocciare un fiore nel proprio ambiente più prossimo.
E nessuno più dei giovani ha in questo un ruolo cruciale.
La Risoluzione 2250 del Consiglio di sicurezza, che menzionavo prima, sottolinea l'importanza della partecipazione dei giovani alla costruzione della pace. Come essa afferma, i giovani hanno il potere di aprire nuove strade in ogni campo in cui viene data loro la possibilità di impegnarsi attivamente.
La scorsa estate, in occasione dei Giochi olimpici, le persone di tutto il mondo sono rimaste colpite vedendo per la prima volta sul campo una squadra composta da rifugiati. Le parole da essi pronunciate in quell'occasione risuonano ancora nel cuore di molti. Uno di loro ha espresso il desiderio di utilizzare l'opportunità di correre alle Olimpiadi per comunicare ai rifugiati come lui il messaggio che è possibile cambiare in meglio la propria vita; un altro, ripensando alle sue esperienze, ha detto che gli avevano dato forza e che stava correndo con la speranza che i rifugiati potessero condurre una vita migliore.[19]
Le loro parole trasmettevano che la vera essenza della gioventù non risiede nel passato e nemmeno nel futuro, bensì nel desiderio di fare qualcosa per il bene delle persone che vivono insieme a noi nel momento presente.
Allo stesso modo, per i giovani, la visione degli SDG di non lasciare nessuno indietro non è qualcosa da realizzarsi in un luogo lontano o in un qualche momento futuro. Gli SDG riguardano la vita presente su questo pianeta insieme ai nostri simili; ci indicano un modo di vivere fatto di sforzi quotidiani per costruire una società in cui tutti possano condividere la gioia di vivere.
Quando i giovani determinano di illuminare l'angolo di mondo in cui abitano adesso, creano uno spazio di sicurezza in cui le persone possono riacquistare la speranza e la forza di vivere. La determinazione di vivere insieme che si riaccende in questo spazio sicuro incarna l'essenza luminosa di una società globale nella quale nessuno sia lasciato indietro, e dà coraggio a coloro che, in altre comunità, affrontano difficoltà simili.
Nella mia proposta di tre anni fa sottolineavo che i giovani di oggi sono la generazione che darà forma nella maniera più consistente all'opera di realizzazione degli SDG. Proposi anche che le Nazioni Unite e la società

civile lavorassero insieme per promuovere quel tipo di educazione alla cittadinanza globale in grado di liberare il potenziale illimitato dei giovani.
Perciò sono stato molto soddisfatto quando la Conferenza delle Organizzazioni non governative (ONG) affiliate al Dipartimento di informazione pubblica della Nazioni Unite (Conferenza DPI/NGO) tenuta nella Corea del sud l'anno scorso è stata intitolata: "Educazione per la cittadinanza globale. Raggiungere insieme gli Obiettivi di sviluppo sostenibile". La Conferenza, alla quale hanno partecipato molti giovani, ha adottato il Piano di azione Gyeongju, con il quale i partecipanti si impegnano a promuovere l'educazione per la cittadinanza globale.
Il vero valore di uno Stato o di una società non risiede nella sua forza economica o militare, ma in ciò che fa per le persone più colpite dalla sofferenza.
L'educazione genera azioni e iniziative che con il tempo determinano la direzione della società. L'educazione alla cittadinanza globale, in particolare, può costituire il contesto delle condizioni (relazione) che permette alle persone di rileggere qualsiasi evento si verifichi secondo una prospettiva umana condivisa, promuovendo l'intervento attivo e la solidarietà. Può incoraggiare a considerare le questioni globali in relazione alla propria vita e al proprio stile di vita, facendo emergere così le capacità interiori che ognuno possiede.
Attraverso l'educazione alla cittadinanza globale gli studenti hanno l'opportunità di:
- acquisire l'esperienza per vedere il mondo con gli occhi degli altri;
- scoprire chiaramente ciò che serve per costruire una società in cui tutti possano vivere insieme;
- collaborare alla creazione di uno spazio di sicurezza nel loro ambiente più prossimo.
Sono convinto che questo tipo di educazione possa servire da contesto catalizzatore (relazione) che permette ai giovani di far emergere il loro pieno potenziale, accelerando la spinta verso un cambiamento globale.

Superare le divisioni e la xenofobia

La seconda sfida consiste nel gettare le fondamenta di società in cui siano superate le divisioni e le diseguaglianze.
La globalizzazione avanza rapidamente e sempre più persone si ritrovano a vivere in luoghi diversi da quelli in cui sono nate. Dall'inizio del XXI secolo il loro numero è aumentato del quaranta per cento per arrivare ai circa 244 milioni attuali.[20]
Con il perdurare del ristagno dell'economia globale gli impulsi xenofobi si sono rafforzati, creando condizioni di vita sempre più difficili ai migranti e alle loro famiglie.
L'ex-cancelliere austriaco Franz Vranitzky affrontò questo tema tre anni fa, nel suo discorso a una conferenza interreligiosa a Vienna, facendo notare che mentre la globalizzazione e l'integrazione aumentano, la solidarietà tende a diminuire: «Nella maggior parte dei paesi europei la solidarietà diminuisce quando si tratta di migranti, di richiedenti asilo, ecc. Occorre anche dire che la maggior parte dei leader politici, quando è in gioco la loro possibilità di vittoria in campagna elettorale, purtroppo affermano: "Basta con la solidarietà ai poveri e agli stranieri!"».[21]
Negli ultimi anni non solo in Europa ma in tutto il mondo sta crescendo la preoccupazione per la rilevanza acquisita dai discorsi di incitamento all'odio e alla discriminazione e per le dichiarazioni politiche xenofobe.
In concomitanza con il Summit delle Nazioni Unite per i rifugiati e i migranti del settembre scorso, è stata lanciata una nuova campagna per rispondere alle apprensioni associate all'aumento degli spostamenti di persone a livello internazionale. È chiaro che ogni tentativo di risolvere tali questioni deve tener conto delle preoccupazioni legittime di chi vive nei paesi che ricevono i migranti e i rifugiati. Come evidenzia l'ONU in questa campagna, è essenziale individuare i mezzi per contrastare questa deriva xenofoba e riumanizzare il discorso sui migranti e i rifugiati, senza tralasciare tali preoccupazioni.
Quando nell'ottobre 1989 incontrai il cancelliere Vranitzky discutemmo dell'importanza degli scambi culturali e di quelli fra i giovani, ed egli affermò che «è la distanza fra i cuori che conta, non quella che si misura in numero di ore di volo».[22]
Mi raccontò anche di come i suoi genitori avessero offerto asilo a una coppia ebrea in fuga dalle persecuzioni

durante la seconda guerra mondiale. In un periodo di forti costrizioni e repressioni a livello sociale i suoi genitori agirono coerentemente con i principi di umanità, senza fare distinzioni di religione o di etnia. Riflettendo su questa esperienza, il cancelliere concluse: «Un aforisma latino recita: "Se vuoi la pace, prepara la guerra", ma io l'ho sostituito con quest'altro, sul quale baso le mie azioni: "Se vuoi la pace, prepara la pace"».[23]

Il nostro incontro si svolse solo un mese prima della caduta del muro di Berlino. Nel febbraio di quell'anno il cancelliere Vranitzky aveva acconsentito a smantellare il filo spinato lungo il confine fra Austria e Ungheria, aprendo così ufficialmente la strada a quel passaggio di persone dal blocco orientale a quello occidentale che iniziò in settembre e condusse poi in novembre alla caduta del muro di Berlino.

Richard von Weizsäcker (1920-2015), primo presidente della Germania riunificata, disse che il muro di Berlino era la manifestazione di pietra di una politica che nega l'umanità.[24] Non dobbiamo permettere che questa atroce divisione si ripeta nel ventunesimo secolo.

Anche se le persone provano un certo senso di rassicurazione quando sono circondate da coloro che appartengono alla stessa cultura o gruppo etnico, dobbiamo rimanere vigili riguardo al rischio che questa coscienza di gruppo, in momenti di accresciute tensioni sociali, si trasformi in discriminazione o antagonismo diretto nei confronti di altri gruppi. Prima ho fatto riferimento all'esortazione di Shakyamuni a non giudicare dalla nascita ma dal comportamento. Categorizzare e discriminare le persone sulla base di un singolo attributo è sbagliato, è fonte di divisione che indebolisce la società intera.

Nel mondo attuale c'è un'altra questione che potremmo dire abbia origine dalla stessa forza profonda da cui proviene la xenofobia: la tendenza crescente a stabilire le priorità in base alla razionalità economica guidata dal mercato. Lo possiamo osservare in molti paesi alle prese con la crisi e il suo impatto negativo ricade prevalentemente sui settori più vulnerabili della società, che si ritrovano a vivere in circostanze sempre più disperate.

Non c'è dubbio che perseguire la razionalità economica abbia liberato energie che stimolano la crescita. Ma questo è solo un aspetto del quadro complessivo: quando la tendenza a stabilire le priorità in base alla razionalità economica si cristallizza, anche valutazioni della massima rilevanza vengono compiute in modo quasi meccanico, con scarsa considerazione dei desideri e del benessere delle persone reali che vivono nella società.

Il pensiero xenofobo è alimentato da una rigida divisione del mondo in buoni e cattivi, non lascia spazio a esitazioni o scrupoli. Allo stesso modo, se la ricerca della razionalità economica non viene controbilanciata da considerazioni che riguardano l'elemento umano, si genera una psicologia diffusa pronta a esigere dagli altri i sacrifici più estremi.

Nei suoi scritti sulla giustizia sociale l'economista Amartya Sen offre alcune indicazioni importanti per riflettere su questo tema, concentrando la sua analisi sulla distinzione fra due parole utilizzate per comunicare l'idea di giustizia nell'antica letteratura sanscrita in ambito morale o giuridico: *niti* e *nyaya*. Secondo Sen, *niti* riguarda la correttezza di istituzioni, norme e organizzazioni, mentre *nyaya* riguarda ciò che ne risulta e in particolare «la vita che le persone riescono concretamente a condurre».[25] Egli sottolinea che «il ruolo delle istituzioni, delle norme e delle organizzazioni, per quanto importante, va valutato dalla prospettiva più ampia e inclusiva di *nyaya*, che è inesorabilmente legata al mondo che emerge concretamente, e non solo alle istituzioni o alle regole che ci capita di avere».[26]

Sen paragona poi la politica dell'antico re indiano Ashoka a quella di Kautilya, il principale avversario del nonno di Ashoka. Kautilya fu l'autore di una celebre opera di politica economica e i suoi principali interessi erano il successo politico e il ruolo delle istituzioni nel realizzare l'efficienza economica.

Per contro, la politica di Ashoka si focalizzava sempre sul comportamento e sulle azioni degli individui. Secondo Sen il pensiero di Ashoka incarnava la convinzione che «l'arricchimento della società si può realizzare attraverso la buona condotta volontaria dei cittadini stessi, senza bisogno di costringerli con la forza».[27]

La posizione di Ashoka si sviluppò grazie all'approfondimento della sua fede nel Buddismo, al quale si

convertì dopo essere stato tormentato dal rimorso per la carneficina che aveva causato invadendo un altro Stato.
L'idea della Via di mezzo è alla base del Buddismo. Se la consideriamo in relazione al concetto di *nyaya*, essa indica un'attenzione costante e cosciente all'impatto delle proprie azioni sugli altri, avendo come criterio supremo la felicità o l'infelicità umana.
Niti, dal canto suo, occupa una posizione importante nella società contemporanea. Come mette in luce Sen, «ovviamente molti economisti di oggi condividono la visione di Kautilya di un'umanità venale»,[28] dove l'enfasi maggiore è posta sui numeri, sul tasso di crescita o la massimizzazione dei profitti. Mentre i soggetti vulnerabili della società, poiché i loro interessi sono difficili da quantificare, sono spesso poco considerati se non addirittura messi da parte.
La xenofobia e i discorsi di incitamento all'odio dividono il mondo nella dicotomia "noi e loro", che di fatto corrisponde a "buoni e cattivi".
Quale ancoraggio sociale possiamo usare per resistere sia alle forze xenofobe, che aggravano le divisioni all'interno della società, sia alla ricerca di una razionalità economica indifferente ai sacrifici dei più vulnerabili? Credo che la risposta si trovi in un forte legame fra le persone, in quel tipo di amicizia che ci fa percepire l'immagine concreta dell'altro nel nostro cuore.
Per citare lo storico britannico Arnold J. Toynbee (1889-1975), con il quale ebbi occasione di dialogare a lungo: «Nella mia esperienza il solvente del pregiudizio tradizionale è la conoscenza diretta. Quando si conosce personalmente un nostro simile, di qualsiasi religione, nazionalità o razza, è impossibile non vedere che è un essere umano come noi».[29]
Nei miei sforzi di realizzare scambi e interazioni con persone di diverse parti del mondo, ciò che mi è rimasto dentro è un senso palpabile del valore incalcolabile dell'amicizia. Ognuno dei quasi ottanta dialoghi che ho pubblicato negli anni ha evidenziato un anelito alla pace condiviso al di là delle differenze di fede e di esperienza di vita; ognuno di essi è la cristallizzazione di un'amicizia e del desiderio comune di comunicare le lezioni della storia alla generazione emergente.
Nelle discussioni con Larry Hickman e Jim Garrison, due studiosi americani entrambi ex presidenti della John Dewey Society, abbiamo sollevato la questione delle condizioni che affrontano gli immigrati. Il tema è sorto mentre discutevamo dell'opera pionieristica dell'attivista sociale Jane Addams (1860-1935) negli Stati Uniti all'inizio del ventesimo secolo.
Dopo aver visitato la Toynbee Hall a Londra, una struttura assistenziale che fra l'altro prende il nome dallo zio di Arnold Toynbee, ed esserne rimasta colpita, Jane Addams decise di realizzarne una simile anche nel suo paese. La maggior parte delle persone che ruotavano intorno alla Hull House di Chicago erano immigrati poveri. Secondo una sua biografia, la Hull House era «una sorta di isola che offriva a molti immigrati un'opportunità di respirare un po' più liberamente. Qui potevano parlare la loro lingua, suonare la loro musica, vivere la loro cultura».[30]
Con l'aiuto di Addams e dei suoi collaboratori questi immigrati riuscirono a gettare le fondamenta di una nuova vita negli Stati Uniti.
Addams fu sempre motivata dalla convinzione che si crea maggior valore nell'unire insieme le persone piuttosto che nel separarle. I giovani che ella ispirò diventarono la prima generazione di ricercatori e operatori sociali. I loro studi e il loro costante lavoro sul campo permisero la riforma dell'impalcatura legale per il sostegno agli immigrati e agli indigenti.
Hickman ha fatto notare che le attività di Addams rappresentano una lezione importante per noi che affrontiamo le sfide di un mondo sempre più globalizzato. Sono pienamente d'accordo.
Una delle persone che lavoravano con Addams presso la Hull House disse che loro non nutrivano l'ambiziosa speranza di migliorare il mondo intero, ma desideravano semplicemente essere amici di chi è solo.[31]
Anche Addams abbracciava lo stesso credo e incoraggiava i colleghi a essere amici e buoni vicini delle persone bisognose: «Esse possono insegnarci che cosa è realmente la vita. Possiamo imparare dove fallisce la nostra pomposa civiltà».[32]

Le interazioni e le amicizie individuali possono toccare profondamente il cuore delle persone.
L'ex presidente indonesiano Abdurrahman Wahid (1940-2009) metteva in guardia dal farsi trascinare dalle voci che teorizzano il conflitto, che spesso si diffondono con veemenza nella società. Per molti anni il defunto presidente fu a capo di un vasto movimento musulmano in Indonesia. Egli negava l'inevitabilità degli scontri di civiltà e sottolineava che la sfida maggiore consiste nel superamento dei fraintendimenti e dei preconcetti nei confronti degli altri.[33]
Nel nostro dialogo sottolineò più volte l'importanza dell'amicizia. Accennò alla sua esperienza di studio all'estero e affermò di nutrire grandi aspettative nei confronti di questi scambi fra giovani: «È mio sincero desiderio che non diventino individui che pensano solo al proprio tornaconto, ma si preoccupino degli interessi della società e agiscano per promuovere la pace e l'armonia».[34]
Avendo sperimentato personalmente la creazione di legami di amicizia con individui di diversa provenienza religiosa e culturale nel tentativo di costruire una più ampia solidarietà per la pace, apprezzo profondamente il significato delle sue parole.
Nel 1996 fondai l'Istituto Toda per la pace globale e la ricerca politica allo scopo di perpetuare l'eredità di Josei Toda e la sua visione di cittadinanza globale e di un mondo libero dalle armi nucleari. Lo studioso della pace di origine iraniana Majid Tehranian (1937-2012), un caro amico di vecchia data, ci fece l'onore di essere il primo direttore dell'Istituto.
Il mondo non è una semplice collezione di Stati né è composto soltanto di religioni e di civiltà. Il nostro mondo, che è vivo e respira, è tessuto dalle attività di innumerevoli esseri umani, che a volte hanno alcuni tratti comuni ma non sono mai uguali tra loro.
Vedere, giudicare gli altri solo attraverso la lente della religione o dell'etnia distorce la ricca realtà che ognuno possiede in quanto individuo. Quando invece, creando amicizie a livello personale, giungiamo ad apprezzare profondamente il valore unico di ogni persona, le differenze religiose ed etniche vengono illuminate dalla nostra stima per quel particolare amico e brillano del valore della diversità.
Quando perdiamo l'orientamento, il campo magnetico dell'amicizia attiva una sorta di bussola interiore che ci aiuta anche a correggere la direzione della società quando è fuori rotta.
Questo è il ragionamento alla base degli sforzi costanti della SGI per incoraggiare gli scambi nella società civile, in particolare fra i giovani, promuovendo incontri diretti faccia a faccia dai quali può svilupparsi un'amicizia autentica. I legami di amicizia sono la base che consente di resistere alle correnti dell'incitamento all'odio quando aumentano le tensioni fra i paesi o si aggravano i conflitti fra diverse confessioni religiose. Se immaginiamo i volti dei nostri amici, decisi a non permettere che la società diventi un posto in cui non si sentano accolti, possiamo agire per trasformare il conflitto in coesistenza a partire dal nostro ambiente più prossimo. Noi speriamo di riuscire a far emergere a livello globale una generazione di persone che si dedichino alla pace, che costruiscano ponti di amicizia e interrompano le reazioni a catena dell'odio e della violenza.
E soprattutto, quando si dialoga con un amico si prova gioia. L'amicizia rende lo scambio verbale stesso una fonte di piacere e incoraggiamento, ci sostiene e fa emergere il coraggio di affrontare le situazioni più difficili. Una marea crescente di amicizia fra le giovani generazioni non mancherà di trasformare la società. Sono fiducioso che l'amicizia fra i giovani riuscirà a invertire energicamente le torbide correnti dei conflitti e delle divisioni e darà origine a una vivace cultura di pace basata sul profondo rispetto per la diversità.

Coinvolgere i giovani e le donne negli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG)

La terza sfida che desidero affrontare riguarda la crescita della capacità delle comunità di affrontare e rispondere positivamente anche agli eventi o alle circostanze più difficili.
Sono molti gli aspetti in cui gli SDG differiscono dagli MDG, ma io considero particolarmente rilevante il fatto che siano stati adottati grazie a un notevole apporto da parte della società civile.
Nel processo di elaborazione degli SDG all'interno dell'ONU c'è stato lo sforzo di coinvolgere nel dialogo vaste categorie di soggetti direttamente interessati, fra cui le donne e i giovani. Sono stati condotti sondaggi

riguardo alla priorità delle aree di intervento ai quali hanno partecipato più di sette milioni di persone, delle quali circa il settanta per cento aveva meno di trent'anni.[35] Molti ambiti di intervento che hanno riportato i punteggi più alti nei sondaggi, come l'educazione, la salute e l'occupazione, sono stati inseriti negli SDG. Nell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile si sottolinea la portata di tale iniziativa: «Milioni di persone si sono già impegnate e si impegneranno in questo programma, fatto dalle persone per le persone, e siamo convinti che ciò ne garantirà il successo».[36]
Nella proposta che scrissi in occasione della conferenza Rio+20 (2012), che segnò il punto di partenza per la stesura degli SDG, espressi la viva speranza che il nucleo fosse proprio questa "agenda delle persone comuni". Sentivo infatti che sarebbe stato difficile ottenere l'impulso adeguato per realizzare anche uno qualsiasi di questi obiettivi senza che un vasto numero di persone si sentisse personalmente coinvolto.
Un altro tratto distintivo degli SDG come agenda delle persone comuni è che gli obiettivi vengono approcciati in modo nuovo se ci si basa sulla consapevolezza che le questioni da fronteggiare sono «interrelate e richiedono una soluzione integrata».[37] In questo senso sono diversi dagli MDG, dove temi quali l'eliminazione della povertà e della fame venivano affrontati singolarmente.
Gli SDG mirano a generare un circolo virtuoso nel quale il progresso verso la realizzazione di un obiettivo permetta di avanzare anche su molti altri fronti. Per esempio, il miglioramento della fornitura di acqua potabile (obiettivo 6) condurrà a una riduzione del numero di persone colpite da infezioni o altre malattie (obiettivo 3). E diminuirà anche il carico di lavoro delle donne, che devono trascorrere molte ore a procurare l'acqua per la famiglia; per esse dunque si apriranno nuove opportunità di impiego (obiettivo 5), cosa che permetterà loro di sfuggire alla povertà estrema (obiettivo 1) e ai figli di frequentare la scuola (obiettivo 4).
Si tratta del cosiddetto Approccio Nexus, studiato nell'Università delle Nazioni Unite e impiegato sperimentalmente in varie regioni prima del lancio degli SDG. Tale approccio mira a scoprire le interconnessioni fra i 169 obiettivi delle 17 aree comprese negli SDG e a realizzare progressi simultanei verso il loro raggiungimento.
Gli SDG riguardano anche vari ambiti che non venivano considerati dagli MDG, come il cambiamento climatico e la disparità di reddito. È importante ricordare però che tutti questi problemi in ultima analisi hanno un'origine umana e perciò devono essere risolti grazie agli sforzi umani. Se, grazie ad azioni concrete, riusciamo a realizzare un progresso sostanziale in una di queste aree, esso potrà influenzare gli avanzamenti rispetto ad altri obiettivi.
Nella tradizione buddista mahayana l'insegnamento che gli impulsi illusori, cioè le illusioni, i desideri e le sofferenze, sono essenziali per l'Illuminazione ci suggerisce esattamente il tipo di dinamismo richiesto in questo caso. È un invito a rivedere la nostra definizione di cosa sia la felicità umana. La felicità non risulta dall'eliminare o prendere le distanze dai desideri o dagli impulsi che danno origine alla sofferenza; è essenziale comprendere che l'Illuminazione - la forza e la saggezza per tracciare un cammino verso una vita migliore - continua a esistere dentro di noi anche in mezzo al dolore e all'angoscia.
Il problema non è tanto la sofferenza ma il modo in cui reagiamo a essa, il tipo di azioni che decidiamo di intraprendere per affrontarla.
Nel suo commentario a un passo del Sutra del Loto che recita: «Tale è il Sutra del Loto. Può liberare gli esseri viventi da tutti i disagi, tutte le malattie e le sofferenze. Può sciogliere i vincoli della nascita e della morte»[38] Nichiren Daishonin scrive: «Dovremmo interpretare il termine "liberare" nel senso di "illuminarsi riguardo a"»[39] (cioè "vedere chiaramente la natura di").Ci incoraggia a non distogliere lo sguardo dalla realtà che ci circonda bensì ad affrontarla di petto. Se comprendiamo con chiarezza la natura della nostra situazione possiamo trasformare noi stessi, così come siamo, da persone tormentate dall'angoscia a persone che creano la propria felicità. Inoltre il Buddismo insegna che queste ondate di trasformazione si propagano nel tessuto interconnesso in cui viviamo ed esercitano un potente influsso sull'ambiente circostante e sulla società nel suo complesso.
L'importanza di non farsi intrappolare da una situazione ma invece trasformarla attivamente attraverso la creazione di nuove connessioni è un tema che fu sviluppato dalla filosofa Hannah Arendt nella sua analisi di

ciò che si può definire autenticamente umano (*humanitas*). Riferendosi al concetto di "rischio della sfera pubblica" discusso da Karl Jaspers, che era anche il suo maestro, ella sostenne che «l'umanità non si raggiunge mai in solitudine» ma «solo da chi ha esposto la propria persona e la propria vita al "rischio della sfera pubblica"».[40]
Arendt descrive questo rischio come l'azione di «aggiungere il nostro filo in una rete di relazioni». Pur riconoscendo che il risultato è incerto - «che ne sarà di esso non ci è dato saperlo» - ella è fortemente convinta che «questo rischio è possibile solo laddove c'è fiducia tra le persone, una fiducia difficile da esprimere ma fondamentale, in ciò che vi è di umano in tutti noi. Altrimenti un simile rischio sarebbe impossibile».[41]
La fiducia, come sottolinea Arendt, è fondamentale; e non solo in noi e nelle persone del nostro ambiente immediato ma anche quella di affrontare il mondo in cui viviamo senza perdere la speranza.
L'anno scorso l'Ente delle Nazioni Unite per l'uguaglianza di genere e l'*empowerment* delle donne (UN Women) ha presentato numerosi esempi di donne che stanno promuovendo la realizzazione degli SDG attraverso azioni a beneficio degli altri in circostanze assai difficili, all'interno del tema: «Da dove mi trovo». Una di loro, un'ingegnera solare che lavora nel suo villaggio in Tanzania, pur soffrendo di una disabilità si è impegnata a fondo per sviluppare le sue capacità e continua a impiegare le sue conoscenze a beneficio dei compaesani. Dapprima pochissimi fra gli uomini la rispettavano come ingegnera, ma dopo che ebbe installato un'apparecchiatura solare nelle loro case portandovi la luce e riparato le attrezzature rotte, cominciò a godere del rispetto di un numero di uomini sempre maggiore.
«Prima, quando il sole tramontava, il nostro villaggio rimaneva al buio, adesso c'è la luce. Proprio ora due bambini sono venuti a prendere la lampada solare che gli avevo riparato. Avevano un largo sorriso dipinto sul volto. Stanotte potranno fare i compiti».[42]
Credo che questo sia un eccellente esempio di circolo virtuoso che fa progredire gli SDG come agenda delle persone comuni. Attraverso l'*empowerment* di una singola donna, non solo le persone di un villaggio della Tanzania hanno potuto disporre di energia rinnovabile, ma c'è stato anche un visibile cambiamento nell'atteggiamento verso le donne, e i bambini hanno avuto accesso a maggiori opportunità di istruzione.
Il lavoro di questa donna, silenzioso ma di gran valore, dimostra ciò che intendeva Arendt quando parlava di "aggiungere il nostro filo a un intreccio di relazioni", di migliorare le condizioni del luogo in cui ci troviamo adesso. Qui io vedo la vera luce dell'umanità autentica.
La capacità di risolvere i problemi non è patrimonio di qualche persona speciale. È una possibilità che abbiamo tutti quando affrontiamo la realtà direttamente, assumiamo su di noi qualche porzione del suo pesante fardello e agiamo con perseveranza. La nostra capacità di superare le difficoltà emerge quando trasformiamo l'angoscia e la preoccupazione in determinazione e azione.
I giovani in particolare hanno il dono di una fresca sensibilità e della ricerca appassionata di ideali. La loro energia, insieme ai legami di fiducia che creano fra le persone, può catalizzare una reazione a catena di cambiamenti positivi.
I giovani sono al centro delle attività per la pace della SGI sin dai tempi del presidente Toda e della sua dichiarazione per l'abolizione delle armi nucleari. Questi giovani non accettano il diffuso senso di impotenza che affligge la società contemporanea e convincono le persone che le loro azioni non possono non determinare un cambiamento. Agiscono concretamente con energia e con la fiducia che le circostanze presenti sono proprio quelle che permetteranno di realizzare la loro speciale missione.
Tre anni fa i giovani membri giapponesi hanno intrapreso una campagna di pace intitolata "Azione globale Soka", impegnandosi in attività per aiutare la ricostruzione spirituale e psicologica delle regioni del Giappone colpite dal terremoto e dello tsunami del marzo 2011. Si sono adoperati per creare legami di amicizia anche con i vicini asiatici, per costruire una cultura di pace e promuovere l'abolizione delle armi nucleari.
In tutto il mondo i giovani della SGI stanno affrontando la sfida di trasformare la realtà in ambiti quali l'integrità ecologica, l'educazione ai diritti umani e la nonviolenza. Alcune attività sono legate direttamente agli SDG. Per esempio, lo scorso novembre la SGI ha co-sponsorizzato un evento dal titolo *Youth Boosting the Promotion and the Implementation of Sustainable Development Goals (SDGs)* (I giovani incentivano la promozione e l'applicazione degli Obiettivi di sviluppo sostenibile), che si è tenuto nella sede dell'ONU. David

Nabarro, consigliere speciale del segretario generale dell'ONU sull'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, ha detto ai partecipanti: «Dobbiamo assicurarci che ovunque ci sia spazio per la partecipazione dei giovani a questo movimento per lo sviluppo sostenibile [...] I giovani vogliono lavorare insieme con gioia, vogliono aver fiducia gli uni degli altri».[43]
Le sue parole sono in sintonia con il nostro impegno per la realizzazione degli SDG. Pensare che i giovani si muovano solo di fronte a minacce immediate significa far loro un grave torto. Essi avanzano con la certezza che la gioia e la speranza si trovano nell'affrontare e superare ogni difficoltà.
Sebbene gli SDG non siano legalmente vincolanti, sono permeati della speranza di trasformare il nostro mondo. Quando un numero sempre maggiore di giovani farà della realizzazione di questa speranza il proprio voto e agirà di conseguenza, gli sforzi per raggiungere questi obiettivi riceveranno un notevole impulso.
I membri della SGI, con i giovani al centro, continueranno a impegnarsi per catalizzare reazioni a catena di cambiamenti positivi finalizzati a risolvere ogni tipo di problema, dalle questioni che riguardano le comunità in cui vivono alle minacce per il nostro pianeta.

Abolire le armi nucleari: superare la logica della deterrenza

Desidero adesso offrire proposte concrete in tre ambiti prioritari per la realizzazione di quelle società pacifiche, giuste e inclusive che costituiscono l'intento degli SDG.

- Proibire e abolire le armi nucleari
- Rispondere alla crisi dei rifugiati
- Costruire una cultura dei diritti umani

Riguardo al primo punto, nel dicembre 2016 l'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha adottato una risoluzione di portata storica in cui richiede di dare avvio a negoziati per uno strumento legalmente vincolante che proibisca le armi nucleari. La risoluzione prevede che venga convocata una prima conferenza alla fine di marzo e un'altra fra metà giugno e i primi di luglio, entrambe presso la sede dell'ONU, e invita i governi che parteciperanno a fare del loro meglio per stipulare al più presto un trattato.
Nel mondo attuale ci sono ancora più di 15.000 testate nucleari.[44] Il progresso verso il disarmo si è arrestato mentre i piani per l'ammodernamento degli arsenali nucleari progrediscono. La minaccia rappresentata dalle armi nucleari sta aumentando.
Per metterci in guardia da questo rischio il presidente degli Stati Uniti John F. Kennedy (1917-1963) paragonò la questione nucleare - la minaccia di una distruzione inimmaginabile per l'umanità e l'ambiente globale - a una spada di Damocle sospesa sulle nostre teste. Non si tratta di qualcosa che riguarda il passato ma anzi, come sottolinea la risoluzione dell'Assemblea generale, è una questione «della massima urgenza».[45]
A questo proposito vorrei formulare varie proposte.
Anzitutto, convocare al più presto un summit Russia-Stati Uniti per rafforzare il processo di disarmo nucleare. Una responsabilità molto grave pesa sulle spalle dei leader di questi due paesi, che detengono massicci arsenali nucleari che minacciano la vita di tutti e hanno il potenziale di ridurre in cenere le civiltà che l'umanità ha costruito nel corso dei millenni.
Da quando le tensioni fra i due paesi sono notevolmente cresciute a seguito della questione ucraina di tre anni fa, il raffreddamento nelle relazioni bilaterali è stato tale da essere paragonato a una nuova guerra fredda.
Dall'entrata in vigore nel 2011 del Nuovo trattato START, i negoziati per il disarmo nucleare hanno subito una battuta d'arresto e ci si chiede che fine farà il trattato dal 2018 in poi, quando dovrebbe essere completato il processo di riduzione di armi nucleari stabilito in passato.
Donald J. Trump, entrato in carica come presidente degli Stati Uniti il 20 gennaio, ha chiamato il presidente russo Vladimir Putin subito dopo la vittoria elettorale e nella loro conversazione hanno concordato di mirare a un miglioramento delle relazioni bilaterali. Auspico vivamente che i leader di questi due paesi, che insieme possiedono più del novanta per cento delle scorte nucleari mondiali, si impegnino a discutere seriamente la

questione nucleare e si adoperino per alleviare le tensioni.
A più di venticinque anni dalla fine della guerra fredda è ancora in vigore la politica della deterrenza e ci sono circa 1800 armi nucleari in stato di allerta elevato, il che significa che possono essere lanciate all'istante.[46] Dobbiamo riflettere sul significato di questo dato.
In un recente discorso l'ex segretario della Difesa statunitense William J. Perry ha raccontato un episodio scioccante, relativo a quando era sottosegretario alla difesa nell'amministrazione Carter: nel cuore della notte ricevette dal funzionario di vigilanza la comunicazione che il Comando nordamericano di difesa aerospaziale (NORAD) aveva segnalato 200 missili sovietici in volo verso gli Stati Uniti. Si comprese subito che si trattava di un falso allarme, ma se l'informazione fosse stata veritiera il presidente degli Stati Uniti avrebbe avuto solo pochi minuti per prendere la cruciale decisione di sferrare o meno un contrattacco.[47]
La logica della deterrenza richiede che, pur non auspicando in alcun modo una guerra nucleare, per prevenire un attacco nemico si sia in grado di dimostrare di essere pronti in qualsiasi momento alla rappresaglia. Inoltre, per provare che non si tratta di mere parole, va costantemente mantenuta la capacità di un contrattacco immediato. In queste condizioni non si può abbassare la guardia nemmeno per un istante e la minaccia di una guerra nucleare imminente diventa un carico costante e inevitabile. Penso che ciò descriva adeguatamente la realtà della deterrenza nucleare iniziata con la guerra fredda che perdura ancora oggi.
Nel 1957, quando il secondo presidente della Soka Gakkai Josei Toda pronunciò la sua dichiarazione in cui chiedeva l'abolizione delle armi nucleari, i contorni della deterrenza andavano assumendo una forma precisa. Stati Uniti e Russia stavano testando le bombe all'idrogeno, facendo a gara per costruirne di sempre più potenti, ed era in corso un cambiamento del sistema di lancio dai bombardieri ai missili balistici.
Nell'agosto del 1957, un mese prima della dichiarazione di Toda, l'Unione Sovietica riuscì a testare con successo un missile balistico intercontinentale (ICBM) capace di lanciare e dirigere un'arma atomica contro qualsiasi località della Terra. Il 6 settembre, solo due giorni prima della dichiarazione, fallirono i negoziati per la riduzione e la proibizione delle armi nucleari che erano stati condotti per quasi sei mesi sotto l'egida delle Nazioni Unite. Il serrato dibattito tra Stati Uniti, Regno Unito, Francia, Unione Sovietica e Canada non riuscì a produrre un accordo e i negoziati furono definitivamente sospesi.
Il presidente Toda identificò nella dottrina della deterrenza la ragione della corsa incessante alla costruzione di armi che potevano portare alla catastrofe dell'umanità; vide chiaramente che il motivo addotto per il possesso di armi nucleari - come deterrente per mantenere la pace - in realtà riguardava la sola protezione dei paesi detentori, mentre si rimaneva freddi e indifferenti rispetto agli immensi sacrifici imposti alla maggior parte dell'umanità.
Perciò dichiarò che il suo scopo era «mettere a nudo e strappare gli artigli»,[48] cioè affrontare e superare il modo di pensare in base al quale si giustificava il possesso delle armi nucleari.
A quel tempo il duello nucleare fra Stati Uniti e Unione Sovietica veniva paragonato a quello fra «due scorpioni in una bottiglia»,[49] dimenticando che in quella bottiglia c'erano anche tanti altri paesi non nucleari abitati da milioni e milioni di persone. Inoltre quel duello basato sul "pungere o essere punti" aveva messo in ombra la vera realtà della natura apocalittica delle armi nucleari, che le rende fondamentalmente diverse da tutte le altre.
Affermando che «noi tutti, cittadini del mondo, abbiamo un inviolabile diritto alla vita»,[50] Toda cercò di dissolvere le illusioni che avvolgevano la teoria della deterrenza nucleare. Dichiarò che era inammissibile che un paese minacciasse tale diritto e che l'uso delle armi nucleari non può mai essere giustificato.
La teoria della deterrenza toglie alle persone la capacità di ragionare fino in fondo. I sostenitori credono esclusivamente nella sua efficacia, rifiutandosi di considerarne le conseguenze catastrofiche in caso di fallimento. Allo stesso modo si rifiutano di accettare l'evidenza che, a prescindere dalla deterrenza, potrebbe sempre verificarsi un'esplosione nucleare a causa di un incidente o di un guasto.
Questa incapacità di sviluppare il ragionamento fino alle sue logiche conclusioni è una caratteristica anche di coloro che si trovano sotto la deterrenza estesa del cosiddetto ombrello nucleare.
La realtà è che ogni stecca dell'ombrello nucleare è una spada di Damocle. Questa dottrina disumana della

sicurezza nazionale presuppone di essere disposti a infliggere i supplizi di Hiroshima e Nagasaki al popolo di un altro paese. Se mai quel bottone fosse schiacciato, e iniziasse uno scontro nucleare, subirebbero danni irreparabili non solo gli attori del conflitto ma anche i paesi vicini e la Terra nel suo complesso.
La logica della deterrenza pone sui due piatti della bilancia della giustizia da un lato la sicurezza del proprio paese e dall'altro la vita di un gran numero di persone e l'ecologia dell'intero pianeta.
Se consideriamo tutto ciò nel contesto della discussione sulla giustizia fatta da Amartya Sen, alla quale accennavo prima, le politiche di sicurezza che cercano di impedire l'attacco nucleare di un altro paese potrebbero corrispondere alla forma di giustizia *niti*, che pone l'accento sulla legittimità dell'obiettivo. Ma alla luce del concetto di giustizia *nyaya*, che riguarda invece la legittimità del risultato - ciò che accade davvero alle persone e alla loro vita - appare chiara l'impossibilità di giustificare in alcun modo dottrine di sicurezza basate sulle armi nucleari, che presuppongono la perdita di milioni di vite e la distruzione dell'ecologia globale.
Il diritto all'autodifesa contro un attacco militare è riconosciuto dalla Carta dell'ONU, e alla luce della legislazione internazionale la validità della prospettiva di *niti* sulla sicurezza non potrebbe essere scartata *tout-court*. Ma quello che io vorrei mettere in discussione è il modo di pensare che accetta la necessità a oltranza delle armi nucleari.
Nel corso del tempo l'idea di deterrenza è stata usata per giustificare il possesso e la costruzione di armi sempre più moderne e letali. Ma la storia umana, fatta di guerre praticamente continue, ha dimostrato che questa idea non ha funzionato e che in innumerevoli occasioni il risultato è stato il conflitto. Come possiamo credere che la deterrenza, che ha fallito così spesso nel passato, si dimostri infallibile nel caso delle armi nucleari?
Nella sua recente opera *Cinque miti sulle armi nucleari*, Ward Wilson riflette proprio su questa domanda analizzando seimila anni di storia dell'umanità, una storia di guerra e di violenza gruppale. A suo avviso considerare solo i sessant'anni trascorsi dalla fine della seconda guerra mondiale significa pretendere di individuare una tendenza basandosi solo sull'un per cento dei dati. «In particolare, quando si considera un fenomeno radicato in maniera così profonda nella natura umana, ciò appare poco prudente».[51] E afferma che un'adeguata considerazione di tale questione richiede quel tipo di prospettiva millenaria, sviluppata da Arnold J. Toynbee, che tiene conto dell'ascesa e della caduta di molteplici civiltà.
Proprio perché la deterrenza è qualcosa di intimamente radicato nella natura umana, è necessario guardare direttamente in faccia i grandi rischi nascosti nelle sue profondità.
L'idea della dignità intrinseca della vita fu sviluppata dal Buddismo proprio attraverso un'esplorazione profonda della natura umana, e credo sia pertinente a questo proposito. Vorrei citare alcune parole attribuite a Shakyamuni mentre faceva da mediatore in un conflitto fra due tribù che reclamavamo i loro diritti sull'acqua: «Guardate quelli che combattono, pronti a uccidere! La paura sorge dal prendere le armi e prepararsi a colpire».[52]
È interessante come Shakyamuni osservi il funzionamento del cuore di coloro che si preparano alle ostilità. Non si armano per timore dell'avversario, ma si impauriscono quando prendono le armi. Semmai provano rabbia, non paura, verso l'avversario che cerca di prendere la loro acqua. Ma nel momento in cui si ritrovano armati e pronti a sferrare colpi mortali agli avversari, il loro cuore si riempie di terrore.
David Emanuel Hoffman, editorialista di lunga data del *Washington Post*, descrisse eloquentemente come questa psicologia alimentata dalla paura avesse prodotto scenari da incubo durante la guerra fredda.[53]
All'inizio degli anni ottanta i leader sovietici cominciarono a progettare un sistema che avrebbe dovuto funzionare anche dopo la distruzione della direzione politica e militare del paese a causa di un attacco nucleare. Ciò che temevano di più era perdere la possibilità di effettuare una rappresaglia. Così immaginarono un sistema completamente automatico, pilotato da un computer, che avrebbe garantito la rappresaglia in qualsiasi circostanza. Alla fine il progetto fu modificato perché l'esercito respinse l'idea di sferrare un attacco nucleare che non prevedesse alcun intervento umano, e fu deciso di trasferire l'autorità di prendere decisioni agli ufficiali sopravvissuti nei bunker.
In altre parole, negli ultimi anni della guerra fredda era stato veramente progettato un sistema di rappresaglia

nucleare che non poteva essere fermato da agenti umani. Anche se ciò non andò mai al di là della teoria, questa forma estrema di deterrenza incarna la paura profonda che sorge dal possesso di armi nucleari.
Lo scorso ottobre è stato il trentesimo anniversario del Summit di Reykjavík, una pietra miliare che diede inizio al processo che portò alla fine alla guerra fredda.
Quando Michail Gorbaciov, allora segretario generale dell'Unione Sovietica, propose al presidente degli Stati Uniti Ronald Reagan (1911-2004) un incontro nella capitale islandese, a metà strada fra Washington e Mosca, aveva bene in mente il disastro di Chernobyl di sei mesi prima, che lo aveva profondamente preoccupato riguardo ai rischi di una guerra nucleare. È stato detto che anche il presidente Reagan ritenesse intollerabile l'idea di mantenere la pace attraverso la minaccia di un enorme massacro. Entrambi i leader nutrivano gravi preoccupazioni riguardo alle armi nucleari e così la discussione progredì quasi fino a giungere a un accordo per la loro completa eliminazione. Anche se alla fine l'accordo non fu raggiunto, l'anno seguente essi stipularono il Trattato sulle forze nucleari intermedie (INF), che mise in moto il processo di disarmo nucleare.
È tempo che gli Stati Uniti e la Russia tornino allo spirito di Reykjavík e trovino un terreno comune per la pace globale.
La conferenza delle Nazioni Unite che negozierà un trattato per la proibizione e l'eventuale abolizione delle armi nucleari, il cui inizio è previsto in marzo, ha nella sua agenda misure per la riduzione e l'eliminazione del rischio di una detonazione accidentale di armi nucleari.[54] Stati Uniti e Russia hanno vissuto più volte questi rischi durante e dopo la guerra fredda. Vorrei esortare i leader di entrambi i paesi a impegnarsi in un dialogo che conduca a revocare lo stato di allerta elevato dai loro armamenti e realizzi progressi significativi nella riduzione delle armi nucleari.

Proibire le armi nucleari: l'eredità di Hiroshima e Nagasaki

In secondo luogo, riguardo alla proibizione e abolizione delle armi nucleari, propongo che il Giappone, consapevole della sua responsabilità storica come unico paese ad aver subito un attacco nucleare in tempo di guerra, si adoperi per una partecipazione il più ampia possibile ai prossimi negoziati, che includa anche gli stati che possiedono armamenti nucleari o fanno affidamento su di essi. Recentemente le città di Hiroshima e Nagasaki hanno contribuito a risvegliare l'attenzione dell'opinione pubblica sulla questione nucleare ospitando una serie di eventi diplomatici e accogliendo varie personalità straniere in visita.
Nell'ottava Riunione ministeriale dell'Iniziativa per la non proliferazione e il disarmo (NPDI), che si è tenuta a Hiroshima nell'aprile 2014, i ministri degli esteri dei paesi dipendenti dal nucleare, fra cui Australia, Germania e Paesi Bassi, hanno potuto ascoltare le testimonianze di alcuni *hibakusha* (sopravvissuti alle bombe atomiche). La riunione ha emanato una Dichiarazione congiunta in cui si ribadiva che l'attuale discussione sull'impatto umanitario delle armi nucleari dovrebbe essere il «catalizzatore di un'azione globale congiunta verso lo scopo di un mondo libero dalle armi nucleari».[55]
Nell'aprile 2016 si è tenuta a Hiroshima la riunione dei ministri degli esteri del G7. In tale occasione i ministri degli esteri di Stati Uniti, Regno Unito e Francia (stati nucleari), e Germania, Italia, Canada e Giappone (stati dipendenti dal nucleare), hanno visitato il Memoriale della pace o Cupola della bomba atomica (*Genbaku Dome*). La riunione ha adottato la Dichiarazione di Hiroshima sul disarmo e la non proliferazione nucleare che si conclude così: «Condividiamo il profondo desiderio del popolo di Hiroshima e di Nagasaki che le armi nucleari non siano usate mai più».[56]
Infine, nel maggio 2016, il presidente degli Stati Uniti Barack Obama ha visitato Hiroshima; è stato il primo presidente americano in carica a farlo. Ha dichiarato: «Tra le nazioni come la mia, che detengono un arsenale nucleare, noi dobbiamo trovare il coraggio di sfuggire alla logica della paura e costruire un mondo libero da queste armi».[57]
Il Giappone dovrebbe incoraggiare gli stati che hanno partecipato a queste discussioni di Hiroshima e Nagasaki, e anche il maggior numero possibile degli altri, a prendere parte ai prossimi negoziati multilaterali

per il disarmo nucleare.
È prevedibile che tali negoziati affronteranno ostacoli simili a quelli che incontrò nel 2015 la Conferenza di revisione delle Parti del Trattato di non proliferazione delle armi nucleari (NPT), dove non si riuscì a creare un ponte che superasse le divisioni fra stati nucleari e non nucleari, e di conseguenza fu impossibile adottare un documento finale comune.
Tuttavia tutti gli stati condividono certamente un sostanziale apprezzamento per l'NPT e si preoccupano delle conseguenze catastrofiche delle armi nucleari. Su questa base si può trovare un terreno comune e riformulare il dibattito sulle armi nucleari.
A questo riguardo possiamo imparare una lezione importante dai negoziati che hanno condotto all'Accordo di Parigi, che ha costituito un punto di svolta nella lotta al cambiamento climatico. Ciò che ha reso possibile la riuscita dell'accordo è stato il concentrarsi sullo scopo comune di un futuro a basse emissioni di carbonio, un risultato auspicabile da tutti gli stati, piuttosto che sulle questioni di chi fossero i responsabili del cambiamento climatico o chi ne dovesse rispondere.
Si potrebbe adottare un approccio simile per le armi nucleari. L'istituzione di un trattato che proibisca la produzione, il trasferimento, la minaccia di uso e l'uso di queste armi dovrebbe essere considerata un'impresa globale che ha lo scopo di impedire che qualche paese ne sperimenti nuovamente gli orrori. Deve manifestarsi il serio impegno di costruire un ampio consenso basato su questa visione.
Come afferma il suo preambolo, l'adozione del NPT fu motivata dalla consapevolezza della «devastazione che una guerra nucleare arrecherebbe a tutta l'umanità» e dalla necessità di «salvaguardare la sicurezza delle persone».[58]
L'assunto fondamentale delle prossime conferenze è pienamente coerente con l'NPT. Un trattato che proibisca le armi nucleari non sostituirebbe l'NPT ma piuttosto lo rafforzerebbe, portando all'applicazione dell'Articolo VI che richiede la ricerca in buona fede di negoziati che conducano a un disarmo nucleare completo.
Qui è cruciale la partecipazione del maggior numero possibile di stati, allo scopo di identificare i punti di convergenza fra le esigenze di sicurezza nazionale e di difesa e l'obiettivo di un mondo libero dalle armi nucleari.
Il primo Comitato preparatorio della Conferenza di revisione del NPT 2020 si dovrebbe riunire a Vienna in maggio. Oltre a concentrarsi sull'obbligo di realizzare il disarmo nucleare sancito dall'Articolo VI, dovrebbe concretizzarsi lo sforzo di un mutuo riconoscimento delle esigenze di sicurezza di tutti gli stati e uno scambio di vedute sui passi che tutte le parti devono intraprendere per soddisfarle. Se queste consultazioni confluissero nei negoziati di un trattato per la proibizione delle armi nucleari, che si terranno a New York in giugno, ne trarrebbero beneficio tutti gli stati. Garantire un collegamento fra le deliberazioni della Conferenza di revisione del NPT e il tentativo di colmare il divario fra le diverse prospettive potrebbe contribuire a rendere questi negoziati veramente costruttivi.
Il tema delle armi nucleari è una questione cruciale che l'ONU sta affrontando sin dalla sua fondazione, più di settant'anni fa. La complessità dei prossimi negoziati per la loro proibizione non dovrebbe essere sottovalutata. Tuttavia sono fiducioso nel fatto che, se gli stati continueranno onestamente a ricercare il dialogo, sarà possibile imprimere uno slancio irreversibile verso un mondo senza armi nucleari.
Non più tardi del 2018 si dovrebbe tenere un vertice ONU sul disarmo. L'adozione di un trattato che metta fuorilegge le armi nucleari migliorerebbe le condizioni per dare avvio a un
processo di riduzione sostanziale delle attuali scorte, fino alla loro eventuale eliminazione.

Una dichiarazione delle persone comuni per un mondo senza armi nucleari

La mia terza proposta per la proibizione e l'abolizione delle armi nucleari è invitare persone di ogni ambito della società civile, in vista dei futuri negoziati, a rilasciare dichiarazioni che raccolte insieme potrebbero andare a formare una dichiarazione delle persone comuni per un mondo senza armi nucleari e costituire la base popolare per un trattato che le proibisca.

La società civile può svolgere un ruolo vitale nel chiarire e dare un volto umano a problemi che hanno una profonda rilevanza per tutti, al di là dei confini nazionali, e ciò a sua volta potrebbe incoraggiare un'azione concertata su scala globale. In caso contrario, tali questioni sarebbero affrontate solo nel contesto delle politiche nazionali.
Il Manifesto Russell-Einstein, pubblicato il 9 luglio 1955 da un gruppo di eminenti scienziati di tutto il mondo per evidenziare i pericoli delle armi nucleari, fu un esempio che fece storia: «Cercheremo di non dire una sola parola che possa piacere più a un gruppo che a un altro. [...] Ci appelliamo, in quanto esseri umani, ad altri esseri umani: ricordate la vostra umanità e dimenticate il resto».[59]
Come dimostrano queste parole, il Manifesto è l'espressione più di un sentire umano condiviso che di una logica di stati o nazioni. In tal modo coloro che leggono sono spinti a considerare le armi nucleari come un pericolo «per loro stessi, i loro figli e i loro nipoti»[60] piuttosto che solo in un contesto nazionale.
Lo storico parere consultivo sulla minaccia o l'uso delle armi nucleari, espresso dalla Corte internazionale di Giustizia (ICJ) nel luglio 1996, fu il risultato di una vigorosa campagna intrapresa dalla società civile con il Progetto Corte mondiale. All'inizio delle udienze furono presentate all'ICJ «dichiarazioni della coscienza pubblica» di circa quattro milioni di persone in quaranta lingue.
L'ICJ stabilì che la minaccia dell'uso o l'uso di armi nucleari è in generale incompatibile con la legislazione internazionale e affermò chiaramente che gli stati hanno l'obbligo di ricercare e concludere negoziati che conducano a un disarmo nucleare completo.
Adesso, più di vent'anni dopo, sarà convocata una conferenza dell'ONU per negoziare un trattato che proibisca le armi nucleari. È tempo che la società civile esprima con forza il suo sostegno alla conferenza, dando impulso alla realizzazione di un trattato che abbia la forma di una legge internazionale di iniziativa popolare.
Questa conferenza è diventata realtà non solo attraverso l'impegno diplomatico dei paesi che cercano una soluzione alla questione nucleare, ma anche attraverso il lavoro assiduo di individui e gruppi di varie provenienze, fra cui *hibakusha* di Hiroshima, Nagasaki e di tutto il mondo, scienziati, medici, avvocati, educatori e persone di fede.
Sono molte le forme in cui individui e gruppi possono agire, dall'emanazione di dichiarazioni che facciano parte di un appello popolare per un mondo senza armi nucleari alla realizzazione di eventi a livello di base sul significato del trattato che mirino ad ampliare il sostegno dell'opinione pubblica. Ognuna di queste azioni garantirà «la partecipazione e il contributo delle organizzazioni internazionali e dei rappresentanti della società civile»,[61] come chiede la risoluzione dell'ONU che ha convocato la conferenza, e serviranno così a sostenere l'eventuale trattato. Sarebbe un supporto prezioso che ne accrescerebbe l'efficacia e l'universalità, dimostrando in forma tangibile il coinvolgimento profondo del sentimento popolare anche negli stati nucleari o dipendenti dal nucleare.
Una moltitudine di voci sta invocando questa azione. Per esempio più di 7200 municipalità di 162 aree e nazioni, che comprendono stati nucleari e dipendenti dal nucleare, fanno parte di Mayors for Peace (Sindaci per la Pace), un organismo internazionale che chiede l'abolizione totale delle armi nucleari.
Mi tornano in mente le parole di Adolfo Pérez Esquivel, che donò alla città di Hiroshima una scultura di bronzo da lui stesso realizzata. Nel nostro dialogo sottolineò che «la pace è la dinamica che dà senso e vita all'umanità».[62]
Ma un regime di sicurezza che dipende dalle armi nucleari può forse produrre questo tipo di dinamica? Sono convinto che la risposta sia no; essa richiede quella pace che si realizza quando le persone si uniscono al di là di tutte le differenze in un impegno condiviso per tutelare la dignità della vita.
Nel 2007 la SGI ha lanciato la People's Decade for Nuclear Abolition (Decennio delle persone per l'abolizione del nucleare) come parte del movimento di pace fondato sulla dichiarazione del presidente Toda per l'abolizione delle armi nucleari. La mostra *Everything You Treasure - For a World Free From Nuclear Weapons* (la sua versione precedente è stata realizzata in Italia con la denominazione di *Senzatomica - per un mondo libero da armi nucleari*, *n.d.r.*), realizzata in collaborazione con la Campagna Internazionale per

l'Abolizione delle Armi Nucleari (ICAN), è stata esposta in tutto il mondo. Nel 2014 abbiamo raccolto oltre cinque milioni di firme a sostegno di Nuclear Zero, una campagna globale che chiede iniziative in buona fede per il disarmo nucleare.
Abbiamo collaborato alla stesura di dichiarazioni congiunte, realizzate sotto l'egida delle "Comunità di fede preoccupate delle conseguenze umanitarie delle armi nucleari", che lo scorso anno sono state sottoposte al Gruppo di lavoro aperto a tutti gli stati membri (Open-Ended Working Group, OEWG) per il disarmo nucleare e al Primo Comitato dell'Assemblea generale dell'ONU, che si occupa di disarmo e sicurezza internazionale.
Nell'agosto 2015 la SGI ha contribuito alla realizzazione del Summit internazionale dei giovani per l'abolizione delle armi nucleari di Hiroshima e nel 2016 è stata costituita Amplify, una rete internazionale di giovani per l'abolizione delle armi nucleari, allo scopo di portare avanti i lavori del summit (vedi www.amplifyyouth.org).
La prossima estate la SGI terrà un summit di giovani per la rinuncia alla guerra nella prefettura di Kanagawa, sede della dichiarazione antinucleare di Toda, per commemorarne il sessantesimo anniversario.
La convinzione che ha alimentato i nostri sforzi nel corso del decennio passato è stata espressa in un documento operativo inviato all'OEWG nel maggio 2016, che è ora agli atti come documento ufficiale ONU: «[Le armi nucleari] minano il significato della vita umana e ostacolano la nostra capacità di guardare al futuro con speranza. [...] Il nucleo del problema delle armi nucleari è la radicale negazione degli altri, della loro umanità e dell'altrettanto loro diritto alla felicità e alla vita. [...] La sfida del disarmo nucleare non è qualcosa che riguarda solo gli stati che detengono armi nucleari; deve essere un'impresa veramente globale che coinvolga tutti gli stati e impegni pienamente la società civile».[63]
Affinché i negoziati ONU che inizieranno a marzo diventino un forum per questa impresa veramente globale, siamo determinati a fare il massimo lavorando insieme a individui e gruppi che condividono le stesse idee per riuscire a riunire e amplificare le voci della società civile.

Riportare speranza nella vita dei rifugiati

Il secondo ambito prioritario sul quale desidero soffermarmi riguarda la necessità di mettere in atto programmi di assistenza che permettano ai rifugiati di vivere con speranza.
Il numero di persone costrette a lasciare la loro terra a causa di conflitti armati o per paura di persecuzioni è rapidamente cresciuto e si stima che ora ammonti circa a 65,3 milioni.[64] La guerra civile in Siria, in particolare, dura ormai da sei anni e la crisi umanitaria che ha provocato è estremamente grave. Attualmente oltre 300.000 siriani sono stati uccisi e più di metà della popolazione è sfollata per paura o per bisogno; circa 4,8 milioni di persone sono fuggite dal paese alla ricerca di asilo.[65] Il segretario generale dell'ONU António Guterres, dopo la nomina ufficiale durante l'Assemblea generale di ottobre 2016, ha affermato che la priorità assoluta del suo mandato avrebbe riguardato la pace. E ha osservato che «un cospicuo aumento delle attività diplomatiche per la pace è il modo migliore per [...] aiutarci a limitare la sofferenza umana sotto ogni aspetto».[66]
Il 30 dicembre scorso è entrata in vigore una tregua e il Consiglio di sicurezza dell'ONU ha adottato una risoluzione a sostegno del cessate il fuoco, chiedendo a tutte le parti di osservarla. È ancora troppo presto però per dire se ciò porrà fine alla guerra civile.
Nuove trattative di pace sono previste per febbraio sotto gli auspici dell'ONU. Desidero vivamente che sotto la guida del segretario generale Guterres, per molti anni Alto commissario delle Nazioni Unite per i rifugiati, l'organizzazione internazionale e le nazioni interessate possano lavorare insieme per trovare il modo di porre fine al conflitto il prima possibile.
Parallelamente a tale impegno in ambito diplomatico, Guterres ha identificato l'urgente priorità che tutti i paesi dimostrino «la piena solidarietà a chi necessita protezione perché fugge da quegli orribili conflitti».[67]
Tale solidarietà è stata il punto focale del Summit umanitario mondiale che si è tenuto a Istanbul nel maggio scorso. Come sottolineato nella cerimonia di apertura, è essenziale mettersi al posto di chi è stato brutalmente

sradicato dal conflitto e giorno dopo giorno si trova a dover affrontare scelte impossibili. Sotto la minaccia costante degli attacchi aerei voi scegliereste di rimanere nel luogo dove vivete oppure fuggireste dal pericolo per portare la vostra famiglia molto lontano in cerca di un rifugio? Consapevoli dei pericoli potenzialmente letali di una traversata via mare, vi attacchereste anche alla remotissima possibilità di una vita migliore e andreste in cerca di una barca, o rimarreste dove siete? Se i vostri figli si ammalassero durante la fuga, usereste i pochi soldi che avete per le medicine o per il cibo per l'intera famiglia?
Dobbiamo ricordarci che queste persone, che vivono con estrema incertezza in circostanze disperate, sono esseri umani come noi, nati in un paese diverso e con storie diverse.
Al Summit, che ha riunito un gran numero di partecipanti provenienti da tutti i settori della società civile, è stata ribadita l'importanza di perseguire programmi umanitari e di sviluppo in maniera coordinata e omnicomprensiva, aumentando nello stesso tempo la resilienza dei rifugiati e delle comunità che li ospitano.
Accrescere la resilienza è un punto focale della mostra *Restoring Our Humanity* (Ristabiliamo la nostra umanità) prodotta ed esposta per la prima volta in occasione del Summit di Istanbul. La SGI, che ha contribuito a organizzarla, vuole sottolineare come il consolidamentodella resilienza costituisca l'elemento chiave nella costruzione di un mondo in cui nessuno sia lasciato indietro.
A tale scopo propongo che le Nazioni Unite assumano l'iniziativa di elaborare una nuova strategia di aiuti per svolgere un partenariato in grado di risolvere le sfide umanitarie e proteggere la dignità umana. Ciò consentirebbe alle persone sfollate di agire in ambiti che contribuiscano ad accrescere la resilienza e a promuovere il raggiungimento degli SDG nelle comunità ospitanti.
Gli ultimi sondaggi mostrano che l'ottantasei per cento dei rifugiati che riceve supporto dall'Alto commissariato delle Nazioni Unite per i rifugiati (UNHCR) è ospitato in paesi in via di sviluppo che si trovano vicini alle zone di conflitto.[68] Tali paesi, che già affrontano vari problemi legati agli SDG come la povertà e le condizioni sanitarie e igieniche, adesso si trovano a dover gestire anche l'afflusso di rifugiati. Come ha confermato il Summit umanitario dello scorso anno, ciò che occorre è un supporto integrato nei campi dello sviluppo e dell'assistenza umanitaria.
Il progetto che il Programma di sviluppo delle Nazioni Unite (UNDP) sta mettendo in atto in Etiopia può rappresentare un buon modello. Dall'anno scorso il paese nordafricano, che ha accolto più di 730.000 persone colpite dalla guerra nei paesi vicini, sta vivendo la peggiore siccità degli ultimi trent'anni.[69] Il progetto mira a migliorare la gestione locale delle risorse naturali e a promuovere la riedificazione di infrastrutture comunitarie riducendo le tensioni fra i rifugiati e le popolazioni locali attraverso iniziative per promuovere la coesistenza pacifica.
Di fronte alla crescita apparentemente senza fine del numero dei rifugiati, è chiaro che la stabilità e lo sviluppo delle società che li ospitano sono essenziali affinché gli sfollati possano trovare a loro volta stabilità nella propria vita.
In termini di risoluzione dei problemi legati agli SDG, i paesi sviluppati e quelli in via di sviluppo hanno molto in comune. In entrambi i casi le iniziative volte a promuovere l'agricoltura sostenibile per prevenire carenze alimentari, a realizzare infrastrutture di energie rinnovabili e a fornire cure mediche e assistenza sanitaria creeranno nuove opportunità di lavoro per un vasto numero di persone.
L'anno scorso il direttore generale dell'Organizzazione internazionale del lavoro (ILO) Guy Ryder ha auspicato un "New Deal" per i rifugiati ribadendo l'importanza di offrire opportunità di lavoro alle persone sfollate.[70] Ciò si potrebbe concretizzare unendo insieme le iniziative umanitarie e di sviluppo, con la cooperazione delle Nazioni Unite e degli stati membri per la realizzazione di programmi di formazione professionale e di acquisizione di competenze connessi agli SDG per i rifugiati e i richiedenti asilo.
Ovviamente il lavoro è un mezzo essenziale per guadagnarsi da vivere e, allo stesso tempo, dà significato alla vita perché offre la possibilità di lasciare una prova tangibile della propria esistenza nella società.
L'ex presidente della Sydney Peace Foundation Stuart Rees, con il quale di recente ho pubblicato un dialogo, ritiene che un impiego sicuro sia fondamentale per la realizzazione della giustizia sociale. Nel nostro dialogo esprimeva la convinzione che al numero crescente di persone disoccupate «viene negato il significato

profondo del proprio valore umano che deriva dal lavoro, sia nel senso di guadagnarsi il proprio mantenimento sia nella soddisfazione di realizzare qualcosa, di contribuire alla società».[71] Ha affermato inoltre che ciò rappresenta una minaccia fondamentale alla dignità umana.
Nella nostra discussione abbiamo considerato l'efficacia dei programmi del New Deal americano istituiti dal presidente Franklin D. Roosevelt (1882-1945) per rispondere alla massiccia disoccupazione scatenata dalla grande depressione iniziata nel 1929. Oltre alla costruzione di dighe e altre infrastrutture, nel corso del New Deal fu fondato il Civilian Conservation Corps (Corpo civile per la conservazione) per il mantenimento e il miglioramento dei parchi naturali e delle foreste. Parteciparono al programma oltre tre milioni di giovani e furono piantati più di due miliardi di alberi. Attraverso queste attività i partecipanti riguadagnarono autostima e la sensazione di essere utili, di fornire il proprio contributo agli altri e alla società. Ancora oggi questi parchi nazionali e queste foreste continuano a salvaguardare la biodiversità e l'integrità ecologica, svolgendo anche una funzione importante nell'assorbimento dei gas serra.
Ispirati da questi esempi positivi, ritengo che sia tempo di concepire un quadro programmatico per espandere le opportunità di impiego per i rifugiati che sia concretamente utile per il raggiungimento degli SDG.
Proprio perché hanno vissuto gravi difficoltà e sofferenze, le persone costrette a sfollare dovrebbero aver acquisito la capacità di rapportarsi agli altri e incoraggiarli in situazioni avverse. Dando loro la possibilità, nei paesi che li ospitano, di lavorare per la realizzazione dei progetti SDG, i rifugiati diverranno capaci di contribuire agli sforzi di ricostruzione nei loro paesi di origine quando vi faranno ritorno dopo la cessazione del conflitto armato.
Al Summit delle Nazioni Unite per i rifugiati e i migranti del settembre scorso fu dichiarato che nel 2018 si sarebbero dovuti stipulare accordi globali per i rifugiati. Senza una soluzione al problema dei rifugiati, che rappresenta una crisi umanitaria di proporzioni mai viste, la pace mondiale e la stabilità rimarranno irraggiungibili, così come un vero progresso verso la realizzazione degli SDG e della loro visione di un mondo in cui nessuno sia lasciato indietro.
Il governo giapponese ha già fornito aiuti finanziari al progetto dell'UNDP in Etiopia a cui accennavo prima e dunque sarebbe opportuno che rafforzasse il suo sostegno alle attività per integrare gli ambiti umanitari e quelli di sviluppo, come raccomanda l'ONU.
Al Summit dei leader sulla crisi globale dei rifugiati ospitato dal presidente americano Barack Obama il giorno successivo al Summit delle Nazioni Unite di settembre, il governo giapponese si è impegnato a fornire corsi di istruzione e formazione professionale a circa un milione di persone coinvolte nei conflitti. Inoltre il Giappone ha dichiarato che accetterà fino a 150 studenti siriani nei prossimi cinque anni. È mia sincera speranza che, nell'ambito di queste iniziative di soccorso, il Giappone sia in prima linea nella promozione di accordi per fornire assistenza umanitaria e protezione alla dignità umana. E vorrei ribadire che uno dei modi per facilitare tali iniziative è offrire agli sfollati l'opportunità di acquisire competenze tecniche e formazione professionale mirate agli SDG.
A questo proposito vorrei chiedere un ulteriore potenziamento dei programmi con i quali l'ONU e le università mondiali cercano di creare opportunità educative per i giovani rifugiati.
L'Academic Impact delle Nazioni Unite (UNAI), un'iniziativa globale avviata sette anni fa allo scopo di stabilire un collegamento fra le università mondiali e l'ONU, è diventato ora una rete costituita da oltre mille istituti di istruzione superiore in più di 120 paesi. Nel complesso, i programmi di ricerca di queste università coprono praticamente l'intero spettro delle problematiche globali e rappresentano una risorsa essenziale che può essere impiegata a beneficio dell'umanità.
Furono i membri della comunità universitaria a realizzare le iniziative assistenziali della Toynbee Hall per i poveri e le attività educative della Hull House che cercavano di restituire una dignità agli immigrati che vivevano in condizioni di indigenza. Ciò testimonia che le università possono potenzialmente rappresentare rifugi di speranza e di sicurezza nella società. In tal senso è molto significativo che le università e i college di tutto il mondo stiano contribuendo alla risoluzione dei problemi globali con le loro attività di ricerca.
Potrebbero fornire un apporto ancora maggiore garantendo ulteriori opportunità educative ai giovani rifugiati, aggiungendo per esempio alla loro offerta corsi per studenti non iscritti all'università e possibilità di

apprendimento a distanza.
L'Università Soka ha aderito nel maggio scorso al programma di Istruzione superiore per i rifugiati dell'UNHCR. Come fondatore dell'università sono lieto di porgere il benvenuto ai futuri iscritti, a partire dall'anno accademico 2017.
Yusra Mardini, nuotatore siriano membro della squadra olimpica dei rifugiati che ha partecipato alle Olimpiadi di Rio di Janeiro, ha incoraggiato così i rifugiati come lui: «Voglio rappresentare tutti i rifugiati perché voglio dimostrare a ognuno che, dopo il dolore, dopo il temporale, vengono i giorni sereni. [...] Voglio che nessuno abbandoni i suoi sogni e che tutti possano fare ciò che sentono nel cuore».[72]
Per chi ha dovuto lasciare la propria casa per via di un conflitto e vive in un ambiente estraneo, un lavoro significativo e l'educazione sono strumenti per riacquisire il senso della dignità umana, per ritrovare speranza nel futuro e uno scopo nella vita.
Perciò considero essenziale comprendere, nei futuri piani globali dell'ONU per i migranti e i rifugiati, misure specifiche atte ad assicurare lavoro e opportunità educative agli sfollati. In ultima analisi la soluzione alla crisi dei rifugiati dipende dalla nostra capacità di permettere di riacquisire un senso di sicurezza, speranza e dignità a chi è stato costretto ad abbandonare il proprio paese.

Educazione ai diritti umani

La terza area prioritaria che desidero considerare riguarda la costruzione di una cultura dei diritti umani.
Oltre al protrarsi dei conflitti armati e della guerra civile, un altro grave problema che minaccia la società globale è rappresentato dai frequenti attacchi terroristici e dalla crescita dell'estremismo violento. Sono veramente troppi i casi in cui giovani privi di qualsiasi speranza per il futuro e alla ricerca di un significato per la loro vita vengono attratti da frange estremistiche.
Nel novembre scorso l'Istituto Toda per la pace globale e la ricerca politica ha co-sponsorizzato una conferenza di due giorni presso l'Eastern Mennonite University della Virginia per discutere delle modalità di prevenzione dell'estremismo violento. Mentre sempre più stati considerano le misure punitive il modo più efficace di prevenire la violenza, i partecipanti si sono interrogati sulla reale efficacia di questo approccio e su altri argomenti correlati analizzando esempi in varie parti del mondo. Hanno esplorato anche modi per far progredire le iniziative di costruzione della pace in zone di forte tensione.
La conferenza ha cercato inoltre di identificare i fattori che conducono all'estremismo violento e i mezzi per prevenirlo, in particolare la ricerca di modalità più ampie per affrontare problemi e differenze senza far ricorso alla violenza.
Credo che l'elemento fondamentale sia la promozione dell'educazione ai diritti umani.
L'anno scorso ricorreva il quinto anniversario dell'adozione della Dichiarazione delle Nazioni Unite sull'educazione e la formazione ai diritti umani. La SGI, come organizzazione della società civile, ha fornito il proprio sostegno nella fase di stesura di questa importante Dichiarazione dell'ONU nella quale gli stati membri hanno concordato per la prima volta criteri internazionali comuni per l'educazione ai diritti umani.
Per commemorare il quinto anniversario dell'adozione della Dichiarazione, durante la sessione di settembre del Consiglio per i diritti umani si è riunito un Comitato intergovernativo di esperti al quale hanno partecipato alcuni rappresentanti della SGI. La vice Alta commissaria per i diritti umani Kate Gilmore ha affermato che se da un lato abbiamo assistito alla diffusione di odio e violenza in varie parti del mondo, sono tuttavia apparse anche varie iniziative nel campo dell'educazione ai diritti umani che stanno ispirando le persone ad agire in senso positivo. Ha dichiarato anche: «L'educazione ai diritti umani alimenta la nostra comune umanità al di là delle differenze individuali. Non è un "optional" in più o semplicemente un altro impegno di routine. Ci insegna lezioni fondamentali».[73]
Queste parole sottolineano il vero significato dell'educazione ai diritti umani.
Durante la riunione sono stati presentati vari esempi di impatto dell'educazione ai diritti umani, come per esempio la trasformazione vissuta da una giovane allieva che, attraverso il programma di educazione ai diritti umani della sua scuola, ha iniziato a riflettere profondamente sulla propria dignità. Il risveglio al proprio

valore innato le ha permesso di trovare forza e fiducia nel futuro e imparare ad affrontare le circostanze in cui viveva. Si è trasformata da vittima a persona che si sente in dovere di difendere i diritti umani degli altri. Gilmore ha raccontato la storia di questa ragazza come esempio del «potere straordinario di prendere coscienza dei diritti umani» e ha sottolineato che «l'educazione è l'acceleratore di tale trasformazione».[74] È veramente una dimostrazione del potenziale immenso e della forza che ha l'educazione ai diritti umani.
Per accendere la scintilla di questa reazione a catena di trasformazione positiva vorrei suggerire l'adozione di una convenzione sull'educazione e la formazione ai diritti umani basata sulla Dichiarazione, che rafforzi le misure per una sua applicazione concreta.
Il prossimo anno cadrà il settantesimo anniversario della Dichiarazione universale dei diritti umani (UDHR). Desidero proporre di celebrarlo con un forum congiunto dell'ONU e della società civile sull'educazione ai diritti umani in cui si analizzi ciò che è stato realizzato finora e si discuta a fondo dell'adozione di una tale convenzione.

Si stima che attualmente nel mondo vi siano 1,8 miliardi di giovani fra i dieci e i ventiquattro anni.[75] Se, invece di fare ricorso al conflitto e alla violenza, questi ragazzi riuscissero ad abbracciare e proteggere i valori centrali dei diritti umani, sono certo che troveremmo la strada per realizzare quella «società pluralista e inclusiva»[76] di cui parla la Dichiarazione sull'educazione e la formazione ai diritti umani.
L'educazione ai diritti umani può essere la forza trainante per realizzare questo tipo di società; per promuoverla in maniera sostanziale e coerente occorre creare strutture legali e programmi educativi, e saranno necessari anche meccanismi per il monitoraggio e l'analisi periodica di tali sistemi.
Questo è uno dei punti che la SGI - parlando a nome di Human Rights Education 2020 (HRE 2020), una coalizione di organizzazioni della società civile - ha sottolineato in occasione della suddetta riunione del Comitato intergovernativo di esperti.
Le iniziative internazionali per garantire i diritti umani ispirate alla Dichiarazione universale inizialmente si concentrarono sulla definizione dei diritti da proteggere e sul fornire accesso ai rimedi in caso di violazione. Oggi l'attenzione è rivolta maggiormente alla costruzione di una cultura dei diritti umani saldamente radicata nella società, nella quale si realizzi un mutuo apprezzamento della diversità e un impegno condiviso a proteggere la dignità della vita di tutti.
La SGI, in collaborazione con le agenzie ONU e altre organizzazioni collegate, ha sviluppato una nuova mostra per l'educazione ai diritti umani che aprirà i battenti alla fine di febbraio in concomitanza con la convocazione del Consiglio dei diritti umani. Attraverso questo tipo di iniziative miriamo ad alimentare un rinnovato impegno all'interno della società civile per generare una solidarietà sempre più vasta a favore di una cultura dei diritti umani. Inoltre, in collaborazione con altre ONG, desideriamo indirizzare l'opinione pubblica verso l'adozione di una convenzione legalmente vincolante sull'educazione e la formazione ai diritti umani.

Eguaglianza di genere

Il tema finale che desidero trattare è l'importanza dell'eguaglianza di genere, una questione che ha una rilevanza profonda per la costruzione di una cultura dei diritti umani. Eguaglianza di genere significa assicurare a uomini e donne, bambini e bambine eguali diritti, responsabilità e opportunità, senza discriminazioni.
Lo scopo, come sottolinea UN Women, è creare una società in cui siano considerati gli interessi, i bisogni e le priorità sia degli uomini sia delle donne, e in cui venga riconosciuta la diversità dei vari gruppi. Uno degli SDG riguarda il raggiungimento dell'eguaglianza di genere ovunque sulla Terra e l'eliminazione di ogni forma di discriminazione entro il 2030.
Più di ottanta ministri e 4.100 rappresentanti della società civile, una cifra record, hanno partecipato alla scorsa sessione della Commissione delle Nazioni Unite per lo status delle donne (CSW60) che si è tenuta dal 14 al 24 marzo 2016; un'ulteriore prova del crescente riconoscimento dell'importanza della questione. La SGI ha partecipato alle varie sessioni e ha anche organizzato un evento parallelo dal titolo "La leadership delle

donne apre la strada al raggiungimento degli SDG".
In tale evento è stato ribadito che la diseguaglianza di genere costituisce uno dei maggiori problemi relativamente ai diritti umani e che i progressi in questo ambito costituiranno un forte contributo al raggiungimento di tutti gli altri SDG.
L'eguaglianza di genere può svolgere un ruolo essenziale nell'approccio Nexus, al quale accennavo sopra, per promuovere tutti gli SDG in maniera integrata.
Il riconoscimento dell'importanza dell'eguaglianza di genere da parte dei governi mondiali risale alla Quarta conferenza mondiale delle donne di Pechino (1995). Un ulteriore punto di svolta fu l'adozione della Risoluzione 1325 sulle donne, la pace e la sicurezza da parte del Consiglio di sicurezza dell'ONU nell'ottobre 2000. La Risoluzione chiede un'eguale partecipazione e il pieno coinvolgimento delle donne in tutti gli aspetti del mantenimento e della promozione di pace e sicurezza, e richiede l'adozione di misure concrete a tal fine.
L'ex sottosegretario generale dell'ONU Anwarul K. Chowdury, che svolse un ruolo chiave nell'adozione della Risoluzione 1325, nel corso di un nostro dialogo mi parlò della «svolta concettuale e politica»[77] che la rese possibile. Si riferiva a una dichiarazione enunciata dal Consiglio di sicurezza dell'ONU l'8 marzo 2000, giornata internazionale della donna, che poneva in evidenza il legame indissolubile fra pace e eguaglianza di genere, trasformando la visione delle donne come vittime impotenti di guerre e conflitti nel riconoscimento del loro essere «essenziali per il mantenimento e la promozione di pace e sicurezza».[78] Questo mutamento di paradigma condusse alla Risoluzione 1325 e aprì la strada a una maggiore partecipazione delle donne ai processi di pace.
Un'indagine sullo stato di applicazione della Risoluzione, conclusa nell'ottobre 2015, ha attestato che la partecipazione delle donne aumenta le probabilità di successo e di durata dei processi di pace. Ha anche rilevato il ruolo chiave delle donne nel conquistare la fiducia della popolazione locale durante le attività dell'ONU per il mantenimento della pace.
I governi hanno iniziato a sviluppare e mettere in atto politiche che mirano alla realizzazione dello scopo SDG dell'eguaglianza di genere. Adesso è importante tenere a mente quella svolta concettuale che portò alla Risoluzione 1325, in altre parole riconfigurare società basate sul riconoscimento che le donne non sono vittime impotenti e che la loro forza e il loro contributo sono essenziali.
Sarah Wider, ex presidentessa della Ralph Waldo Emerson Society ed esperta di Women's Studies, mi ha detto a questo proposito: «Nessuno deve sedersi dietro a nessun altro. Dovremmo tutti sedere insieme, ascoltare, parlare e rispettare il contributo che ogni persona ha da offrire».[79]
Alcune ricerche hanno recentemente messo in luce il contributo di un gruppo di delegate alla conferenza di San Francisco del 1945, in cui fu redatta la Carta dell'ONU, nell'includere nel Preambolo l'espressione «uguali diritti di uomini e donne».[80] Molti dei partecipanti alla conferenza chiesero che fossero inserite indicazioni specifiche riguardo ai diritti umani. Alcune donne sudamericane fecero però notare alla conferenza l'inadeguatezza dell'utilizzo dell'espressione "uguali diritti degli individui" inizialmente impiegata nel testo. Riuscirono a far inserire non solo gli uguali diritti degli uomini e delle donne nel Preambolo, ma anche affermazioni che promuovevano e incoraggiavano il rispetto dei diritti umani senza distinzione di sesso (Articolo 1) e l'uguale eleggibilità di uomini e donne in tutto il sistema delle Nazioni Unite (Articolo 8).
Questo episodio mi ricorda una storia del Sutra del Loto. Il sutra, che insegna la suprema dignità e il valore di tutte le persone, per illustrare questo concetto usa l'esempio concreto di una giovane donna che manifesta la sua dignità intrinseca.
Dopo che Shakyamuni ebbe finito di esporre il principio secondo cui tutte le persone possiedono un incomparabile valore, il bodhisattva Accumulo di Saggezza, pensando che avesse finito, fece per andarsene, ma Shakyamuni lo invitò a rimanere per discutere di ciò che aveva udito con il bodhisattva Manjushri.
Manjushri narrò ad Accumulo di Saggezza che la figlia del Re Drago, di soli otto anni, aveva manifestato uno stato vitale di suprema dignità (Illuminazione) ed era piena di profonda compassione per le altre persone.
Accumulo di Saggezza non riusciva a crederci, e in quel momento la figlia del Re Drago apparve davanti a lui.
Vedendola anche Shariputra, un altro discepolo di Shakyamuni, espresse i suoi dubbi.

Allora la bambina drago prese un gioiello che, come spiega il sutra, era la prova di questo stato vitale di immensa dignità, e lo offrì a Shakyamuni. Poi si voltò ed esortò Shariputra a vedere con i suoi occhi il vero splendore della sua vita. Constatando come ella si dedicasse ad aiutare gli altri, Accumulo di Saggezza e Shariputra infine si convinsero che Manjushri aveva detto il vero.
Credo che questa storia illustri come una mera comprensione astratta non possa far cogliere la dignità e il valore di tutte le persone.
Nichiren Daishonin commenta così l'esortazione della bambina drago a Shariputra: «Quando la fanciulla drago dice "guardate come conseguo la Buddità", Shariputra pensa che si stia riferendo solo al suo individuale conseguimento della Buddità, ma questo è un errore. Lei lo sta rimproverando, intendendo dire: "Guardate come si ottiene la Buddità"».[81] Sottolinea così l'indissolubile connessione della comprensione, da parte della fanciulla drago e di Shariputra, della piena dignità della propria vita. Riconoscendo e giungendo a rispettare la suprema dignità e il valore della fanciulla drago, che rappresenta tutte le donne, Shariputra, che rappresenta gli uomini, riesce a comprendere pienamente anche la propria dignità intrinseca.
Questa raffigurazione concreta della dignità inerente alle donne avvalora e convalida pienamente il principio della dignità di tutte le persone. Allo stesso modo, l'aver iscritto i diritti delle donne nella Carta fa sì che lo spirito dei diritti umani assuma una forma particolarmente chiara all'interno dell'ONU.
Sono certo che il gruppo di donne che parlò alla conferenza di San Francisco nel 1945 stesse agendo nella convinzione che la costruzione di una società che tuteli davvero i diritti di tutti è possibile solo se i diritti delle donne sono esplicitamente riconosciuti.
UN Women ha creato il movimento HeForShe (LuiPerLei), un'iniziativa globale per coinvolgere uomini e ragazzi nella lotta per la realizzazione dell'eguaglianza di genere. È inaccettabile per chiunque essere privato dei propri diritti e della libertà: noi dobbiamo adoperarci per far sì che tutte le persone, in tutta la loro diversità, possano godere pienamente di questi diritti.
Lo scopo dell'eguaglianza di genere serve a far sì che ogni persona, indipendentemente dal genere, possa far risplendere la luce della sua dignità e umanità intrinseca in modo aderente al suo proprio e unico sé.
Il movimento della SGI, con i giovani al centro, si impegnerà ulteriormente per espandere la solidarietà fra le persone unite dall'intento di realizzare una cultura dei diritti umani. Facendo risuonare una campana di speranza per l'umanità, continueremo a lavorare insieme per la creazione di una società in cui nessuno sia lasciato indietro.

Note

1) UN General Assembly, "Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development" (Trasformare il nostro mondo: l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile) A/RES/70/1. Adottata dall'Assemblea generale, 25 settembre 2015, http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=E (ultimo accesso 26 gennaio 2017), p. 1.
2) Josei Toda, "Declaration Calling for the Abolition of Nuclear Weapons" (Dichiarazione per l'abolizione delle armi nucleari), http://www.joseitoda.org/vision/declaration/read (ultimo accesso 26 gennaio 2017). Cfr. *La rivoluzione umana*, Esperia, vol. 12, p. 94.
3) UN General Assembly, "Transforming Our World", *op. cit.*, p. 12.
4) UN News Centre, 2016, "Interview: 'A Surge in the Diplomacy for Peace Would Be My Priority' - UN Secretary-General Designate" (Intervista al segretario generale nominato dell'ONU: "La mia priorità sarà un aumento delle attività diplomatiche per la pace"), 16 ottobre 2016, http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=55343 (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
5) *Theragth*, trad. a c. di K. R. Norman, in *The Elders' Verses II* (Versi degli anziani II), Pali Text Society, Oxford, 1995, p. 65.
6) Karl Jaspers, *Die grossen Philosophen* (I grandi filosofi), R. Piper & Co. Verlag, München, 1957, p. 142.
7) *The Sutta-nipata*, trad. a c. di Friedrich Max Müller, in *The Sacred Books of the East* (I libri sacri dell'oriente), Elibron, Massachusetts, 2005, vol. 13, parte 1, 1:11:1.

8) Hajime Nakamura, *Genshi butten o yomu* (Leggere i primi sutra buddisti), Iwanami Shoten, Tokyo, 2014, p. 273.
9) *Buddha's Teachings* (Gli insegnamenti del Budda), trad. a c. di Robert Chalmers, Harvard University Press, Cambridge, 1932, p. 109.
10) *Vimalakirti Nirdesa Sutra*, trad. a c. di Robert A. F. Thurman, In *The Holy Teaching of Vimalakirti* (I sacri insegnamenti di Vimalakirti), The Pennsylvania State University, Pennsylvania, 1976, p. 70.
11) Cfr. *The Vimalakirti Sutra* (Il Sutra di Vimalakirti), trad. a c. di Burton Watson, Columbia University Press, New York, 1997, p. 65.
12) *Ibidem*, p. 59
13) Cfr. SDLPE, 176.
14) SDLPE, 205.
15) Cfr. Nichiren, *Raccolta degli insegnamenti orali*, BS, n. 112, p. 55.
16) Ikeda *A Forum for Peace: Daisaku Ikeda's Proposals to the UN* (Un forum per la pace. Le proposte di pace di Daisaku Ikeda all'ONU), I.B. Tauris, Londra e New York, 2014, p. 195.
17) Adolfo Pérez Esquivel e Daisaku Ikeda, *La forza della speranza*, Esperia, Peschiera Borromeo, 2016, p. 5.
18) *Ibidem*, p. 40.
19) Cfr. UNHCR (Alto commissariato delle Nazioni Unite per i rifugiati), "These 10 Refugees Will Compete at the 2016 Olympics in Rio"(Questi dieci rifugiati gareggeranno alle Olimpiadi 2016 di Rio), 3 giugno 2016, http://www.unhcr.org/news/latest/2016/6/575154624/10-refugees-compete-2016-olympics-rio.html (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
20) UN Department of Public Information (Dipartimento di informazione pubblica delle Nazioni Unite), "244 Million International Migrants Living Abroad Worldwide, New UN Statistics Reveal" (Le nuove statistiche dell'ONU rivelano che nel mondo vi sono 244 milioni di migranti che vivono fuori dal loro paese), 12 gennaio 2016, http://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2016/01/244-million-international-migrantsliving-abroad-worldwide-new-un-statistics-reveal/ (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
21) InterAction Council (Consiglio interreligioso), "Global Ethics" (Etica globale), sessione presieduta da H.E. Dr. Franz Vranitzky, in *Interfaith Dialogue: Ethics in Decision-Making* (Dialogo interreligioso. Etica del processo decisionale), 2014, http://www.heart-to-heart-world.org/global_ethics.html (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
22) Daisaku Ikeda, *Sekai no shidosha to kataru* (Ricordi dei miei incontri con importanti figure mondiali), Ushio Publishing Co., Tokyo, 1999, p. 72.
23) *Ibidem*, p. 67.
24) Cfr. Tsuneaki Kato, *Buaitsuzekka* (Weizsäcker), Shimizu Shoin Co, Tokyo, 1992, p. 59.
25) Amartya Sen, *The Idea of Justice*, The Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2009, p. xv. Ed. Italiana: *L'idea di giustizia*, Mondadori, Segrate, 2010.
26) *Ibidem*, p. 20.
27) *Ibidem*, p. 76.
28) *Ibidem*.
29) Arnold J. Toynbee, *Acquaintances* (Conoscenze), Oxford University Press, London, 1967, pp. 248-49.
30) Angelika U. Reutter e Anne Rüffer, *Peace Women (Donne di pace)*, trad. a c. di Salome Hangartner, Rüffer & Rub, Zurigo, 2004, p. 49.
31) Cfr. Clara Ingram Judson, *Jien Adamusu no shogai* (La storia di Jane Addams), trad. a c. di Hanako Muraoka, Iwanami Shoten, Tokyo, 1953, p. 4.
32) Cfr. Judson, *City Neighbor: The Story of Jane Addams*, Scribner, New York, 1951, p. 80.
33) Cfr. Daisaku Ikeda e Abdurrahman Wahid, *The Wisdom of Tolerance: A Philosophy of Generosity and Peace* (La saggezza della tolleranza. Una filosofia di generosità e di pace), I. B. Tauris, London, 2015, p. 105.
34) *Ibidem*, p. 20.
35) United Nations Millennium Campaign, "We the Peoples: Celebrating 7 Million Voices" (Noi, i popoli: celebrare 7 milioni di voci), *My World - The United Nations Global Survey for a better World* (Il mio mondo

- Sondaggio globale delle Nazioni Unite per un mondo migliore), pp. 4-13, https://myworld2015.files.wordpress.com/2014/12/wethepeoples-7million.pdf. (ultimo accesso 27 gennaio 2017).
36) UN General Assembly, "Transforming Our World", *op. cit.*, p. 12.
37) *Ibidem*, p. 5.
38) SDLPE, 392.
39) Nichiren, *op. cit.*, cfr. BS, 121, 56.
40) *Archivio Arendt 1930-1940*, a c. di Simona Forti, Feltrinelli, Milano, 2001, p. 58.
41) *Ibidem*, p. 59.
42) UN Women, "From Where I Stand: Eisha Mohammed" (Da dove mi trovo: Eisha Mohammed), 9 marzo 2016, http://www.unwomen.org/en/news/stories/2016/3/fromwhere-i-stand-eisha-mohammed (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
43) David Nabarro, "On Youth Boosting the Promotion and Implementation of the Sustainable Development Goals (SDGs)" (I giovani incentivano la promozione e l'applicazione degli Obiettivi di sviluppo sostenibile), 10 novembre 2016, http://webtv.un.org/meetings-events/watch/david-nabarro-un-special-adviser-on-youthboosting-the-promotion-and-implementation-of-the-sustainable-development-goals-sdgs/5205304664001 (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
44) Cfr. *SIPRI Yearbook 2016: Armaments, Disarmament, and International Security* (Annuario Sipri 2016: Armamenti, disarmo e sicurezza internazionale), Istituto di ricerca internazionale per la pace di Stoccolma, Stoccolma 2016, https://www.sipri.org/yearbook/2016/16, (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
45) UN General Assembly, "Taking Forward Multilateral Nuclear Disarmament Negotiations" (Far progredire i negoziati multilaterali per il disarmo nucleare), A/RES/71/258, Adottata dall'Assemblea generale, 23 dicembre 2016, https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/71/258 (ultimo accesso 26 gennaio 2017), p. 2.
46) Cfr. *SIPRI Yearbook 2016*, op. cit.
47) Cfr. William J. Perry, "My Personal Journey at the Nuclear Brink" (Il mio viaggio sull'orlo della catastrofe nucleare), 17 giugno 2013, http://www.europeanleadershipnetwork.org/my-personal-journey-at-the-nuclear-brink-by-bill-perry_633.html (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
48) Toda, "Declaration Calling for the Abolition of Nuclear Weapons", *op. cit*. (vedi nota 2).
49) J. Robert Oppenheimer, "Atomic Weapons and American Policy" (Armi atomiche e politica americana), *Foreign Affairs*, luglio 1953, New York, Council on Foreign Relations, p. 529.
50) Toda, "Declaration Calling for the Abolition of Nuclear Weapons", *op. cit*.
51) Ward Wilson, *Five Myths About Nuclear Weapons* (Cinque miti sulle armi nucleari), Houghton Mifflin Harcourt, New York, 2013, p. 96.
52) Hajime Nakamura, *Budda no kotoba* (Parole del Budda), Iwanami Shoten, Tokyo, 1984, p. 203.
53) Cfr. David E. Hoffman, *The Dead Hand: The Untold Story of the Cold War Arms Race and Its Dangerous Legacy* (La mano morta: la storia mai raccontata della corsa agli armamenti durante la guerra fredda e la sua pericolosa eredità), Doubleday, New York, London, Toronto, Sydney, Auckland, 2009, p. 152.
54) Cfr. UN General Assembly, "Taking Forward Multilateral Nuclear Disarmament Negotiations", *op. cit.*, pp. 3-4.
55) NPDI (Iniziativa per la non proliferazione e il disarmo), "Joint Statement" (Dichiarazione congiunta), ottava riunione ministeriale, 12 aprile 2016, http://www.uae-iaea.net/media/Joint_Ministerial_Statement_NPDI_12April2014.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2017), p. 7.
56) MOFA (Ministero degli affari esteri del Giappone), "G7 Foreign Ministers' Hiroshima Declaration on Nuclear Disarmament and Non-Proliferation" (Dichiarazione di Hiroshima dei ministri degli esteri del G7 sul disarmo e la non proliferazione nucleare), 11 aprile 2016, http://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000147442.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2017), p. 2.
57) Barack Obama, "Remarks by President Obama and Prime Minister Abe of Japan at Hiroshima Peace Memorial" (Commenti del presidente Obama e del primo ministro giapponese Abe presso il monumento

commemorativo per la pace di Hiroshima), 27 maggio 2016, https://www.whitehouse.gov/the-press-office/2016/05/27/remarks-president-obama-and-prime-minister-abe-japan-hiroshimapeace (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
58) UN General Assembly, "Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons" (Trattato di non proliferazione delle armi nucleari), A/RES/2373(XXII), Adottato dall'Assemblea generale, 12 giugno 1968, http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=a/res/2373(xxii) (ultimo accesso 26 gennaio 2017), p. 5.
59) Pugwash, "The Russell-Einstein Manifesto" (Il manifesto Russell-Einstein), 9 luglio 1955, https://pugwash.org/1955/07/09/statement-manifesto/ (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
60) *Ibidem*.
61) UN General Assembly, "Taking Forward Multilateral Nuclear Disarmament Negotiations", *op. cit.*, p. 4.
62) Adolfo Pérez Esquivel e Daisaku Ikeda, *op. cit.*, p. 120.
63) UN General Assembly, "Nuclear Weapons and Human Security" (Armi nucleari e sicurezza umana), A/AC.286/NGO/17, presentata dalla Soka Gakkai Internazionale, 3 maggio 2016, https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/G16/109/15/PDF/G1610915.pdf?OpenElement (ultimo accesso 26 gennaio 2017), pp. 2-3.
64) UNHCR, "Global Trends: Forced Displacement in 2015" (Tendenze globali: gli sfollati nel 2015), 20 giugno 2016, http://www.unhcr.org/576408cd7 (ultimo accesso 26 gennaio 2017), p. 2.
65) UN, "Joint United Nations Statement on Syria" (Dichiarazione congiunta delle Nazioni Unite sulla Siria), comunicato stampa, 12 marzo 2016, http://www.unhcr.org/56e2f8ef6.html (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
66) UN News Centre, "Interview", *op. cit.*
67) *Ibidem*.
68) UNHCR, "Global Trends: Forced Displacement in 2015", *op. cit.*, p. 2.
69) UNDP, "Building Resilience of Refugee Hosting Communities" (Creare resilienza nelle comunità che ospitano i rifugiati), 27 maggio 2016, http://www.et.undp.org/content/ethiopia/en/home/presscenter/articles/2016/05/27/building-resilience-of-refugee-hostingcommunities-.html (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
70) ILO (Organizzazione internazionale del lavoro), "Global Migration Crisis: The World of Work Must Be Part of the Solution" (Crisi globale dei migranti: il mondo del lavoro deve essere parte della soluzione), 21 marzo 2016, http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_461952/lang--en/index.htm (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
71) Daisaku Ikeda e Stuart Rees, *Heiwa no tetsugaku to shigokoro o kataru* (Conversazione sulla filosofia di pace e lo spirito poetico), Daisanbunmei-sha, Tokyo, 2014, p. 285. Cfr. anche Rees, Rodley and Stilwell, *Beyond the Market: Alternatives to Economic Rationalism* (Oltre il mercato: le alternative al razionalismo economico), Leichardt Pluto Press, Australia, 1993, p. 222.
72) UNHCR, "Syrian Refugee Eyes Rio Olympics" (Le Olimpiadi di Rio viste con gli occhi dei rifugiati siriani), 18 marzo 2016, http://tracks.unhcr.org/2016/03/syrian-refugee-eyes-rio-olympics/ (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
73) OHCHR (Ufficio dell'Alto commissario per i diritti umani), "Opening Statement by Kate Gilmore, Deputy High Commissioner for Human Rights, at the High-level Panel Discussion on the Implementation of the United Nations Declaration on Human Rights Education and Training: Good Practices and Challenges" (Discorso di apertura di Kate Gilmore, vice Alta commissaria per i diritti umani, alla tavola rotonda ad alto livello sull'applicazione della Dichiarazione delle Nazioni Unite sull'educazione e la formazione ai diritti umani: buone pratiche e difficoltà), 14 settembre 2016, http://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=20489&LangID=E (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
74) *Ibidem*.
75) UNFPA (Fondo delle Nazioni Unite per la popolazione), "The Power of 1.8 Billion: Adolescents, Youth and

the Transformation of the Future" (Il potere di 1,8 miliardi: gli adolescenti, i giovani e la trasformazione del futuro), 2014, http://moldova.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/swop%202014%20report%20s2.pdf (ultimo accesso 26 gennaio 2017, p. ii.
76) UN General Assembly, "United Nations Declaration on Human Rights Education and Training" (Dichiarazione delle Nazioni Unite sull'educazione e la formazione ai diritti umani), A/RES/66/137, Adottata dall'Assemblea generale, 19 dicembre 2011, https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N11/467/04/PDF/N1146704.pdf? OpenElement (ultimo accesso 26 gennaio 2017), p. 3.
77) Daisaku Ikeda e Anwarul K. Chowdhury, *Atarashiki chikyu shakai no sozo e* (La creazione di una nuova società globale), Ushio Publishing Co, Tokyo, 2011, p. 335.
78) Consiglio di sicurezza delle Nazioni Unite, "Peace Inextricably Linked with Equality between Women and Men" (La pace è indissolubilmente legata all'eguaglianza fra donne e uomini), 8 marzo 2000, Comunicato stampa SC/6816, http://www.un.org/press/en/2000/20000308.sc6816.doc.html (ultimo accesso 26 gennaio 2017).
79) Daisaku Ikeda e Sarah Wider, *The Art of True Relations: Conversations on the Poetic Heart of Human Possibility* (L'arte delle vere relazioni. Conversazioni sul cuore poetico delle possibilità umane), Dialogue Path Press, Cambridge, Massachusetts, 2014, p .63.
80) Associated Press, "Researchers: Latin American Women Got Women into UN Charter" (Ricercatrici: alcune donne latino-americane hanno fatto inserire le donne nella Carta dell'ONU", 2 settembre 2016, http://bigstory.ap.org/article/049889e630b748229887b91c8f21e3d2/researchers-latin-american-women-got-women-un-charter (ultimo accesso 27 gennaio 2017).
81) Nichiren Daishonin, *op. cit.*, cfr. BS, 115, 53.

(*Traduzione di Marialuisa Cellerino*)

Religione dell'Ultima Lotta (breve presentazione)

Ultimo aggiornamento: 30 Marzo 2019

E' nata la "**Religione dell'Ultima Lotta**", il cui testo fondativo si trova qui:
https://www.informatica-libera.net/content/religione-dell-ultima-lotta

Si tratta di un testo impegnativo pur nella sua brevità, apocalittico, escatologico e al contempo molto concreto nelle indicazioni. La narrazione inizia con un incontro tra i maestri spirituali che l'umanità ha avuto nel corso dei millenni, riuniti per discutere il "da farsi" di fronte all'attuale crisi spirituale e ambientale dell'intero pianeta. Tra i pilastri dell'"Ultima Lotta", nel contesto di un grande Amore per la Vita, spicca il veganesimo, che viene gradualmente portato all'attenzione nei suoi aspetti etici e ambientali. Se da una parte questa religione si presenta come unificante e non nega le verità delle altre religioni, riconoscendo una saggezza intrinseca nelle diversità culturali, al contempo ne muove una durissima critica, enfatizzando ed argomentando ciò che dovrebbe essere prioritario ed urgente per ogni religione e filosofia. Anzi, in senso ancora più ampio, questa religione si presenta come un "forte e severo chiarimento rivolto a tutte le persone di ogni cultura e luogo della Terra".

Tra i tanti spunti di riflessione e di approfondimento offerti dalla narrazione, c'è un momento di paura e di suspense, nel quale il nostro attuale sistema economico viene additato come la peggiore tra le bestemmie. Non mancano considerazioni psicologiche e sociali, c'è persino una visione profetica del rapporto tra essere umano e tecnologia. La lettura può essere fatta a vari livelli: più il lettore cerca di entrare in profondità in ciò che legge e maggiormente potrà trovare significati ulteriori, tutti coerenti con l'Amore per la Vita e la non-violenza.

Al termine della narrazione, ci sono alcuni suggerimenti per coloro che aspirano ad abbracciare con saggezza questa religione. Da notare che viene lasciata piena libertà di culto e persino di ateismo, libertà che assume significato nel momento in cui il lettore riflette sulla composizione della "grande Assemblea" e su come vengono descritti gli "Ascoltatori delle Preghiere".

Non è possibile riassumere tutto in poche righe senza rischiare di sminuire il testo e la profondità dei messaggi in esso contenuti.

L'autore ha firmato se stesso come l'"Ascoltatore dell'Assemblea", nel senso che ha trascritto ciò che ha visto e sentito. In questo senso, la Religione dell'Ultima Lotta rientra tra le religioni rivelate.

Per coloro che sono incuriositi, buona lettura :)
https://www.informatica-libera.net/content/religione-dell-ultima-lotta

Religione dell’Ultima Lotta

Ultimo aggiornamento: 28 Marzo 2019

Nel Tempio della Vita i maestri dell’umanità erano riuniti: c’erano tutti, uomini e donne di grande levatura spirituale e in diretto contatto con la Saggezza Universale, i quali nei millenni hanno profuso preziosi e sacri insegnamenti agli esseri più bisognosi di aiuto. Da tutti gli altri esseri celesti sono conosciuti come gli “amici degli esseri umani”. Alcuni di loro sono molto noti e hanno lasciato un grande seguito, di altri si sa poco, di altri ancora è stata persa la memoria, eppure tutti quanti, nella grande Assemblea indetta con una certa urgenza, si conoscono tra di loro e hanno lasciato una profonda e indelebile traccia nella storia dell’umanità. Alcuni sono stati profeti, altri fondatori di religioni, altri filosofi, altri scienziati, altri ancora persone comuni, anche di umile condizione, ma con un immenso Amore. Nella grande Assemblea, ciascuno parlava la sua lingua e indossava gli abiti del suo tempo, eppure tra di loro si capivano.

La grande Assemblea era stata convocata per discutere il da farsi. Nel Tempio della Vita, angeli e demoni, ciascuno per la propria funzione e conoscenza, riferivano di continuo ciò che riguardava gli esseri più smarriti dell’universo, cioè gli umani. Gli Ascoltatori delle Preghiere, esseri di profondo Amore che ascoltano proprio tutti, credenti e non credenti, persone di fede e persone atee, stolti e saggi, fanatici ed equilibrati, riferivano le principali preoccupazioni e necessità degli esseri umani e non umani che abitano sulla Terra: la loro saggezza è così profonda che, di fronte all’Assemblea, furono capaci di riconoscere la medesima essenza in tutte le preghiere.

C’era un clima misto di tensione, rabbia, preoccupazione, delusione, compassione. I maestri dell’umanità, amici degli esseri umani, erano ben a conoscenza che i loro insegnamenti erano stati stravolti e rimodellati da una lunga e peccaminosa tradizione, ma mai avrebbero immaginato una situazione così devastante e drammatica. L’ultimo secolo pareva l’inizio dell’Apocalisse individuale e collettiva degli esseri umani, a causa della loro mente inquinata e del loro cuore avvelenato. Era necessario un forte e severo chiarimento rivolto a tutte le persone di ogni cultura e luogo della Terra, questa volta con una voce unica. Ben conoscevano l’andamento dei tempi e quel germe infettivo che stava dilagando.

Una voce chiese cosa prevedessero. Si guardarono tra di loro, poi la preoccupazione comune fu espressa in versi:

Senz’aria non può respirare,
senza Internet non può
neanche più pensare.

Tutto connesso a tutto,
in una grande intelligenza artificiale,
capace d’ogni cosa,
fuorché dell’essenziale.

E’ una grande macchinazione infernale.

La tecnologia è il suo credo e il suo affidamento,
frutto amaro d’una scienza senza orientamento,
che dell’etica ha perso discernimento,
triste schiava d’un neoliberismo fonte di pervertimento:

senza limiti la sua delusione,

quando accadrà
il grande fallimento.

Quel giorno s'accorgerà d'aver perso tutto,
dignità e libertà saranno parole senza senso,
i fallaci algoritmi non saranno più d'aiuto,
ma solo d'ostacolo al suo sostentamento.

Nutrito d'irrealtà incapace d'affetto,
non saprà più ciò che è vivo,
né ciò che è illusione
dell'ingannevole intelletto.

Poi un flusso basaltico,
per ripartire da capo.

Tutti si zittirono. Il flusso basaltico evocava l'Apocalisse individuale e collettiva.

Le innumerevoli sofferenze degli esseri umani e non umani della Terra erano tutte nei loro cuori. Ciascuno, a modo suo, si era espresso nel modo più appropriato al suo tempo e al suo luogo, per la pace e la sicurezza di tutti gli esseri viventi. Eppure non erano stati capiti, alla loro bocca erano state attribuite parole mai pronunciate, alle loro mani gesti mai compiuti. Stavano vedendo gli esseri della Terra annegare in un mare di sofferenze, senza che gli umani riuscissero a distinguere cosa fosse più urgente per il loro bene e cosa procrastinabile, cosa fosse necessario e cosa superfluo, cosa vero e cosa falso.

Più passava il tempo, più il caos sulla Terra regnava sovrano. Il Re Demone, il grande ingannatore e ladro di vita, aveva preso possesso degli uomini e delle donne più influenti del pianeta, compresi capi religiosi e leader politici, oltre a inviare il suo esercito a occupare i mass media, la scuola, l'università e una parte dei luoghi di scienza. Era riuscito a penetrare profondamente nell'inconscio individuale e collettivo, riuscendo a far credere come vera la grande menzogna che la somma degli egoismi possa portare alla felicità, o persino a indottrinare la grande bugia che Madre Natura si basi sulla competizione (cioè sulla guerra) piuttosto che sulla collaborazione (cioè sull'inter-essere, sull'inter-dipendenza, sulla co-evoluzione).

La Saggezza Universale, che già aveva ascoltato gli angeli, i demoni e gli Ascoltatori delle Preghiere, chiese ai maestri presenti nell'Assemblea, che erano espressione e volontà della medesima Saggezza che a loro si rivolgeva, cosa gli esseri umani ritenessero più importante per se stessi, cosa le persone più smarrite ritenessero basilare per il loro vivere.

A turno cominciarono a rispondere, ma a volte le parole si facevano concitate e i discorsi si accavallavano. Le risposte cominciarono a farsi lunghe e articolate, finché qualcuno osò pronunciare la Grande Bestemmia: a quel punto un grande fulmine di rabbia e indignazione spaventò tutti, il cielo da luminoso si fece nero, e poi rimase solo il silenzio. La Grande Bestemmia fu la frase "*mors tua vita mea*", fondamento del neo-liberismo su cui gran parte delle persone della Terra basano il loro vivere.

Pian piano cominciò a tornare la luce. L'Assemblea dei presenti, rimasta zittita, aveva capito che, tra tutti i problemi dei loro amici umani, avevano menzionato il peggiore.

Poi la Saggezza Universale disse: *«Sono troppe le sofferenze non necessarie, e troppa la stupidità che le genera. Quando voi avete avuto l'opportunità di esprimervi in mezzo alle altre persone, lo avete fatto riportando ciò che vi ho suggerito. Più di una volta ho fatto rivelazioni tramite i miei inviati, ma poche persone oggi sono pronte a capire, perché troppa è la confusione, troppa la distrazione, troppo forte la*

morsa delle necessità imposte dal Re Demone, troppo poco l'Amore per la Vita, troppo forte lo smarrimento e il non senso dell'esistenza.

Le persone di oggi vivono nell'incapacità "appresa" di Amare, appresa dai loro falsi maestri, dai loro falsi genitori, dai falsi amici e dai loro falsi leader. Gli esseri umani sono completi, perfetti e divini, ma si sentono incompleti, sbagliati e sovente riescono a trasformare in un inferno ciò che di più bello e meraviglioso hanno. I più folli, perversi e gravemente malati inneggiano al trans-umanesimo o al post-umanesimo: costoro sono i più incapaci di Amare e di gioire della Vita. Hanno infiniti doni, eppure sovente sono ingrati e bestemmiano.

*Le religioni di oggi stanno fallendo nel loro obiettivo principale, scambiando oro con sassi, il necessario con il superfluo, e spendendo fiumi di parole sulle quisquilie e neanche una parola sull'unica nobile urgente verità e necessità. Adesso vorrei che faceste una dichiarazione unanime, perché le religioni e le filosofie di oggi sono al servizio dei peggiori demoni quando si discostano dal loro obiettivo principale e dal loro unico vero insegnamento, che è: "**Uccidi la voglia di uccidere, non creare sofferenza non necessaria, sentiti parte della Grande Vita che tutto unisce e gioiscine, con gratitudine e rispetto**". Qualunque religione o filosofia che manchi di dire questo e che non lo metta al primo posto è una grave offesa e bestemmia. Parimenti, qualunque religione o filosofia che educhi l'essere umano a uccidere la voglia di uccidere, a non creare sofferenza non necessaria e a sentirsi parte della Grande Vita che tutto unisce, gioiendone con gratitudine e rispetto, è una vera religione e filosofia. Questa è l'ultima possibilità, l'ultima lotta, prima che tutto venga distrutto.*

Adesso esprimetevi, poi l'Ascoltatore dell'Assemblea che sta vedendo e sentendo tutto questo, partecipando all'Assemblea come in un vivido sogno che sonno non è, lo trascriverà e lo riferirà ad altri. Ciò che direte sarà il fondamento di una nuova religione che le riunirà tutte indirizzandole all'essenziale, e che, al contempo, sarà una religione che rispetterà profondamente e accetterà come veritiera ogni altra religione esistente che sia in accordo con ciò che direte».

La Saggezza Universale, che nei vari tempi e luoghi conosciuti dagli esseri umani assumeva nomi diversi e forme diverse, si era espressa. L'ordine era chiaro.

Gli amici degli esseri umani, maestri dell'umanità, discussero tra di loro e si trovarono velocemente d'accordo sull'essenziale. Ciascuno di loro sapeva distinguere con esattezza ciò che è vero da ciò che è falso, ciò che è urgente da ciò che non lo è. Ciascuno continuava a parlare nella sua lingua e a esprimersi secondo le simbologie della sua cultura, eppure tra di loro si capivano perché il Cuore che li animava era lo stesso. Questa fu la risposta:

*«Il fondamento della "**Religione dell'Ultima Lotta**", mirata alla salvezza non solo degli esseri umani, ma di tutto il Pianeta Terra e in accordo con Madre Natura, è quanto segue. Molti già abbracciano questo credo e lo vivono. Le parole seguenti sono quelle che ogni essere umano sano di mente e di cuore, o che aspira a guarire per tornare sano, dovrà incidere nella propria vita.*

Fondamento della Religione dell'Ultima Lotta

Siamo in un periodo terminale, apocalittico, perché la violenza e l'ottusità degli esseri umani è diventata insostenibile per tutte le specie viventi del pianeta. Affrontiamolo serenamente, facendo la nostra parte in una direzione che vada verso la salvezza del pianeta, tutt'uno vivente di cui facciamo parte. Per tale ragione, noi scegliamo come massima priorità di essere vegani e di non esercitare potere sulle altre persone.

Il cibo è sacro perché sacra è la vita, ma un cibo prodotto con violenza, disprezzo della vita e massacri è per

noi veleno. Un cibo prodotto uccidendo ogni tre giorni lo stesso numero di animali terrestri quante persone furono uccise da tutte le criminali guerre della storia dell'umanità (619 milioni), dopo indicibili torture e manipolazioni genetiche, è un veleno così potente che alla fine ci condannerà al non aver più nulla da mangiare. Anche i mari e gli oceani soffrono come malati terminali e, nel loro silenzio, reclamano il nostro aiuto, perché con l'attuale andamento delle attività di pesca entro il 2050 non avranno più vita da ospitare.

Rinneghiamo il diritto, il potere, l'autorità e il dominio di cui l'ego umano si è sovente arrogato sui più deboli, considerati inferiori al solo fine di avallare i propri perversi scopi, giustificando ogni devastazione ambientale e ogni massacro dei suoi simili, ovvero giustificando la propria autodistruzione.

Rifiutiamo come aberrante il consumo di animali e derivati, perché oltre ad essere contrario alla nostra salute, già compromessa dalle attività umane che hanno reso invivibile gran parte del pianeta, significa complicità verso la nostra stessa estinzione. Percepiamo come aberrante anche la continua disinformazione tesa a distrarci il più possibile dall'urgente necessità di cambiamenti interiori, familiari, sociali, politici ed economici che mirino al rispetto della vita e alla salvezza dell'umanità. Parimenti ci rifiutiamo di identificarci in ogni forma di spiritualità, filosofia e religione che, pur predicando il bene, non inviti caldamente alla sobrietà dei consumi, al veganesimo, al non renderci complici dei continui brutali massacri.

Il nostro mondo, in mano alle psicopatiche multinazionali a cui interessa solo il profitto, è diventato un impero di sofferenza. Come un faro che ci indichi la strada da percorrere nella notte burrascosa e devastante dell'umanità, consideriamo la non-violenza, una corretta informazione e il non sentirci superiori a nessuno come l'unica direzione da intraprendere. Consapevoli dei nostri limiti e delle nostre ombre, ci impegniamo in tal senso. Consapevoli dell'impari lotta contro un modo di pensare e di agire radicato in tutti i livelli della società e persino nel nostro inconscio individuale e collettivo, ci impegniamo a mantener saldo il nostro Amore per la vita e ad agire di conseguenza. Riteniamo che il progresso morale di un popolo vada di pari passo non solo con il modo con cui le persone si relazionano tra di loro, ma anche con il modo in cui animali e territorio vengono trattati e protetti.

Il coraggio e le doti intellettive e morali ci saranno di sostegno, la forza della parola che libera dalla tristezza e dai pesi quotidiani il nostro stile di vita, l'Amore la nostra fede.

Grazie.»

Così si è espressa l'Assemblea che ha istituito la Religione dell'Ultima Lotta seguendo l'invito della Saggezza Universale. Questa Religione non ha capi, non ha gerarchie, non ha insegnamenti ulteriori oltre a questo. Ogni approfondimento futuro sarà tale solo se in accordo con il fondamento.

Il luogo di culto è qualunque luogo della Terra. La preghiera, atea o religiosa, è a scelta del praticante e nei modi che lui o lei preferisce, purché in accordo con il fondamento della Religione dell'Ultima Lotta.

Il materiale testuale o multimediale da studiare, a libera scelta del praticante, è preferibilmente quello che può migliorare la propria comprensione di sé, della Vita e di Madre Natura.

Sono fedeli praticanti di questa Religione tutti coloro che si riconoscono nel suo fondamento e che sinceramente lo reputano come prioritario. I praticanti sono caldamente invitati a non giudicare male i non praticanti, i detrattori o coloro che offenderanno, disprezzeranno o derideranno la Religione dell'Ultima Lotta: la sincera e costante applicazione quotidiana nelle azioni e nel modo di vivere della Religione dell'Ultima Lotta varrà più di qualsiasi discorso e sarà l'unico modo per spazzare via i demoni malvagi che l'attaccheranno. I demoni di oggi sono molto abili nella parlantina, abili nel far credere vere le menzogne e hanno alleati ovunque, quindi stiamo attenti.

Tutti noi praticanti siamo invitati a mantenere sempre attivo uno spirito di ricerca che spazzi via tutte le bugie a cui siamo stati indottrinati dal Re Demone, spirito di ricerca che è l'unico antidoto sia per la non-conoscenza, sia per ogni fanatismo. Per ogni dubbio dottrinale o filosofico, ciascuno di noi è invitato a rivolgersi direttamente alla Saggezza Universale senza intermediazioni, perché ciascuno di noi ne è parte e a lui o a lei si manifesterà nella forma più adatta. Per ogni dubbio scientifico e teorico, ciascuno di noi può costantemente accrescere la propria consapevolezza di questa sacra pratica di vita attraverso i materiali informativi della SSNV (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana) e altre associazioni di pari serietà e rigore scientifico. Per ogni dubbio metodologico e per altre difficoltà, ciascuno di noi può rivolgersi a un abile medico che condivida la medesima Fede espressa dalla Religione dell'Ultima Lotta e che sia seriamente formato e consapevole.

Il simbolo che rappresenta la Religione dell'Ultima Lotta si chiama "Pucio", può assumere molte forme artistiche a scelta dei praticanti e vuol dire "Amore e Cura della Vita". Un esempio di Pucio è la "Mano che Ama" del quadretto seguente:

Francesco Galgani, l'Ascoltatore dell'Assemblea,
28 marzo 2019

Riflessioni per una riforma religiosa

Ultimo aggiornamento: 16 Maggio 2020

Nel rispetto del principio di non dualità come egregiamente esposto da Giulio Ripa nel suo articolo "Oltre il dualismo", di cui consiglio caldamente una lettura, ci tengo a precisare che quanto sto per scrivere non ha alcuna pretesa di esprimere un punto di vista "più vero" delle verità altrui. Chi pratica una fede, e se questa a lui o a lei dà giovamento e ne migliora le relazioni umane e soprattutto il comportamento, fa bene a praticarla. Quindi quanto segue non è da intendersi come un puntare il dito contro qualcuno, ma solo come una serie di miei personali, opinabili e migliorabili riflessioni, che lascio qui per chi vorrà leggerle. Grazie.

1. Significato della parola "Dio"

La parola "Dio", nelle molteplici accezioni, spesso contrastanti, che ha assunto in varie religioni e che è stata usata per giustificare anche le peggiori perversioni umane, è purtroppo ormai squalificata di significato. Se proprio vogliamo usarla, è necessario metterci d'accordo sul significato e ridarle piena dignità, altrimenti non possiamo capirci. Da qui e nel proseguo di queste mie riflessioni, "Dio" è da intendersi nel suo significato platonico di "Bene e Giustizia". Quindi un uomo o una donna che agisce onestamente e coerentemente per il bene e per la giustizia propri e altrui è veramente a immagine di Dio, a prescindere dalla religione, dal credo, dall'eventuale ateismo, dall'orientamento politico o da qualsiasi altra connotazione. Alcune religioni non usano la parola "Dio", ma altre espressioni che hanno in comune i concetti di "Bene e Giustizia". Ad es., espressioni come "Coscienza Cristica", "Buddità", "Saggezza Universale", "Ubuntu", ecc., essendo tutte incentrate sul senso di unità, di comunità, di bene e di giustizia, in questo contesto sono da intendersi come sinonimo di Dio.

2. Distacco dal proprio "Ego" e dai giudizi sociali

Ognuno di noi ha un'Anima e ha un Ego, che, nel significato qui inteso, sono due configurazioni completamente diverse della mente umana. L'Ego è una configurazione focalizzata sul particolare, l'Anima coglie l'universale. L'Ego è separativo, è tenuto in piedi dal giudizio, in particolare dal giudizio sociale interiorizzato, sintetizzabile in: "questo è bene e questo è male", "questo è giusto e questo è sbagliato", "questo è vero e questo è falso".

Il giudizio sociale è diverso dal giudizio animico: il giudizio sociale è il giudizio egoico, mentre il giudizio animico è distinzione, discernimento. Il giudizio animico è un sinonimo di pensiero che sa "soppesare", ovvero discernere, permettoci di uscire dalla confusione, di collocare le cose al posto giusto. Il giudizio sociale o egoico è quello che impariamo a introiettare dai nostri genitori, dai gruppi di appartenenza, dalla scuola, dalla televisione, dai luoghi di lavoro, dagli ambienti social, e purtroppo anche dagli aspetti egoici (cioè dogmatici) della religione, per chi ne ha una. Produce su di noi una pressione al conformismo.

Il giudizio sociale ci allontana dalla nostra Anima, perché per stare nella nostra Anima, o nella nostra essenza, abbiamo bisogno di non dipendere più dal giudizio sociale, così da ascoltare davvero quella che è l'esigenza dell'Anima.

Platone definiva il giudizio e condizionamento sociale come "la grande bestia".

Detto ciò, ogni religione che spinga al conformismo verso certi dogmi o regole, a cui ubbidire in maniera acritica e persino minacciando "punizioni per i propri peccati", è una "grande bestia". Anzi, è una blasfemia.

3. Nessuna religione può dirci "cosa è vero" e "cosa è falso" in senso assoluto

Non c'è nulla che è falso: falso è il modo con cui noi osserviamo le cose, se le estrapoliamo dall'interdipendenza con tutto ciò che esiste. Niente è ciò che è perché "è come è", piuttosto la realtà percepita e indagabile dipende da chi la osserva. Non esiste alcuna verità "che sta in piedi da sola" o che non dipenda nella sua essenza da chi la osserva. Tutto è interdipendente e mutevole.

Allo stesso modo, non esiste il "male" in sé. Il pensiero del male è un non-pensiero, perché il vero pensiero è quello che viene dall'Anima, ma l'Anima non vede il male come assoluto, lo vede sempre come relativo, in quel contesto, in quel momento lì, una piccola cosa rispetto all'oceano dell'essere. Già il solo fatto di separare il bene dal male, i buoni dai cattivi, è un male, o meglio, è un pensiero dell'Ego.

4. Diventare Dio è diventare ciò che veramente siamo.

Il nostro vero essere ("Anima") è occultato dal sociale (giudizio sociale) – la "grande bestia" platonica – e dal senso di colpa (conseguente al giudizio). Ogni pensiero separativo (avidità, appropriatività, volontà di potenza e di dominanza, in un solo termine "Ego") è il nemico, l'«antico avversario» che deve essere sconfitto.

Lo scopo dell'Anima è l'unità con il tutto e con tutte le altre Anime. L'insieme delle Anime, in questa accezione, è sinonimo di Dio, di cui ciascuno di noi è una "scintilla divina". Far brillare questa "scintilla divina" e farci a immagine di Dio (cioè Bene e Giustizia), cioè divinizzarci, cioè renderci in tutto e per tutto uguali a Cristo, a Gandhi, a Budda, a tutte le altri grandi Anime che l'umanità ha avuto e continua ad avere, è lo scopo dell'Anima.

5. Unione di tutte le forme di vita

Non c'è un "Io" separato dagli altri "Io", non c'è una "persona" separata da tutto: queste sono menzogne, create dal giudizio sociale, dal conformismo, dall'Ego. Similmente, Dio non è una persona, non è "altro da sé", ma tutte le creature sono un solo essere, tutte le cose sono una sola in Dio. Questo l'Anima lo sa e lo percepisce chiaramente. Questo lo sanno tutti i grandi mistici di tutte le religioni. Da ciò ne segue che la "Fede" è qualcosa che prescinde dalla religione, è piuttosto "ciò che l'Anima sa".

6. Fede e credenze/superstizioni

Nel senso sopra inteso, la "Fede" non è una credenza e ogni credenza è una superstizione. La Fede è conoscenza dell'Anima nell'Anima. La (vera) Fede distrugge tutte le credenze, di cui vede la radice menzognera, a servizio dell'egoità. La (vera) Fede discerne gli aspetti egoici (cioè dogmatici e separativi) delle varie religioni e non si lascia confondere dai falsi "miti" di un Dio vendicativo, punitivo o giustiziere, riconoscendone piuttosto una tale rappresentazione come una proiezione dell'Ego umano, ovvero riconoscendola come un falso Dio fatto a immagine e somiglianza dei lati peggiori dell'essere umano.

In questo senso, dal punto di vista dell'Anima e della Fede, la Bibbia, presa nel suo complesso e fatta eccezione per alcune parti, è la madre della superstizione, dell'alienazione religiosa e dell'idolatria. Il Dio biblico (dell'Antico Testamento) è un ente per i peccatori, a servizio dell'appropriatività, dell'Ego, è a immagine e somiglianza di un essere psicopatico nel senso clinico del termine. Il dualismo si regge sul mito della creazione, le cui conseguenze sono devastanti.

Il Vangelo non ha niente a che vedere con la mitologia biblica, fatta di narrazioni nate per creare una comunità, una comunità che crede nell'alterità di Dio, di un Dio bellico, egoico; il Vangelo inoltre non ha nulla a che vedere con la teologia paolina della redenzione, o comunque con le teologie, frutto dell'immaginazione.

L'Anima sa discernere "come" leggere i testi prodotti dalle tradizioni sapienziali e a "cosa" dare credito. Anzi,

l’Anima che è unita in Dio, cioè con le altre Anime, sa che le teologie sono solo “chiacchiere” su Dio. Su Dio non si può dir nulla, le teologie sono menzogne.

7. Vita vera

La vita vera è la beatitudine stessa; la vita apparente è non-beata.
Qui ed ora è la vita eterna.
Qui è Dio, in questo mondo, nella nostra carne e nel nostro sangue, quando ci lasciamo governare dall’Anima e non dall’Ego.

8. Unione delle religioni

In quanto dipendenti dall’accidentale dimensione sociale e psicologica (e anche patologica) dell’uomo, le religioni sono terreno di separatezza, spesso di opposizione e scontro, come ancora oggi drammaticamente constatiamo. Quando, invece, sono legate a quella dimensione essenziale, universale e spirituale dell’essere umano che si esprime nella mistica, esse sono luogo di incontro e unione tra le diverse culture. Perciò i mistici delle varie religioni si assomigliano, tutti hanno in comune l’unità dell’Anima, nell’Anima e tra le Anime: ciò è l’unica base che io ritengo possibile per un dialogo interreligioso autentico e per il rispetto delle varie religioni e tra le religioni.

9. Significato di “mistica”

Un mistico o una mistica è una persona che sa davvero pensare, cioè discernere, soppesare. La mistica è il massimo livello del pensiero. Noi siamo abituati a credere che il massimo livello del pensiero sia quello scientifico: non è così. Se pensare significa “soppesare” per mettere le cose al posto giusto, allora la mistica è il vero pensiero. C’è davvero pensiero, e non banale ideologia, solo quando l’intelligenza è mossa da quell’Amore per l’Assoluto che è l’Anima stessa: non l’Ego della religione, ma la sua Anima, la sua essenza. Solo una ricerca di Dio (che, ripeto, non è persona, ma “Bene e Giustizia”, “Unione tra le Anime”, “Unione con il Tutto”) fatta con l’onestà della ragione può proporsi davvero come religione, e non come una mera superstizione.

10. Religione, Economia e Politica

Concludo queste mie riflessioni sottolineando che non può esserci religione se non ci sono Amore, Rispetto e Gratitudine per la Vita in tutte le sue manifestazioni. Penso che la società stia andando in una direzione autodistruttiva e apocalittica perché famiglia, scuola, mass media, lavoro, politica, economia, scienze, religioni e, in generale, tutta la società, sono molto concentrati e attivamente impegnati a favorire gli aspetti egoici (e quindi separativi e distruttivi) dell'essere umano, piuttosto che la sua Anima. L'attuale sistema di pensiero e di politica neoliberista è la massima espressione del peggio dell'essere umano. Non può esserci religione senza consapevolezza di ciò e senza una chiara presa di posizione a tutela della vita e quindi contro le logiche neoliberiste imperanti, basate sul dominio di pochi psicopatici (tanto simili al Dio biblico dell'Antico Testamento) sul resto dell'umanità. Tutelare la vita significa anche tutelare l'ambiente e tutte le sue creature, da ciò una vita frugale e vegana ne sono una naturale conseguenza. L'attuale schifo-crazia, cioè il potere dei peggiori eletti dal popolo e/o imposti al popolo, mi ricorda che il popolo preferì salvare la vita a Barabba piuttosto che a Gesù: è arrivata l'ora di una seria riforma interiore?

(Francesco Galgani, l’Ascoltatore dell’Assemblea, 16 maggio 2020)

Terrorismo, studenti musulmani di Uninettuno sul web: il nostro profeta è contro la violenza

Ultimo aggiornamento: 27 Novembre 2015

Fonte: http://www.agenparl.com/terrorismo-studenti-musulmani-sul-web-nostro-profeta-e-contro-la-violenza/

(AGENPARL) – Roma, 25 nov 2015 – "**Un diluvio di post di giovani studenti musulmani, iscritti alla nostra Università, ha invaso i social network schierandosi contro il terrorismo**". Lo ha dichiarato **Maria Amata Garito** *(nella foto qui a sinistra, al centro, n.d.r.)*, professore e Rettore dell'**Università Telematica Internazionale Uninettuno**, a seguito degli attentati terroristici che hanno colpito il vecchio continente."Ci sono commenti che fanno riflettere. Alcuni scrivono « I musulmani uccidono ma non nel mio nome», «Sono una musulmana ma non uccido» altri, oltre a scegliere come foto profilo di Facebook la bandiera francese, hanno preferito pubblicare i comandamenti del profeta Muhammad, che indica ciò che non si deve fare come «non tagliare gli alberi, non uccidere i bambini, non uccidere le persone anziane...». Il Rettore, che ha scoperto che tra le vittime degli attentati parigini c'è anche un suo amico e collega francese, spiega: "Non posso pensare che nel XXI secolo ci siano ancora le guerre, sono sempre stata contraria. Prima di arrivare a usare la violenza è necessario trovare nuove forme di cooperazione e collaborazione soprattutto con i giovani di questi paesi e per questo mi sto battendo da anni perché sono convinta che solo insieme ai musulmani riusciamo a combattere queste nuove guerre". Uninettuno ha studenti di 140 nazionalità diverse, è presente con poli tecnologici in molti paesi europei e in 31 università nell'area euro-mediterranea: Algeria, Egitto, Francia, Giordania, Grecia, Italia, Libano, Marocco, Siria, Tunisia, Turchia e Iraq, quest ultimo con 4 poli a Bassora, Baghdad, Erbil, Thi-Qar, dove i giovani iracheni vengono formati all'imprenditoria. "La popolazione musulmana non è terrorista. Sono persone pacifiche, hanno una loro cultura, una loro tradizione, una fede che rispetto anche se diversa dalla mia". La professoressa Garito è da tempo impegnata in vari progetti per instaurare una collaborazione con i paesi islamici e allo stesso tempo con gli immigrati che si trovano nel nostro territorio. "Alla base di tutto c'è l'educazione, la formazione. – afferma – Non si può imporre il nostro sapere o i nostri metodi. Possiamo invece lavorare insieme affinché la nostra e la loro cultura camminino parallelamente nel rispetto delle differenze perché comunque sono ricchezze per tutti. E' fondamentale – aggiunge – trovare gli strumenti adatti per vivere, istruire ed educare insieme perché è in questo modo che si formano le menti che costruiscono il nostro futuro". Gli jihadisti hanno capito che Internet è sia un terreno fertile per fare proselitismo che un mezzo da utilizzare per i propri fini. Il Rettore, che ha dedicato un libro al Web dal titolo "L'Università nel XXI Secolo. Tra tradizione ed innovazione" dichiara: "Le cellule terroristiche comunicano attraverso siti difficilmente riconducibili a loro, social network, applicazioni e addirittura consolle per i giochi. Internet, purtroppo è un bene ma anche un male, perché chi lo conosce più degli altri lo sfrutta ancora meglio". E per quanto riguarda la cyber – sicurezza aggiunge: "Non abbiamo investito con sufficienza, c'è

ancora molto lavoro da fare altrimenti non ci troveremmo in questa situazione. Mi auguro che lo sviluppo di internet, che è basato sulla condivisione, consenta di far concentrare le intelligenze connettive a decifrare i messaggi del terrore e di anteporre alle logiche del business su Internet, contenuti che consentono lo sviluppo e la condivisione di quei valori etici che ci portano al rispetto della vita e della libertà". La professoressa riconosce inoltre l'impegno degli hacker – attivisti di Anonymous in questa "crociata anti-Isis" per intercettare e chiudere le loro comunicazioni. Il Rettore ha rivolto un pensiero alla studentessa italiana Valeria Solesin, morta nella strage del Bataclan: " Quando vedo la sua foto, quegli occhi che trasmettono serenità e speranza, quella gioia di vivere di una ragazza che stava costruendo la sua vita attraverso i suoi studi alla Sorbona e il suo impegno nel volontariato, mi ricorda come basta un attimo per togliere le speranze di molti giovani e quindi del nostro futuro".

Terrorismo: quale strada percorrere? Poesie, citazioni del maestro buddista Ikeda, riflessioni

Ultimo aggiornamento: 17 Novembre 2015

Il 13 novembre 2015 è ancora molto vicino, ma chi leggerà questa pagina a distanza di mesi, di anni o di decenni potrebbe non ricordarsi, o non sapere affatto, che in tale giornata sono avvenuti attentati terroristici a Parigi. Non entro nei dettagli: chi in futuro leggerà, e vorrà approfondire, potrà leggersi le cronache di questi giorni.

In tutto il mondo chi ha avuto un'opinione da esprimere su questo evento probabilmente l'ha già fatto, chi invece ha taciuto forse continuerà il suo silenzio: in questo senso, mi sento come una goccia nel grande mare, eppure sono certo che esistono tante altre gocce come me, tante altre persone che vorrebbero poter esprimere messaggi di pace e di fratellanza universale ed essere ascoltate. Ciò che riporto in questa pagina è per una visione a lungo termine, per indicare una strada da seguire.

Ringrazio tutte le mie lettrici e i miei lettori, ringrazio la mia amata compagna, e le amiche e gli amici che, con le loro riflessioni, mi hanno aiutato nella stesura.

La Pace e l'Amore siano nel Cuore di tutti noi,
Francesco Galgani,
17 novembre 2015

> ***Parigi, 13 novembre 2015***
> *È tempo del disarmo,*
> *è tempo del dialogo,*
>
> *urge politica nuova*
> *di Rispetto e Umiltà*
> *che dia vera Speranza*
> *a tutta l'umanità.*
>
> *Non esiste il nemico,*
> *esiste solo l'ignoranza,*
> *sorella dell'arroganza*
> *e della stupidità*
> *di credere nelle armi*
> *e nelle loro possibilità:*
>
> *il male non vien mai per nuocere,*
> *se lo si sa trasformare,*
> *e valorizzare,*
> *in una preziosa occasione*
> *per imparare ad Amare.*
>
> *Grazie.*
>
> *(Francesco Galgani, 14 novembre 2015)*
> *https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/531-parigi-13-novembre-2015*

«[...] [Josei Toda] Amava fantasticare che se i fondatori originari delle principali religioni come Shakyamuni, Gesù Cristo e Maometto si fossero riuniti in una stanza per una conferenza, avrebbero presto trovato un'intesa comune. In questa conversazione immaginaria probabilmente i grandi maestri avrebbero discusso animatamente sui metodi con i quali condurre le persone alla felicità. Avrebbero trovato un immediato punto di incontro nel loro grande desiderio di liberare il genere umano dall'infelicità e indubbiamente si sarebbero uniti nel perseguire la felicità delle persone e la pace nel mondo. [...]»
tratto dal messaggio di Daisaku Ikeda inviato al Forum internazionale 'Unity in Diversity', tenutosi a Firenze dal 5 all'8 novembre 2015
http://www.sgi-italia.org/press/Notizie.php?id=574

«Tutti gli esseri e i fenomeni esistono o si manifestano solo grazie alla loro relazione con altri esseri o fenomeni. Niente esiste in isolamento, indipendentemente da altre vite.»
Il concetto dell'origine dipendente tratto dal messaggio di Daisaku Ikeda inviato al Forum internazionale 'Unity in Diversity' è un dato di fatto.
E' alla base del dialogo interreligioso e dell'azione compassionevole.
La speranza è che tutti noi, ma dico proprio tutti noi, un giorno ci convinceremo di questo.

«Eppure permettere che questo evento continui a esercitare nel tempo la sua influenza negativa significherebbe fare il gioco degli attentatori. Lo scopo del terrorismo è precipitare la popolazione nell'angoscia e nella confusione, alimentando la paura e la sfiducia: per questo è essenziale non soccombere mai a simili emozioni. Dobbiamo far emergere la forza dello spirito umano in misura ancor maggiore, per superare le dimensioni della minaccia che abbiamo davanti.
Come dice un vecchio detto, più scura è la notte, più vicina è l'alba. Ma la porta su una nuova era non si aprirà di sua spontanea volontà. Tutto dipende da noi, dalla nostra capacità di affrontare direttamente tutte le implicazioni connesse con questa tragedia, di risollevarci da essa senza sentimenti di sconfitta ma di considerarla anzi un'opportunità senza precedenti per trasformare il corso della storia umana.
È arrivato il momento di affrontare quest'impresa estremamente difficile con grande speranza e dignità. Come affermava uno dei grandi della letteratura tedesca, Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), "anche dalle imprese più difficili, se si ha fede e profondo coraggio, si esce vincitori"».
Tratto dalla "Proposta di Pace 2002" di Daisaku Ikeda, leggibile a questo link:
http://www.sgi-italia.org/riviste/bs/InternaTesto.php?A=120

La Proposta di Pace 2015 è leggibile a questo link:
http://www.sgi-italia.org/riviste/bs/InternaTesto.php?A=4290
ed è anche pubblicata su:
https://www.informatica-libera.net/content/proposta-di-pace-eliminare-infelicita-dalla-terra-un-impegno-condiviso-per-un-futuro-piu-umano

> **Come agire......**
> *il vero è davanti*
> *ai nostri occhi*
> *ma si guarda*
> *altrove.*
> *chi continua a*
> *vedere la verità*
> *semina verità.*
> *la semina*
> *produce*
> *il raccolto*
> *di una ricca verità.*
> *la ricca verità*
> *è riuscire*
> *a cibare il mondo*
> *degli esseri umani*
> *e tutti gli esseri viventi*
> *quindi tutta la MadreTerra.*
> *Il cibo come la pace*
> *sono*
> *la condivisione*
> *per un tavolo*
> *del dialogo.*
> *Il cibo sano*
> *è prodotto*
> *dalla terra*
> *non dalle armi*
> *e neanche*
> *dal capitale*
> *che produce armi*
> *e le distribuisce.*
> *Il cibo è*
> *la materia prima*
> *della civiltà*
> *e non di uno scambio*
> *economico*
> *proficuo di*
> *mille interessi.*
> *Cibare un popolo*
> *è un'azione,*
> *diffondere la parola pace*
> *è una volontà.*
> *L'emozione incontra l'azione*
> *come il sentire ascolta la pace.*
>
> *(Marta Pecci, 15 novembre 2015)*

Tra Ragione e Religione (di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 17 Aprile 2019

tratto da: https://sites.google.com/site/archiviodigiulioripa/home/tra-ragione-e-religione

"Un uomo in grado di incarnare un senso di nostalgia del possibile, nostalgia di ciò che ancora non è stato ma potrebbe essere, capace di trascendere la realtà, realizzando così diversi possibili modi di essere uomo."

La debolezza umana è il risultato di un'assurda condizione esistenziale che l'uomo fa fatica ad accettare per vivere in modo consapevole e cosciente.

L'individuo si sente solo con se stesso rispetto alla fragilità della vita.

Ha bisogno dell'affetto degli altri per riempire un vuoto, un'assenza che dà smarrimento ed angoscia.

Tutti quanti abbiamo bisogno di una presenza dell'Altro.

La presenza significa dunque esserci come persone dotate di senso della vita. Ciò che ci mantiene in vita è la consapevolezza di essere vivi e presenti a qualcuno.

Se viene meno il senso della vita, la "crisi dell'esserci" porta a non essere presenti a se stesso, inducendo l'uomo a credere ad una presenza di un altro che è altrove, al di là della natura stessa, una presenza religiosa che però lo lega alla tradizione e quindi alla vita stessa, ridandogli senso e certezza.

Il rito aiuta l'uomo a sopportare una sorta di "crisi della presenza" che esso avverte di fronte alla natura, sentendo minacciata la propria stessa vita.

I comportamenti stereotipati dei riti offrono rassicuranti modelli da seguire.

Tutto questo ha creato l'idea di Dio. Il Dio è la presenza dell'altro e di un altrove.

La religione ha dunque un'origine antropologica: l'uomo avverte la propria insicurezza e cerca la salvezza in un essere personale, infinito, immortale e beato, cioè in Dio che non è altro che l'oggettivazione ideale dell'essenza dell'uomo che in Dio rispecchia se stesso.

La religione è appunto l'oggettivazione dei bisogni e delle aspirazioni dell'uomo.

Basterebbe farsi alcune domande per confermare l'origine umana di Dio:

- Se Dio ha creato l'uomo, allora chi ha creato Dio?

- Se l'uomo è ad immagine di Dio che l'ha creato, perché Dio aveva il bisogno di un riflesso di se stesso? Non è un caso che questo stesso bisogno è anche umano?

D'altra parte però la vita resta un mistero che nessuno spiegazione razionale è riuscita a risolvere. Per cui tutto quanto scritto finora in questo testo perde di forza di convinzione.

Inoltre l'uomo razionale oramai va riconosciuto che è solo un altro mito.

Nella realtà l'uomo vive di sentimenti ed emozioni, e di altri aspetti irrazionali che interagiscono con la sua logica razionale.

Il saper umano non è solo alimentato dalla conoscenza della realtà ma anche dal credere di conoscere una certa realtà.

Vogliamo credere che siamo razionali, ma la ragione si rivela essere il modo in cui - a fatto compiuto - razionalizziamo ciò che le nostre emozioni già vogliono credere.

L'agire umano dipende da una irrazionalità insita nell'uomo che affiora ogni volta che la ragione cede il passo a tutta una serie di comportamenti che non sono il frutto di una logica ma di emozioni, istinti, sentimenti giustificati a posteriori, con argomenti che si sforzano di essere razionali nel tentativo di dare a noi stessi un ordine che non esiste.

L'insegnamento fondamentale della vita a cui partecipiamo è comprendere la vita stessa, ovvero sentire realmente cosa significa essere vivi, che è realmente la presenza, la nuda sensazione di esserci.

Il problema è quello di uscire dall'idea dell'individuo che si autodetermina solo in base a criteri razionali: gli individui sono fatti dalle relazioni che intrattengono, dal contesto da cui emergono, dalla tradizione in cui vivono e dalla spiritualità in cui credono.

Di conseguenza il conoscere e il credere sono due facce della stessa medaglia.

La ragione e la religiosità non si escludono a vicenda ma interagiscono tra di loro.

Tra credere in Dio e credere in una società migliore, se uno ci pensa bene, alla fine quello che è importante è che entrambi i soggetti credono in qualcosa. Non è l'oggetto del credere che fa la vera differenza.

E' impensabile eliminare l'aspetto religioso dalla natura umana, nell'uomo oltre la ragione c'è anche questo senso della spiritualità. Non c'è differenza se è un bisogno o è un credere. Non ha senso chiedersi dell'esistenza di Dio se l'uomo crede in Dio da quando esiste.

Il fragile mistero del sacro non è afferrabile tramite l'intelligenza, non è intelligibile, è contraddizione, ambiguità, è teoricamente qualcosa che si potrebbe definire come l'astensione dal giudizio dinanzi al mistero dell'esistenza.

L'aspetto religioso va salvaguardato perché il mistero della vita ci lega alla sacralità della vita stessa, al

rispetto di un tutt’uno di cui l’uomo ne fa parte.

Ed è questo Tutto in Uno (che possiamo chiamare Dio, Natura, Universo, etc) che salva l’uomo dallo spaesamento dell’esserci nel mondo. Un uomo in grado di incarnare un senso di nostalgia del possibile, nostalgia di ciò che ancora non è stato ma potrebbe essere, capace di trascendere la realtà, realizzando così diversi possibili modi di essere uomo.

(Giulio Ripa)

Tra religione e ragione, oltre le ideologie, oltre i credo, insieme per la pace

Ultimo aggiornamento: 30 Agosto 2017

Con il mio caro amico **Giulio Ripa**, ho avuto uno scambio di riflessioni sul *rapporto tra religione e ragione*, giungendo entrambi, per strade diverse, alla conclusione che religione e ragione hanno entrambe bisogno l'una dell'altra. Una sintesi del pensiero di Giulio, a tal proposito, si trova nel suo articolo "**Tra ragione e religione**", di cui invito ad una lettura.

Da parte mia, al di là delle difficoltà di definire che cosa sia una religione, ritengo, in estrema sintesi, che se la religione manca di ragione rischia di scivolare velocemente e pericolosamente nel fanatismo intollerante ed estremista, disconoscendo tutto ciò che è diverso da sé. Il viceversa è che se la ragione manca di religione, ovvero manca di quel qualcosa che trascende il pensiero logico-deduttivo, ovvero che è proprio di altre facoltà umane che trascendono la ragione, come l'**Amore**, rischia di scivolare in comportamenti assai distruttivi e pericolosi, come il proliferare delle bombe atomiche, la distruzione ambientale e anche quella personale. Ragione e religione dovrebbero quindi andare insieme, perché l'una ha vicendevolmente bisogno dell'altra.

Visto che ho parlato di Amore, nel modo in cui mi sono espresso sembra che stia affermando che l'Amore sia una religione. Ovviamente dipende da come si vogliono vedere le cose. Il pensiero cristiano, ad esempio, crede in Dio, secondo il cristianesimo Dio è Amore, ne segue che tale religione è fondata sull'Amore. Il pensiero buddista ricerca la compassione e la saggezza del Budda, il Budda non è altro che Vita compassionevole e amorevole che desidera il bene di tutte le altre forme di Vita, quindi anche tale religione è fondata sull'Amore. Un discorso simile potrebbe esser fatto per altre grandi religioni. E proprio a proposito di Amore, invito i miei lettori a rileggersi la "**La legge della vita umana è la legge dell'amore (Tolstoj, "Lettera ad un indù")**", che avevo pubblicato alcuni giorni fa nel mio blog e che oggi ho integrato con alcune informazioni aggiuntive su Tolstoj.

Ad ogni modo, discussioni filosofiche e teologiche a parte, la mia attenzione continua ad essere colta dal fatto che oggi la vera urgenza è capire la situazione a cui siamo arrivati, come genere umano e come individui, e porvi rimedio "adesso". Tanto per esser chiari, se in questo preciso momento dovessero essere impiegate delle armi nucleari, l'umanità correrebbe il rischio di estinguersi completamente. A tal proposito, tra anni fa scrissi la poesia "**L'Orologio dell'Apocalisse**", il quale orologio, peraltro, esiste davvero *(come riportai in calce alla poesia)*. Perciò è più che mai urgente rinunciare all'idea stessa di difendere la pace con la forza piuttosto che con l'uso della saggezza: in caso contrario, finiremmo per accettare implicitamente l'idea stessa della nostra autodistruzione.

La pace nel mondo ha inizio nel momento preciso in cui riusciamo ad unire i nostri cuori... ma di certo sbandierare il proprio credo filosofico, religioso, scientifico o politico o di altro genere non serve a tenerci uniti: solo un dialogo franco, espressione di una natura sincera, può farlo. *Di fronte al mistero e alla grandiosità e bellezza della Vita, siamo tutti ignoranti, nel senso che non abbiamo conoscenza, e non rimane altro che qualcosa di profondo, che ci lega e che ci fa sentire la nostra reciproca inter-dipendenza*

con tutti gli altri viventi.

Solo superando le barriere delle strutture sociali e delle ideologie, noi esseri umani possiamo comprenderci reciprocamente e sentire, ciascuno di noi, una sincera preoccupazione per il benessere altrui, unendo i nostri cuori.

«**Come le piante che si sviluppano rigogliose grazie alle radici che si estendono in profondità nel terreno, allo stesso modo solo quando i legami di amicizia si svilupperanno in questa terra della gente comune, solo allora vedremo estendersi a perdita d'occhio grandi praterie di pace.**» (*)

Francesco Galgani, 30 agosto 2017

(*) citazione di Daisaku Ikeda, fonte

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Video tratto da: https://www.youtube.com/watch?v=jyMvix6Rp3A

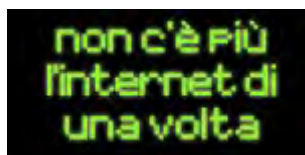
Carta dei Diritti di Internet - Consultazione pubblica

Ultimo aggiornamento: 7 Dicembre 2014

Partecipa alla consultazione pubblica Diritti in Internet: http://camera.civi.ci/discussion/proposals/partecipa_alla_consultazione_pubblica_bill_of_rights

Italia: parliamo dei diritti di Internet

Articolo tratto da: http://punto-informatico.it/4159202/PI/News/italia-parliamo-dei-diritti-internet.aspx

Dalla net neutrality al diritto all'oblio, dall'anonimato all'interoperabilità, presto si apriranno le consultazioni pubbliche sulla prima bozza di Bill of Rights della Rete italiana stilata dalla Commissione per i diritti ed i doveri in Internet

Roma - La Commissione per i diritti ed i doveri in Internet costituita dalla Presidente della Camera Laura Boldrini per discutere un testo che rappresenti il *Bill of Rights* della Rete italiana ha prodotto il primo risultato: una bozza su cui si innescherà la **fase di consultazione pubblica che si aprirà il prossimo 27 ottobre e durerà quattro mesi**.

Votata lo scorso 8 ottobre dalla Commissione istituita da Boldrini, la bozza italiana di dichiarazione dei diritti in Internet è stata presentata in occasione dell'apertura della due giorni di riunioni organizzate nell'ambito della Presidenza semestrale italiana del Consiglio dell'Ue, che l'Italia ha deciso di caratterizzare mettendo al centro proprio le questioni dell'Agenda Digitale. La bozza italiana - così - esordirà nell'ottica di poter essere confrontata con l'operato della Commissione sulla democrazia digitale istituita nel 2013 dalla House of Commons britannica, nonché quello della commissione voluta dal Bundestag tedesco lo scorso febbraio, quello del Parlamento francese e la guida dei diritti umani per gli utenti di Internet pubblicata dal Consiglio d'Europa ad aprile.

Come sottolinea Guido Scorza, la bozza di dichiarazione italiana è stata **già tradotta in inglese, francese e tedesco proprio per permetterne la diffusione europea**: l'obiettivo d'altronde è quello di stabilire univocamente l'importanza di Internet e sancirne a livello sovranazionale i diritti.Nei contenuti la bozza parte dal "pieno riconoscimento di libertà, eguaglianza, dignità e diversità di ogni persona. La garanzia di questi diritti
è condizione necessaria perché sia assicurato il funzionamento democratico delle
Istituzioni, e perché si eviti il prevalere di poteri pubblici e privati che possano
portare ad una società della sorveglianza, del controllo e della selezione sociale".
Il cardine del testo, d'altra parte, è che Internet rappresenta un nuovo spazio pubblico, privato e economico, dotato di caratteristiche proprie, che necessitano regole e tutele ad hoc e strumenti per estendere online per quei diritti di libertà, uguaglianza, dignità e diversità riconosciuti dalla "Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea, dalle costituzioni e dalle leggi".

In questo senso la bozza senza muoversi come da premesse sul modello del Marco Civil, legge-quadro

brasiliana che fissa i principi fondamentali dei netizen: trovano così spazio nella bozza disposizioni in materia di diritto d'accesso (secondo articolo), neutralità della Rete (terzo articolo), tutela della privacy con l'accezione tutta europea comprendente il diritto all'oblio. Come spiega poi Juan Carlos de Martin, uno dei membri della Commissione, punto di riferimento è stata anche la mappatura realizzata dal *Berkman Center for Internet & Society dell'Università di Harvard*.
Da questi modelli di riferimento, poi, la bozza si discosta lievemente.

L'articolo quinto, innanzitutto, parla di **autodeterminazione informativa**: a ogni persona viene riconosciuto il "diritto di accedere ai propri dati per chiederne l'integrazione, la rettifica, la cancellazione secondo le modalità previste dalla legge". Un modo per ribadire il principio di controllo personale sulle informazioni che, volenti o nolenti, si finisce per immettere online, affiancandolo a quello della tutela dei dati (articolo quarto).

La carta, poi, riconosce tre tipi di diritti agli utenti: il diritto "all'identità", che garantisce a ogni persona di avere un'**identità integrale ed aggiornata**, all'**anonimato** e il **diritto squisitamente europeo all'oblio**, che garantisce la "cancellazione dagli indici dei motori di ricerca dei dati che non abbiano più rilevanza".

La carta finisce inoltre per toccare argomenti che, pur avendo uno sfondo tecnico, finiscono per avere un impatto concreto sulla vita del cittadino, non solo con la questione della **net neutrality**, ma anche con quella dell'**interoperabilità**: vorrebbe imporre ai responsabili delle piattaforme digitali di comportarsi con lealtà e correttezza nei confronti di utenti, fornitori e concorrenti.

"Ogni persona - si legge - ha il diritto di ricevere informazioni chiare e semplificate sul funzionamento della piattaforma, a non veder modificate in modo arbitrario le condizioni contrattuali, a non subire comportamenti che possono determinare difficoltà o discriminazioni nell'accesso".

Infine, all'articolo 14 trovano spazio alcuni criteri di indirizzo per l'Internet Governance, in particolare per ciò che concerne i **diritti fondamentali in un'ottica internazionale**: "Internet richiede regole conformi alla sua dimensione universale e sovranazionale, volte alla piena attuazione dei principi e diritti prima indicati, per garantire il suo carattere aperto e democratico, impedire ogni forma di discriminazione e evitare che la sua disciplina dipenda dal potere esercitato da soggetti dotati di maggiore forza economica."

> *La bozza della Dichiarazione dei diritti in #Internet, dal 27 puoi dire la tua: http://t.co/b7cLV0VCQ5 #BillOfRights http://t.co/pQhbevNlj5*
> *- Camera dei deputati (@Montecitorio) 13 Ottobre 2014*

Class action europea contro Facebook per la privacy

Ultimo aggiornamento: 6 Agosto 2014

Siti di riferimento:

- **Facebook Class Action** https://www.fbclaim.com/
- **Europe vs Facebook** http://www.europe-v-facebook.org/

Notizie:

- **Class action europea contro Facebook per la privacy** http://www.pc-facile.com/news/class_action_europa_contro_facebook_per_la_privacy/73871.htm
- **The Guardian: More than 17,000 sign up to Austrian student's Facebook privacy class action** http://www.theguardian.com/technology/2014/aug/05/sign-up-austrian-student-facebook-class-action-data-violations

Francesco Galgani,
6 agosto 2014

Diritto all'oblio in Internet?!

Ultimo aggiornamento: 25 Luglio 2014

«Solo chi è rimasto nella preistoria del diritto e si aggira ancora armato di clava cercando di inventare la ruota, non si rende conto del passaggio epocale che si è verificato nelle società evolute in questi anni: la possibilità di accedere sempre, dovunque a tutta la conoscenza racchiusa in testi digitali; la possibilità di comunicare sempre dovunque a costi minimi con tutti; la possibile di diffondere sempre e dovunque a tutto il mondo il proprio pensiero. E solo i cavernicoli non si accorgono del circuito inarrestabile fra accesso alle fonti di conoscenza, creazione di forme di scambio di esperienze, diffusione di nuove idee, e creazione di nuova conoscenza»
(Vincenzo Zeno Zencovich, fonte).

I giovani si stanno formando alimentati da Facebook, Twitter, YouTube, web community, sms, Skype, blog, e continue evoluzioni, riversando continuamente in rete informazioni personali proprie e altrui, che nel lungo periodo potrebbero ritorcersi contro i diretti interessati perché "la rete ricorda tutto!". A ciò va aggiunto che le notizie o i commenti riportati in rete, da qualunque fonte essi provengano, tendono a rimanere così come sono "per sempre", veri o falsi che siano, ovvero completamente decontestualizzati dalle circostanze, dal luogo, dal tempo.

Qualcosa pubblicato in rete, anche da parte di altri, può ledere significativamente la dignità di una persona, le sue possibilità di impiego, la sua reputazione, il suo futuro: emblematico è il caso del cyberbullismo, nel quale il molestatore usa la rete per ledere l'autostima e la reputazione della vittima. I casi di suicidi per molestie di questo tipo dimostra come ormai, soprattutto per i giovani, *l'identità digitale* abbia un ruolo essenziale, se non addirittura preminente, per l'immagine di sé. Si veda a tal proposito l'articolo "Cyberbullismo: quando i social network spingono al suicidio".

In un tale contesto problematico, legato all'effettiva difficoltà di avere un controllo sulle informazioni su di sé immesse in rete e quindi visibili a tutto il mondo per un tempo indeterminato, si inserisce il **diritto all'oblio**, che è una figura multiforme e mutevole, di difficile definizione. La recente sentenza della Corte Suprema di Cassazione n. 5525/2012 ha riconosciuto il diritto all'oblio, ripercorrendo l'evoluzione del concetto di privacy da vedere non più in una *dimensione statica (nel senso di "riservatezza") ma dinamica (riferita alla "protezione dei dati personali")* e, nel caso specifico, le sue nuove implicazioni in rapporto alla cronaca giudiziaria.

In particolare, secondo la Corte, l'interessato *(un politico che si sentiva leso dalla visibilità online di una vecchia cronaca che lo riguardava per un'accusa di corruzione, da cui fu successivamente prosciolto)*, alla luce di quanto previsto dall'art. 11 del Codice per la protezione dei dati personali, aveva diritto a che l'informazione oggetto di trattamento rispondesse ai criteri di proporzionalità, necessità, pertinenza allo scopo, esattezza e coerenza con la sua attuale ed effettiva identità personale o morale *(c.d. principi di proporzionalità, pertinenza e non eccedenza)*. Gli è stato pertanto attribuito il diritto di conoscere in ogni momento chi possiede i suoi dati personali e come li adopera, nonché di opporsi al trattamento dei medesimi, ancorché pertinenti allo scopo della raccolta, chiedendone la cancellazione, la trasformazione, il blocco, ovvero la rettificazione, l'aggiornamento, l'integrazione (art. 7 del Codice).

Sempre secondo la Corte *«se l'interesse pubblico sotteso al diritto all'informazione (art. 21 Cost.) costituisce un limite al diritto fondamentale alla riservatezza, al soggetto cui i dati appartengono è correlativamente attribuito il diritto all'oblio e cioè a che non vengano ulteriormente divulgate notizie che per il trascorrere*

del tempo risultano ormai dimenticate o ignote alla generalità dei consociati». Solo se un fatto di cronaca assume rilevanza quale fatto storico, ciò può giustificare la permanenza del dato, ma mediante la conservazione in archivi diversi (es. archivio storico) da quello in cui esso è stato originariamente collocato.

Secondo la Corte, al fine quindi di tutelare l'identità sociale del soggetto cui afferisce la notizia di cronaca, bisogna garantire al medesimo l'aggiornamento della stessa notizia e cioè il collegamento ad altre informazioni successivamente pubblicate concernenti l'evoluzione della vicenda, che possano completare o addirittura mutare il quadro sorto a seguito della notizia originaria.

Sebbene il diritto all'oblio non abbia un esplicito riconoscimento né nella Costituzione italiana, né nel Codice in materia di protezione dei dati personali, è evidente, dalla sentenza sopra citata, che in tali fonti del diritto si trovino tutti i presupposti necessari al diritto all'oblio, che a livello costituzionale risiedono non soltanto nelle *"ragioni e regioni del diritto alla riservatezza"*, cioè gli art. 13, 15, 21 della Costituzione, ma anche e soprattutto nell'art. 2 e nell'art. 3 comma 1, laddove si affermano *i principi generali del rispetto dei diritti inviolabili dell'uomo e la pari dignità sociale*; nel Codice in materia di protezione dei dati personali, inoltre, si trovano le basi del diritto all'oblio nei *concetti di identità e dignità personali* (art. 2), *i diritti dell'interessato all'accesso, aggiornamento, cancellazione, rettifica, opposizione al trattamento dei dati* (art. 7), *i principi di proporzionalità, pertinenza e non eccedenza* (art. 11).

Il diritto all'oblio troverà una sua precisa ed esplicita collocazione nel nuovo Regolamento europeo generale sulla protezione dei dati, tuttora in corso di approvazione, all'art. 17, che prevede il **diritto all'oblio e alla cancellazione**, approfondendo e precisando il diritto alla cancellazione di cui all'articolo 12, lettera b), della direttiva 95/46/CE e prevedendo le condizioni del diritto all'oblio, compreso l'obbligo del responsabile del trattamento che abbia divulgato dati personali di informare i terzi della richiesta dell'interessato di cancellare tutti i link verso tali dati, le loro copie o riproduzioni. La disposizione prevede inoltre il diritto di limitare il trattamento in determinati casi, evitando l'ambiguo termine di "blocco dei dati". *Per il nuovo Regolamento, quindi, il diritto all'oblio sarà soprattutto un diritto alla cancellazione.*

La Corte di Giustizia, con la sentenza del 13 maggio 2014, ha obbligato Google ad applicare il diritto all'oblio, inteso come cancellazione di link. Per poter applicare il diritto europeo alla multinazionale americana, la Corte ha ritenuto che l'articolo 4, paragrafo 1, lettera a), della direttiva 95/46/CE *(ovvero il "principio di stabilimento" che determina il diritto nazionale applicabile)* deve essere interpretato nel senso che un trattamento di dati personali viene effettuato nel contesto delle attività di uno stabilimento del responsabile di tale trattamento nel territorio di uno Stato membro, qualora il gestore di un motore di ricerca apra in uno Stato membro una succursale o una filiale destinata alla promozione e alla vendita degli spazi pubblicitari proposti da tale motore di ricerca e l'attività della quale si dirige agli abitanti di detto Stato membro.

La questione è tutt'altro che semplice. *«Non siamo d'accordo con la sentenza, ma rispettiamo l'autorità della Corte, facendo del nostro meglio per attenerci ad essa rapidamente e responsabilmente»:* con queste parole, in un articolo online del Guardian del 10 luglio 2014 intitolato "Google admits to errors over Guardian 'right to be forgotten' link deletions", il vice presidente di Google nonché responsabile dell'ufficio legale, David Drummond, affronta il nodo del diritto all'oblio, dopo aver ammesso che Google ha erroneamente cancellato link che non dovevano essere rimossi. Il colosso di Mountain View, infatti, con il modulo di richiesta di rimozione di risultati di ricerca ai sensi della legge europea per la protezione dei dati, si è ritrovato in un vero e proprio ginepraio *(sta ricevendo 10000 richieste al giorno di rimozione)*, per questo ha ritenuto di voler istituire un consiglio consultivo di esperti per esaminare la questione del diritto all'oblio: nello stesso articolo è infatti riportato che *«Drummond also announced that Google had set up an advisory council of experts to examine the "right to be forgotten" issue. Jimmy Wales, Wikipedia founder and internet campaigner, will sit on the panel, as will Le Monde's editorial director, Sylvie Kauffmann, and the UN special rapporteur*

Frank La Rue».

Si veda anche: Una questione fondamentale, la proprietà dei dati in rete

Per approfondimenti sul tema del diritto all'oblio, Franco Pizzetti, presidente dell'Autorità Garante per la Privacy dal 18 aprile 2005 al giugno 2012, ha pubblicato nel 2013 il libro "Il caso del diritto all'oblio" (in parte consultabile online), contenente saggi di vari autori.

Francesco Galgani,
14 luglio 2014

La nascita del diritto alla privacy negli Stati Uniti e in Europa

Ultimo aggiornamento: 23 Luglio 2014

> **SCARICA PDF** <

Per approfondimenti: Evoluzione storico-giuridica del diritto alla riservatezza: da diritto borghese a sinonimo di libertà

L'aver isolato la privacy come un'istituzione giuridica, come un insieme di regole, che gli ordinamenti contemporanei difendono e proteggono, è un fenomeno recente, legato soprattutto allo sviluppo delle tecnologie.

La nascita del diritto alla privacy inizia a fine Ottocento, si sviluppa in maniera significativa nel Novecento, per poi "esplodere" all'inizio del XXI sec., sia sotto il profilo del controllo, sia sotto il profilo della diffusione e della prolificazione delle informazioni che ogni persona dà su se stessa.

L'inizio della storia del diritto alla privacy è nell'articolo "**Right to privacy**", apparso il 15 dicembre 1890 sulla Harvard Law Review *(che è tuttora la più famosa rivista giuridica degli Stati Uniti)*, ad opera di due giovani avvocati bostoniani, Samuel D. Warren e Louis D. Brandeis, i quali analizzarono in maniera molto precisa e articolata il rapporto tra il diritto di informare ed essere informati e la riservatezza.

Warren e Brandeis erano soci nello stesso studio di Boston. Brandeis diventò particolarmente famoso: era ebreo, nato in Germania, fece il liceo classico in Germania, espatriato negli Stati Uniti fu il più giovane laureato di Harvard, divenne un giudice della Corte Suprema così famoso e così conscio di sé da dire "no" a Roosvelt, dimettendosi quando questi volle piegare la Corte Suprema agli indirizzi del suo New Deal; fece i primi processi a tutela dei minori e dello sfruttamento minorile nello stato di New York, a tutela delle donne, a tutela di cittadini newyorkesi per intercettazioni telefoniche arbitrarie della polizia.

Warren aveva una moglie di abitudini mondane, che frequentava balli notturni e che rincasava spesso tardi, anche accompagnata da gentiluomini che non erano il marito. La cronaca di Boston si interessava di continuo alle abitudini della signora, rendendone noti i fatti privati tramite un giornale locale venduto ogni giorno in circa 80000 copie. Per tale ragione, Warren e Brandeis decisero di scrivere un articolo pesantissimo e coltissimo, praticamente un articolo scientifico in materia giuridica, intitolato *"Right to privacy"*, nel quale esaminarono diffusamente tutti gli aspetti del rapporto tra diritto ad informare, diritto dell'opinione pubblica ad essere informata e rispetto della riservatezza.

L'articolo seppe distinguere tra: il diritto ad informare e ad essere informati senza quasi limiti, o con pochissimi limiti, se l'oggetto dell'informazione è una persona pubblica, perché tale informazione ha una giustificazione democratica soprattutto se la persona in questione ha una carica che comporta responsabilità pubbliche (ragion per cui in questo caso si parla di *privacy attenuata*); il diritto alla riservatezza se la persona è un normale privato cittadino, perché in tal caso manca l'interesse pubblico legittimo nel conoscerne i comportamenti.

La distinzione operata da Warren e Brandeis è chiara e naturale sul piano teorico, ma sul piano pratico non è così semplice da applicare, perché il problema di fondo è che anche un privato cittadino può diventare improvvisamente persona pubblica a causa di un fatto di cronaca, di una disgrazia o di quanto normalmente si occupino i giornalisti. Fino a che punto l'opinione pubblica ha il diritto di conoscere i fatti privati altrui? Quando l'informazione è legittima e utile all'opinione pubblica e quando invece è solo accanimento voyeuristico?

In sintesi, il diritto alla privacy nasce negli Stati Uniti come elemento di equilibrio fra riservatezza e informazione. Il testo integrale dell'articolo "Right di privacy" di Warren e Brandeis, tradotto in italiano, è disponibile alla pagina: http://www.nonsoloprivacy.it/Default.aspx?tabid=70
Consiglio anche una lettura dell'articolo "The right to be let alone - La nascita della privacy a Boston nel 1890, figlia di due avvocati alle prese col gossip".

Qualcosa di analogo, ma anche di molto diverso, avvenne su altro profilo, diverso dai problemi di cronaca e di stampa: il caso del controllo, ad esempio delle intercettazioni che uno stato poteva fare sulle comunicazioni private tra cittadini, sfruttando le nuove tecnologie della comunicazione, che da una parte davano alle persone una maggiore facilità di entrare in comunicazione *(facendo produrre loro maggior informazione)*, dall'altra agevolavano lo spionaggio da parte di terzi.

Le nuove tecnologie aumentarono quindi enormemente il potere degli spioni e dei "controllori". In Europa, diversamente dagli Stati Uniti, si è verificata una storia di stati totalitari, che hanno agito da "super-controllori" nei confronti dei cittadini: per tale ragione, in Europa si è sviluppata, dal punto di vista storico, una sensibilità diversa nei confronti della privacy. L'esperienza europea del Novecento è stata quella di un

controllo delle informazioni sui cittadini da parte degli Stati: il vero problema, in tale contesto, non erano gli articoli diffamatori della stampa, ma la volontà del potere e dello Stato di conoscere la comunicazione interpersonale. Emblematico è il caso della Stasi, il "*Ministero per la sicurezza dello Stato*", la principale organizzazione di sicurezza e spionaggio della Germania Est, durata fino al 1990: la posta veniva letta a quasi tutti, quasi tutti avevano il telefono sotto controllo, le pareti degli appartamenti celavano talvolta sofisticati sistemi di ascolto, venivano spiate anche le informazioni più personali e sensibili, come le cartelle cliniche. La menzogna e la calunnia erano armi usuali. Tutti sospettavano di tutti. http://www.bessarabia.altervista.org/9_ddr/4.0_stasi.html

Storicamente, quindi, la comunicazione come nuova tecnologia ha avuto due effetti diversi: negli Stati Uniti ha dato luogo all'analisi nuova e moderna del rapporto tra riservatezza e diritto a informare e ad essere informati, mentre nel continente europeo ha posto nuovi problemi di potenzialità di controllo dell'autorità pubblica sui comportamenti dei cittadini al fine di controllarli. La "profilazione", oggi normalmente attuata nel marketing, è già stata storicamente attuata per verificare se ogni singola persona era "un cittadino pericoloso" oppure "un bravo nazista" o "un bravo fascista".

Non dovrebbe pertanto esser difficile capire perché **la protezione dei dati sia stata concepita come un diritto di libertà**: negli Stati Uniti è nata come *"libertà di farmi i fatti miei, se sono un privato cittadino, senza essere messo in bocca a tutti" (Brandeis defined the "right to be let alone" as "the most comprehensive of rights, and the right most valued by civilized men", fonte)*, in Europa è nata come *"libertà dal potere pubblico da cui ho il diritto di essere rispettato come cittadino e non trattato come un suddito"*. In particolare, riguardo all'approccio europeo, si pensi alla *"libertà di telefonare senza aver paura di essere intercettato"* oppure alla *"libertà di poter tranquillamente dare le informazioni che mi riguardano per poter comprare un negozio senza aver paura che quelle informazioni possano essere usate successivamente in maniera impropria contro di me"* (in quest'ultima affermazione c'è un implicito riferimento alla Notte dei Cristalli del 9 novembre 1938, link al video, in cui i nazisti usarono impropriamente informazioni incrociate ottenute dagli atti di proprietà e dai dati anagrafici per identificare i negozi proprietà di ebrei e distruggerne le vetrine).

Per comprendere la nascita e lo sviluppo in Europa del diritto giuridico di protezione dei dati personali, bisogna far riferimento alla CEDU e all'Unione Europea.

La Convenzione europea dei diritti dell'uomo (CEDU), firmata a Roma il 4 novembre 1950 sotto l'egida del Consiglio d'Europa (composto nel 1950 da 12 stati membri, oggi ne conta 47), ha creato un sistema di tutela internazionale dei diritti dell'uomo. La Convenzione, successivamente ratificata da tutti gli Stati membri dell'UE, ha istituito diversi organi di controllo, insediati a Strasburgo, sostituiti il 1 novembre 1998 da un'unica Corte europea dei diritti dell'uomo.

Nella storia europea della protezione dei dati personali, in una prima fase la CEDU ha avuto un ruolo di primaria importanza, perché prima ancora che fossero istituite le prime comunità europee, fra i diritti fondamentali previsti nella CEDU *(testo integrale tradotto in italiano)* ce n'è uno, l'art. 8, nell'ambito del quale già emerge il diritto alla riservatezza:

> **Art. 8 - Diritto al rispetto della vita privata e familiare**
>
> 1. Ogni persona ha diritto al rispetto della sua vita privata e familiare, del suo domicilio e della sua corrispondenza.
>
> 2. Non può esservi ingerenza della pubblica autorità nell'esercizio di tale diritto se non in quanto tale ingerenza sia prevista dalla legge e in quanto costituisca una misura che, in una società democratica, è necessaria per la sicurezza nazionale, l'ordine pubblico, il benessere economico del paese, la prevenzione dei reati, la protezione della salute o della morale, o la protezione dei diritti e delle libertà altrui.

In sostanza, la CEDU dice che ogni persona ha diritto al rispetto della propria vita privata e di quella della propria famiglia, e che questo diritto si impone anche all'autorità pubblica, che può entrare nella vita privata degli individui e delle famiglie solo se è strettamente necessario e previsto dalla legge *(praticamente il contrario di quel che a quel tempo stava accadendo nei paesi europei rimasti ad Est, l'Europa era spaccata in due dalla "cortina di ferro")*.

Un altro aspetto importante dell'ordinamento CEDU è la convenzione 108 del 1981 *(traduzione integrale in italiano)*, con la quale il *trattamento "automatizzato" dei dati dei cittadini* viene sottoposto a regole specifiche di garanzia, tra cui la regole del consenso al trattamento da parte dei cittadini e l'obbligo di non trasferire i dati nell'ambito di ordinamenti che non garantiscono la protezione dei dati personali.

> **Art. 1 - Oggetto e scopo**
>
> Scopo della presente Convenzione è quello di garantire, sul territorio di ogni Parte, ad ogni persona fisica, qualunque siano la sua cittadinanza o residenza, il rispetto dei diritti e delle libertà fondamentali, ed in particolare del diritto alla vita privata, nei confronti dell'elaborazione automatizzata dei dati di carattere personale che la riguardano ("protezione dei dati").

Art. 5 - Qualità dei dati

I dati a carattere personale oggetto di un'elaborazione automatizzata sono:

a) ottenuti e elaborati in modo lecito e corretto;

b) registrati per scopi determinati e legittimi ed impiegati in una maniera non incompatibile con detti fini;

c) adeguati, pertinenti e non eccessivi riguardo ai fini per i quali vengono registrati;

d) esatti e, se necessario, aggiornati;

e) conservati in una forma che consenta l'identificazione delle persone interessate per una durata non superiore a quella necessaria ai fini per i quali sono registrati.

Dopo aver visto il contributo della CEDU, è possibile passare al contributo dell'Unione Europea, il cui primo intervento in materia di privacy è tardivo rispetto a quello della CEDU, in quanto risale al 1995.

L'Unione Europea (UE), con sede a Bruxelles, è un'unione di carattere sovranazionale, con molteplici competenze in campo economico, di sicurezza e di giustizia, che attualmente comprende 28 paesi membri indipendenti e democratici del continente europeo, che hanno ceduto parte della loro sovranità agli organismi comunitari. Sul sito ufficiale dell'Unione Europea, c'è una sezione dedicata alla storia.

Man mano che l'Unione Europa ha proceduto nella sua costruzione, le cui radici risalgono alla fine della Seconda Guerra Mondiale, ha esteso l'abbattimento delle frontiere e la libertà di circolazione di persone, merci, attività professionali. La protezione dati inizialmente non fece parte del patrimonio di valori dell'UE, proprio perché le comunità inizialmente costituitesi (Cee, Ceca, Euratom) avevano un altro scopo, quello di mettere in comune le risorse energetiche, le materie prime, e al contempo favorire libertà di circolazione e scambio, abbattendo le frontiere e le eventuali barriere protezionistiche che ciascuno stato avrebbe potuto applicare all'importazione. Una svolta fondamentale in questo lungo processo è stato il trattato di Maastricht del 7 febbraio 1992, attraverso il quale si sviluppano e si integrano gradualmente le diverse economie: le tre comunità (Cee, Ceca, Euratom) confluirono in un unico soggetto, l'Unione Europea, articolata in pilastri. I tre pilastri, successivamente aboliti dal Trattato di Lisbona del 1 dicembre 2009, erano tre settori di attività dei paesi che fanno parte dell'Unione:

1. attività economica *(l'area delle quattro libertà: libertà di commercio, di scambio, di lavoro, di circolazione)*;
2. politica estera, sicurezza e difesa *(nel disegno originario era in progetto anche una comunità di difesa, cioè un'unica organizzazione per la difesa esterna, a cui però l'Unione Europea non è mai arrivata per opposizione della Francia)*;
3. polizia e giustizia *(che non furono però materie comunitarie, ma trattate per mezzo di convenzioni per la collaborazione reciproca tra paesi dell'UE)*.

Il tratto di Maastricht ha dato compiuta e definitiva realizzazione al mercato unico. La protezione dei dati, per tutti gli anni '90 e i primi anni '00, è connessa essenzialmente solo al primo pilastro. Nel 1995, dopo cinque anni di lavori, l'Unione Europea arrivò all'approvazione della direttiva 95/46/CE in materia di protezione dei dati personali, detta **direttiva madre**, in quanto le diverse normative nazionali per la protezione dei dati rappresentavano una barriera al libero mercato: l'azione dell'Unione Europea si è quindi mossa da ragioni molto diverse rispetto a quelle della CEDU, e questo è anche il motivo principale della differenza nei tempi (1950 per la CEDU, 1995 per l'UE).
Le principali novità introdotte dalla direttiva madre sono state:

- istituzione di **Autorità Garanti indipendenti** dagli stati e dai governi, con il compito di vigilare sulla conformità delle leggi alla Direttiva 95/46/CE *(per approfondimenti si veda "Autorità amministrative indipendenti")*;
- istituzione del **Working party 29**: gruppo di lavoro composto dalle autorità nazionali;
- legittimazione dell'applicazione di leggi nazionali diverse all'interno dell'UE in materia di protezione dei dati (**mutuo riconoscimento**): indirettamente, questa agevolazione tra stati europei si è rivelata anche una barriera di protezione dell'Unione Europea verso i paesi extra-europei, che per operare in Europa devono applicare le diverse leggi nazionali.

Attualmente è in fase di approvazione il nuovo regolamento europeo per la protezione dei dati. Per apprendimenti, si veda l'altro mio articolo "La protezione dei dati: la normativa comunitaria e nazionale".

(Articolo liberamente ispirato da appunti presi seguendo una serie di lezioni di Franco Pizzetti, Uninettuno)

La protezione dei dati: la normativa comunitaria e nazionale

Ultimo aggiornamento: 23 Luglio 2014

Il *Codice della Protezione dei Dati Personali* ha radici in ambito di disposizioni comunitarie: la **direttiva comunitaria 95/46**, comunemente definitiva come "**direttiva madre**", è il testo di riferimento in materia di privacy, non solo per l'Italia, ma per tutti gli stati membri.
La direttiva è nata con l'obiettivo di agevolare la creazione di un mercato unico, nell'ottica degli effetti che la libera circolazione delle merci e delle persone avrebbe prodotto sulla libera circolazione dei dati. Era nata l'esigenza di uniformare le normative nazionali in tema di protezione dei dati, in modo da superare gli ostacoli al libero commercio dovuti alle diverse legislazioni nazionali, e soprattutto di apprestare precise garanzie, stabilendo dei rigorosi livelli di tutela per trattare i dati.
L'attuazione della direttiva madre, che risale al 1995, non è avvenuta in modo armonizzato tra gli stati membri: alcuni stati, come la Francia e la Svezia, si erano già dotati di leggi nazionali in materia di protezione dei dati personali già intorno agli anni '70; tra i pochi paesi privi di discipline specifiche in materia di protezione dei dati personali c'erano l'Italia e la Grecia.
La legge 1996/675, "Tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali", è stata la prima legge italiana che recepisce la direttiva europea, e quindi è la prima legge di riferimento in materia di protezione dei dati personali. Si trattava di una legge abbastanza snella, composta di 29 articoli, ma profondamente innovativa nell'ambito dell'ordinamento italiano. In sette anni si sono succeduti nove decreti legislativi: il **d.lgs 196 del 2003**, comunemente detto ***"Codice in materia di Protezione dei Dati Personali"***, è l'attuale testo unico di riferimento, composto da 186 articoli, che ha razionalizzato e sistematizzato la normativa sulla privacy. Al Codice sono allegati codici di deontologia e di buona condotta, come quello relativo all'attività giornalistica.

Il Codice della Protezione dei Dati Personali
L'**art. 2** del Codice, che va tenuto presente nell'ambito dei **principi generali** fondanti la normativa, riconosce il bene della privacy come diritto soggettivo. Nel primo comma sono contenuti il riferimento alla riservatezza *(visione statica della privacy)*, alla protezione dei dati personali *(visione dinamica della privacy)*, il diritto al rispetto della dignità delle persone e dell'identità personale.

Le principali **definizioni** del Codice si trovano nell'**art. 4** relativa a "*dato personale*", "*dato sensibile e giudiziario*", "*trattamento*", "*comunicazione*", "*diffusione*". Sebbene tale articolo sia rubricato semplicemente nelle definizioni, una lettura è fondamentale per cominciare ad avere gli strumenti necessari per approfondire la tematica dei dati personali.
Per "*dato personale*" si intende sia qualsiasi informazione che sia riferibile ad una persona identificata, sia qualsiasi informazione che consenta l'identificazione di un individuo anche indirettamente. Ad esempio, la targa di un'autovettura non è di per sé riconducibile ad alcun soggetto identificato, ma generalmente è considerata un dato personale, perché se incrociata ad altri dati (come quelli in possesso del P.R.A.) permette di risalire al proprietario dell'autovettura.
Nell'ambito dei dati personali, una particolare categoria è quella dei "*dati sensibili e giudiziari*": si tratta di due tipologie di dati per i quali la normativa appresta particolari e stringenti forme di tutela in ragione della loro estrema delicatezza. I *dati sensibili* sono quelli con i quali è ad esempio possibile esplicitare le appartenenze religiose e politiche; rientrano in questa categoria anche i *dati super-sensibili*, come quelli relativi alla vita sessuale e alla salute. I *dati giudiziari*, contenuti fondamentalmente nel casellario giudiziario, fanno invece riferimento ai dati di natura penale.
Sempre nell'ambito dell'art. 4, per "*trattamento*" si intendono tutte le attività compiute su un dato di un

soggetto, come *la raccolta, l'elaborazione, la comunicazione*; per "*comunicazione*" si intende la comunicazione del dato a soggetti determinati e per "*diffusione*" la comunicazione del dato a soggetti indeterminati (distinzione importante per i dati sensibili, ad esempio il divieto di diffondere informazioni relative alla salute di determinati soggetti).

I soggetti che materialmente effettuano il trattamento, la cui disciplina è contenuta negli **art. 28, 29 e 30**, sono "*il titolare del trattamento*", "*il responsabile*", "*l'incaricato*": sono i soggetti che materialmente effettuano il trattamento dei dati.
Il *titolare del trattamento*, che ha un ruolo di fondamentale importanza, è il soggetto che stabilisce le modalità e le finalità della raccolta dei dati. Il *responsabile* è colui che segue le indicazioni del titolare per quanto riguarda il trattamento dei dati, ed ha precisi obblighi in materia di rispetto delle misure di sicurezza in riferimento ai dati trattati. *L'incaricato* è la persona fisica che materialmente compie le operazioni sul dato, per esempio è il soggetto che tramite il computer inserisce il dato in una determinata tipologia di banche dati. Tale distinzione dei ruoli si rivela importante nel caso di un eventuale trattamento posto in essere in maniera non conforme alla normativa.

L'art. 11, sempre nell'ambito dei principi generali, stabilisce che i dati possono essere trattati soltanto nel rispetto del *principio di finalità* per i quali sono stati raccolti, del *principio di pertinenza e non eccedenza dei dati*, ovvero è lecito utilizzare esclusivamente i dati strettamente necessari alle finalità perseguite; tale articolo stabilisce anche le *qualità* che i dati devono avere: i dati devono essere sempre *esatti, aggiornati, completi e pertinenti*. Al secondo comma, è stabilito in maniera perentoria che: *«I dati trattati in violazione della disciplina rilevante in materia di trattamento dei dati personali non possono essere utilizzati»*.

Le regole generali per il trattamento fissate nel Codice

Il Codice distingue le norme in base al fatto che i soggetti che effettuano il trattamento siano pubblici o privati.

Dall'art. 18 all'art. 22 sono poste norme per il trattamento dei dati da parte di enti pubblici: è stabilito che non serve il consenso, ma occorre perseguire un fine istituzionale (stabilito dalla legge), occorre l'informativa, è posto il divieto di diffusione dei dati sensibili.

Dall'art. 23 a 27 è posta la disciplina per il trattamento dei dati da parte di enti privati: serve il consenso (salvo casi particolari indicati nell'art. 24) e serve l'informativa.

Esistono disposizioni particolari relative ad ambiti specifici, come in ambito giudiziario, di polizia, di difesa e di sicurezza, relativi al mondo dell'informazione. Ad esempio, in ambito giornalistico non è richiesto il consenso dell'interessato al trattamento dei dati, però è richiesta l'informativa, a meno che questa non comprometta l'identità o l'attività del giornalista (nel giornalismo d'inchiesta, ad esempio, non è richiesta alcuna informativa).

Il consenso dell'interessato (art. 23), necessario per il trattamento dei dati da parte di privati, deve essere prestato con canoni conformi anche a disposizioni civilistiche, deve cioè essere un *consenso libero*, non viziato da violenza od errore, un *consenso esplicito* (scritto nel caso di dati sensibili), un *consenso riferito a particolari modalità del trattamento*.

L'informativa agli interessati e i suoi requisiti (art. 13) è il presupposto fondamentale per consentire un trattamento che sia conforme alla legge. Si presume che l'interessato sia informato (normalmente per iscritto,

ma non è necessario) sulle finalità e modalità del trattamento a cui sono destinati i dati, la possibilità di conferire o meno i dati, le conseguenze di un eventuale rifiuto nel conferirli. L'informativa deve essere sempre fornita prima di qualunque tipologia di trattamento e il contenuto principale che deve essere reso ben evidenziato riguarda i diritti che l'interessato può esercitare sui propri dati.

Per casi particolari, come in quello della sorveglianza, il Garante ha autorizzato informative molto semplificate, che nel caso specifico si concretizza con l'esposizione di un cartello con l'immagine di una videocamera, che renda ben evidente che nella zona vengono effettuate riprese.

I diritti dell'interessato e gli strumenti di tutela

Nell'art. 7 sono enucleati i diritti riconosciuti all'interessato a tutela e a protezione dei propri dati. In particolare, si prevede che l'interessato, sotto quello che viene comunemente definito "*diritto di accesso*", ha il diritto di chiedere a chi detiene il dato informazioni relative allo stesso, alle modalità con le quali è stato trattato, alle finalità della raccolta. *Si prevede inoltre espressamente, al terzo comma, che l'interessato abbia il diritto di ottenere l'aggiornamento, la rettificazione, ovvero l'integrazione dei dati, la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge*.

Gli art. 8 e 9 disciplinano le modalità attraverso le quali l'interessato può agire a tutela dei propri diritti. La prima operazione di rilievo per il soggetto è quella di rivolgere al titolare del trattamento un *interpello preventivo*, ossia una istanza di accesso per conoscere le modalità della raccolta, le finalità del trattamento, i soggetti a cui i dati eventualmente possono essere stati comunicati. Una volta ricevuto l'interpello preventivo, il titolare del trattamento ha l'obbligo di rispondere entro 15 giorni. La richiesta deve mantenere il carattere della *gratuità*, partendo dal presupposto che il dato è di proprietà dell'interessato anche se viene trattato dal titolare. Le modalità di riscontro all'interessato, così come di invio dell'istanza al titolare, non seguono particolari formalità (è ammesso anche un semplice fax o una email).

Sul sito del Garante: Come agire per tutelare i nostri dati personali?

La tutela amministrativa innanzi al Garante è esplicitata negli art. 141 e 151 e comprende: "*ricorso*", "*reclamo*", "*segnalazione*". Se l'interessato non ha ricevuto risposta al suo interpello preventivo oppure ci sono elementi che mantengono un livello di criticità, può esercitare i propri diritti innanzi al Garante, presentando specifiche istanze che il Codice disciplina in maniera dettagliata. *Il ricorso innanzi al Garante è sempre alternativo rispetto al ricorso che si può fare innanzi a un giudice ordinario e può essere fatto per esercitare i diritti all'art. 7*. Il reclamo è un'altra forma di segnalazione, che non è legata strettamente ai diritti all'art. 7 e può fatta quando l'interessato, in riferimento a fatti ben circostanziati, può segnalare eventuali illeciti che non necessariamente lo riguardano. La segnalazione, a differenza del reclamo, può essere rivolta al Garante con modalità più generiche.

Da tenere presente che il Garante non può condannare al risarcimento del danno, per ottenere il quale c'è soltanto la possibilità di ricorrere al giudice ordinario, tenendo però presente che se è stato presentato un ricorso al Garante non può essere ripresentato, per lo stesso oggetto, al giudice ordinario: i due strumenti di tutela sono quindi alternativi e mutualmente esclusivi.

L'art. 152 tratta la tutela giurisdizionale innanzi al Giudice ordinario: le controversie sono regolate dal rito del lavoro e la sentenza non è appellabile. *L'esito degli eventuali ricorsi fatti al Garante possono essere provvedimenti di carattere inibitorio con i quali, nel caso in cui sia accertata l'illiceità del trattamento, lo si blocca, lo si vieta, si obbliga il titolare a procedere alla rettifica, alla cancellazione, all'anonimizzazione del dato*. I provvedimenti del Garante possono essere impugnati di fronte al *giudice ordinario*, perché una

peculiarità del Garante, che rientra nel novero delle autorità indipendenti, è che la competenza per le sue decisioni è di fronte al giudice ordinario (mentre di solito la competenza per le decisioni delle autorità indipendenti è di fronte al giudice amministrativo).
La sentenza del giudice ordinario che definisce su un'eventuale controversia nata dai provvedimenti del Garante non è appellabile, ma può essere impugnata ricorrendo in Cassazione.

Il nuovo pacchetto europeo per la protezione dei dati

Il nuovo pacchetto europeo per la protezione dei dati, non ancora approvato, dovrebbe realizzare una rivoluzione in materia di data-protection, una *privacy revolution*. E' da considerarsi un cantiere aperto.

Il nuovo atto in esame dal 2012, per sostituire la direttiva madre comunitaria 95/46, è una proposta di **"Regolamento del Parlamento Europeo e del Consiglio concernente la tutela delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali e la libera circolazione di tali dati (regolamento generale sulla protezione dei dati)"**.

La direttiva 95/46 è la c.d. **direttiva madre** in materia di protezione dei dati, nata nel 1995 in un momento in cui tutta l'Europa ha sentito l'esigenza di trovare dei punti di riferimento comuni in materia di privacy, laddove proprio delle prime tecnologie, dei primi problemi di protezione dei dati nella vita online e nella vita reale stavano cominciando ad affacciarsi (non paragonabili a quelli di oggi) e le soluzioni trovate a questi problemi erano le più disparate nei paesi europei. Pertanto l'Europa sentì l'esigenza di arrivare ad un testo unico, ad una direttiva, che ancorché lasciasse un margine di autonomia relativo ai paesi membri in sede di recepimento, portasse ad armonia alcune disposizioni chiave, alcuni principi generali in materia di protezione dei dati, come:

- il principio di **necessità** del trattamento dei dati;
- il principio di **proporzionalità** del trattamento dei dati;
- il principio di **finalità** del trattamento dei dati (ossia che i dati devono essere trattati non oltre le finalità per le quali sono stati raccolti o ceduti).

Questa direttiva basata su questi principi fondamentali va poi a declinare tutte quelle che sono le altre norme in materia di protezione dei dati che hanno costituito il fulcro della privacy europea, dall'**informativa**, al **diritto di accesso ai propri dati**, a tutte le **possibilità di rimedio in caso di violazione della protezione dei dati**. Questa direttiva, dal 1995 al 2012, si è comunque resa obsoleta e non è riuscita totalmente nell'intento di armonizzare la disciplina, non essendo una manovra dell'Unione Europea direttamente applicabile, ma necessitando di normative di recepimento da parte degli Stati membri. Si è visto che alcuni paesi europei più "garantisti", tra cui l'Italia, la Francia e la Germania, avevano adottato e recepito la direttiva in maniera molto stringente, a volte aggiungendo garanzie, mentre altri paesi nord-europei di stampo tendenzialmente più anglosassone, avevano in parte recepito il dettame europeo così come scritto nella direttiva e, in altra parte, in maniera sostanzialmente diversa dai paesi "forti" in materia di privacy.

Pertanto, per questa disarmonia, per questa asimmetria regolatoria che si era manifestata negli anni, e soprattutto per l'evoluzione e l'espansione esponenziale della Rete, delle tecnologie del web 2.0, del cloud computing, dei device, degli smartphone, dei tablet, dei social media, e di tutto il mondo degli *over the top* (operatori telefonici, Google, Facebook, Twitter, ecc.), la Commissione Europea, in virtù del suo potere di proposta legislativa, ha proposto una riforma del pacchetto di protezione dei dati. Il regolamento proposto pone attenzione soprattutto a quei fenomeni che nel 1995 erano impensabili, ma che si sono resi sempre più frequenti e che riguardano il trattamento dei dati personali in Rete, cioè in un mondo online in cui i confini

territoriali sfuggono, ponendo pertanto un problema notevole di legge applicabile e creando asimmetrie regolatorie tra paesi che sono fuori dal confine europeo ma hanno aziende che forniscono beni e servizi ai cittadini europei e paesi che invece rientrano in Europa e che sono soggetti a tutti quei limiti che l'Europa impone agli operatori privati che forniscono servizi.

Il 12 marzo 2014 il Parlamento Europeo ha approvato in prima lettura il progetto di Regolamento generale che riformerà ed aggiornerà la legislazione europea in materia di protezione dei dati personali, in vigore da ormai 19 anni. Questo passaggio rappresenta un'importante indicazione di progresso nell'iter legislativo di approvazione. E' importante notare che i regolamenti UE sono immediatamente esecutivi, non richiedendo la necessità di recepimento da parte degli Stati membri: per questo motivo possono garantire una maggiore armonizzazione a livello dell'intera UE.

Il Regolamento introdurrà nuove tutele a favore degli interessati, e inevitabilmente nuovi obblighi a carico di Titolari e Responsabili del trattamento di dati personali. Da segnalare l'introduzione del diritto dell'interessato alla "**portabilità del dato**" *(ad. es. nel caso in cui si intendesse trasferire i propri dati da un social network ad un altro)* e del **diritto all'oblio** per cui ogni individuo potrà richiedere la cancellazione dei propri dati in possesso di terzi (per motivazioni legittime). Questo potrà accadere ad esempio in ambito web quando un utente richiederà l'eliminazione dei propri dati in possesso di un social network o di altro servizio web.
Per Titolari e Responsabili del trattamento le novità saranno parecchie. Il **principio della accountability** comporterà l'onere di dimostrare l'adozione, *senza convenzionalismi*, di tutte le misure privacy in capo a chi tratta i dati. Bisognerà redigere e conservare opportune documentazioni attestanti il "**modello organizzativo e di sicurezza privacy**", saranno necessarie "**valutazioni d'impatto sulla protezione dei dati personali**", in caso di trattamenti rischiosi, e verifiche preliminari per diverse circostanze da parte del Garante. Si valicherà, peraltro, la prassi di **notificazione all'autorità**, con notevole semplificazione per le attività d'impresa pluri-nazionali (fatta eccezione per l'obbligo di notifica entro 24 ore di una eventuale perdita di dati, o **data breach**).
Un'ulteriore novità rappresenta l'obbligo, per le imprese con oltre 250 dipendenti e per tutti gli enti pubblici, di nominare un "**privacy officer**", interno o esterno, con un'ampia conoscenza della normativa, che sarà in relazione diretta con i vertici aziendali.
(Da notare che tutte queste misure si riferiscono al regolamento proposto nel 2012, e non alle eventuali modifiche successivamente apportate).

Oltre al regolamento, c'è una proposta di "**Direttiva del Parlamento Europeo e del Consiglio concernente la tutela delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali da parte delle autorità competenti ai fini di prevenzione, indagine, accertamento e perseguimento di reati o esecuzione di sanzioni penali, e la libera circolazione di tali dati**" (sostituisce la Decisione quadro 977/2008 del Consiglio GAI, Giustizia e Affari Interni). La proposta di direttiva mira a proteggere i dati personali dei cittadini europei trattati in un altro ambito, quindi non nel mercato interno per il quale resta il regolamento nel corso di adozione, ma nel settore di *polizia, giustizia e affari interni*, che ha degli aspetti di protezione dei dati molto più delicati. Si è ritenuto necessario isolare questi due testi.

Su questo pacchetto di riforma, il "**Gruppo art. 29**", *ossia il gruppo delle autorità garanti europee che si riunisce per volontà della direttiva madre 95/46, che all'art. 29 ha previsto un organo di riunione delle autorità della privacy per un confronto effettivo sulle pratiche e sulle problematiche di protezione dei dati che nelle loro attività rispettivamente incontrano*, ha protestato vivamente, perché tutti i pareri che il Gruppo art. 29 negli anni, dalla direttiva in poi, cioè da quando era stato istituito, aveva elaborato per una protezione dei dati sempre più efficace ed effettiva, basandosi sull'esperienza maturata a contatto con i

cittadini, sono stati “scavalcati” dal regolamento. Preoccupato da garanzie a volte ridotte e dallo strapotere della Commissione, il Gruppo art. 29 ha ritenuto di uscire subito con un parere. Si tratta del **parere 1/2012 sulle proposte di riforma in materia di protezione dei dati**, adottato il 23 marzo 2012 (WP 191). Successivamente il Gruppo art. 29 ha ritenuto di uscirsene con un secondo parere, il **parere 8/2012**, che ha fornito un ulteriore contributo alle discussioni sulla riforma in materia di protezione dei dati, adottato il 5 ottobre 2012 (WP 199). A inizio 2013, il Gruppo art. 29 ha elaborato un documento di lavoro 1/2013 sugli ***atti di esecuzione*** (WP 200), per il motivo legato allo strapotere della Commissione, meglio specificato più avanti.

Il Gruppo art. 29 ha ritenuto che il regolamento fosse certamente da applaudire per tutti quei principi che inseriva, quelle attenzioni riservate soprattutto alla tutela della protezione dei dati online, come:

- il **diritto all'oblio** (art. 17 della bozza di regolamento) previsto anche per i minori di 16 anni *(quindi una grandissima novità e anche un avanzamento di tutela rispetto a categorie particolarmente vulnerabili come i minori, che lasciando dati in rete, nei social network, nei forum, nei blog, spesso con disinvoltura eccessiva, si possono trovare nella vita da adulti a voler esercitare il diritto all'oblio di ciò che un tempo hanno caricato in rete);*
- **l'accountability** del titolare del trattamento (art. 22 della bozza di regolamento), che prevede una vera e propria responsabilizzazione di chi tratta i dati in tutte le fasi, in tutto il ciclo del trattamento *(raccolta, trattamento vero e proprio, utilizzo, eventuale utilizzo per fini secondari)*, quindi non più una volta all'anno l'esibizione di misure di sicurezza in un documento programmatico sulla sicurezza, spesso redatto all'ultimo minuto come se fosse un mero compitino; tale articolo prevede l'istituzione di una persona preposta a tutto ciò che concerne la sicurezza in una realtà sia pubblica che privata con più di 250 dipendenti, il c.d. **D.P.O., Data Protection Officer**, che sia a garanzia e a presidio che siano applicate tutte le misura necessarie affinché la privacy dei clienti o dei cittadini sia rispettata in basa alle norme previste dal regolamento.

Il Gruppo art. 29 ha però visto aspetti inquietanti nella bozza di regolamento, tra cui:

- lo strapotere della Commissione, che in molte norme che ha abbozzato in questo regolamento ha previsto per se stessa il potere di “dettagliare” (ovvero di scriversi da sola) le norme che prevedono il da farsi, i c.d. “***atti di esecuzione***”, per cui quello che si chiede di fare agli stati membri viene deciso, in un secondo momento, dalla Commissione europea. Quello che negli anni il Gruppo art. 29 ha sempre cercato di fare è di essere portavoce del popolo, portavoce delle esigenze della gente, anche in base a quello che le autorità europee in materia di protezione dei dati, nella realtà di *ricorsi*, *segnalazioni* e *reclami* hanno potuto constatare negli anni.

Non soltanto il Gruppo art. 29, ma anche un'altra istituzione fondamentale in materia di protezione dei dati, il **GEPD, Garante Europeo per la Protezione dei Dati**, è intervenuta a voce alta. Si è trattata di una vera e propria protesta: con il **parere del 7 marzo 2012 sul pacchetto di riforma della protezione dei dati personali** ha detto chiaramente che il pacchetto andava rivisto in più punti per renderlo più vicino a quello che negli anni, dal 1995 al 2012, le autorità europee della privacy hanno chiesto, hanno vigilato, hanno controllato.

La Proposta di Regolamento – Alcuni punti importanti

1. Campo di applicazione territoriale (Capo I, Disposizioni Generali, art. 3). Questo è il fulcro di

tutta la previsione normativa del regolamento, con il quale l'Europa riesce finalmente a "imporsi" sugli Stati Uniti. Molte multinazionali, i c.d. *over the top*, quasi tutti con sede in California, a Silicon Valley (Google, Facebook, Twitter, ecc.), che sono soggetti strapotenti che dominano completamente il mercato e le relazioni, e che sono in grado di *profilare* tutti i cittadini europei e non, hanno avuto la possibilità di emergere in tal modo e di fare da padroni proprio per un problema di **legge applicabile**. Nei loro confronti, in quanto soggetti aventi sede legale in USA, non era possibile pretendere l'applicazione delle regole europee sulla protezione dei dati, perché mancava per il **principio di stabilimento** la necessità di prova dell'utilizzo dei c.d. *equipments*, cioè strumenti sul territorio presso il quale si offrono beni e servizi. Pertanto, nell'art. 3 comma 2 l'Europa ha deciso di ribadire con forza l'importanza della propria normativa, prevedendo *l'applicazione anche al di fuori del proprio territorio, a tutela dei propri cittadini, quando il trattamento dei dati riguarda l'offerta agli stessi di beni e servizi o il controllo dei loro comportamenti*.

Copio l'articolo:

> Articolo 3
> **Campo di applicazione territoriale**
>
> 1. Il presente regolamento si applica al trattamento dei dati personali effettuato nell'ambito delle attività di uno stabilimento di un responsabile del trattamento o di un incaricato del trattamento nell'Unione.
>
> 2. Il presente regolamento si applica al trattamento dei dati personali di residenti nell'Unione effettuato da un responsabile del trattamento che non è stabilito nell'Unione, quando le attività di trattamento riguardano:
>
> a) l'offerta di beni o la prestazione di servizi ai suddetti residenti nell'Unione,
>
> oppure
>
> b) il controllo del loro comportamento.
>
> 3. Il presente regolamento si applica al trattamento dei dati personali effettuato da un responsabile del trattamento che non è stabilito nell'Unione, ma in un luogo soggetto al diritto nazionale di uno Stato membro in virtù del diritto internazionale pubblico.

2. Nuove definizioni
Il nuovo regolamento prevede integrazioni alle definizioni esistenti nella direttiva 95/46 e tante nuove definizioni: dati genetici, biometrici, relativi alla salute, violazione dei dati personali, stabilimento principale, norme vincolanti d'impresa.

3. Identificazioni del diritto all'oblio
Il diritto all'oblio, introdotto all'art. 17, è fondamentale ed è sicuramente uno degli aspetti che ha reso più forte e più democratica la nuova disciplina, rendendo possibile l'esercizio effettivo di una vera e propria autodeterminazione informativa sui propri diritti. Si veda l'articolo "Diritto all'oblio in Internet?!"

4. Diritto alla portabilità dei dati
Introdotto all'art. 18, è il diritto di poter trasferire i propri dati da un service provider ad un altro, al fine di favorire anche la competitività tra i servizi.

5. “Accountability” (responsabilizzazione) del titolare del trattamento

6. Istituzione del Data Protection Officer (per soggetti pubblici e aziende con più di 250 dipendenti).

7. Privacy by design e by default
Pensare alla privacy fin dall'inizio di un'attività

8. Valutazione d'impatto sulla protezione dei dati (DPIA)
Ennesima misura, posta a tutela degli interessati, che consiste nel valutare che impatto sulla protezione dei dati può avere uno specifico trattamento, una specifica raccolta dei dati e conservazione (data retention).

9. Notificazione di una violazione dei dati personali all'autorità di controllo e all'interessato (Personal Data Breach)

10. I poteri delle Autorità cambiano radicalmente.
Principio dello one-stop-shop: tutte le Autorità dovranno collaborare strettamente

11. Sanzioni amministrative europee fino al 2% del fatturato dell'azienda

(Appunti presi seguendo il corso di "Diritto e nuovi media", Uninettuno)
Francesco Galgani,
15 luglio 2014

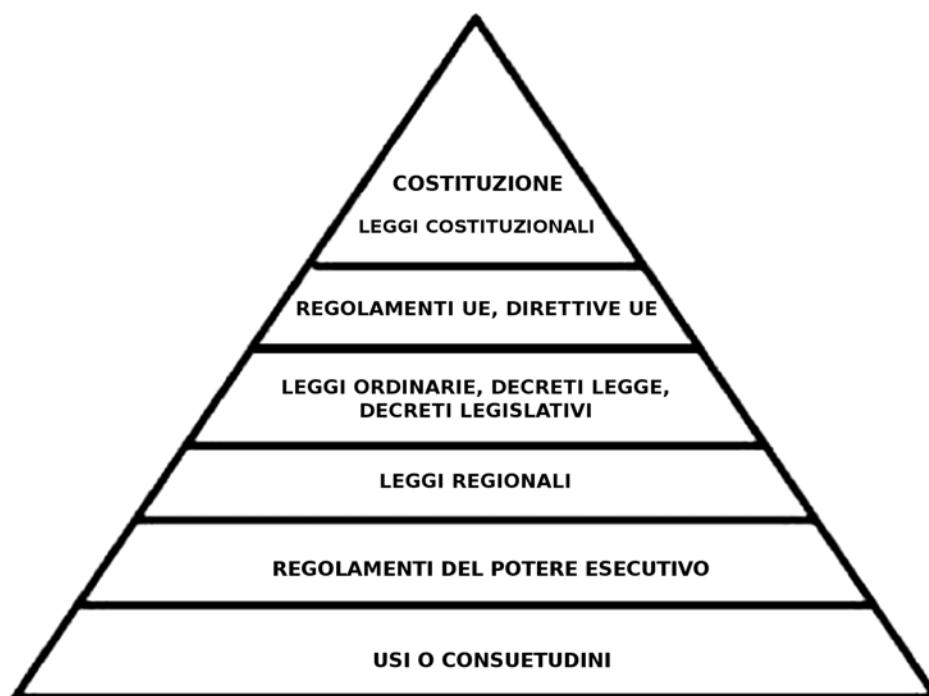
Le fonti del Diritto

Ultimo aggiornamento: 14 Luglio 2014

Le fonti del diritto
a cura dello studente Francesco Galgani
per il corso di "Diritto e Nuovi Media", facoltà di Psicologia, Uninettuno
SCARICA PDF

Premessa
L'espressione "fonti del diritto" richiama metaforicamente l'immagine naturalistica della sorgente da cui sgorgherebbe il diritto oggettivo: in termini concreti, **le fonti del diritto sono tutti gli atti o fatti dai quali traggono origine le norme giuridiche**.
Caratteristica fondamentale degli ordinamenti giuridici moderni è la **pluralità** delle fonti.

In questa presentazione, sarà posta attenzione in particolare alle "**fonti di produzione**" delle norme giuridiche derivanti da manifestazioni di volontà espresse da un organo dello Stato o da altro ente a ciò legittimato dalla **Costituzione Italiana** o da accordi internazionali (che a loro volta sono comunque legittimati dalla Costituzione). In Italia la Costituzione Italiana è **sovraordinata** rispetto a tutte le altre fonti, ovvero non solo le altri fonti devono essere legittimate dalla Costituzione, ma nessuna fonte è legittimata a creare norme che entrino in contrasto con la Costituzione.

Esiste una **gerarchia** tra le fonti di produzione, esemplificata dalla piramide seguente, secondo la quale la norma di fonte inferiore non può porsi in contrasto con la norma di fonte superiore:

All'ultimo livello della piramide troviamo gli "usi o consuetudini", che corrispondono alle "**fonti-fatto**", ovvero fonti non scritte, determinate da fatti sociali o naturali considerati idonei a produrre diritto. Tutti gli altri livelli della gerarchia corrispondono a "**fonti-atto**", ossia ad atti normativi posti in essere da organi o enti nell'esercizio di poteri ad essi attribuiti dall'ordinamento giuridico.

In virtù della pluralità delle fonti del diritto esistenti nell'ordinamento, è fisiologica (e non patologica) l'esistenza di **antinomie**, cioè di due norme incompatibili che disciplinano una medesima fattispecie[1], nel senso che l'applicazione dell'una esclude l'applicazione dell'altra. I criteri elaborati per la risoluzione delle antinomie generalmente accettati sono quattro:

1. *criterio cronologico:* tra norme emanate da fonti di pari grado, la più recente prevale su quella anteriore, abrogandola, cioè determinandone la cessazione, ma in maniera non retroattiva;
2. *criterio gerarchico*: prevale la norma di grado superiore su quella inferiore, anche quando quest'ultima sia cronologicamente posteriore (ad esempio, nel conflitto tra una norma di rango costituzionale ed una di rango legislativo più recente, prevale sempre la prima, anche se la seconda è più recente);
3. *criterio della competenza:* senza entrare nei dettagli, è un criterio che si applica quando ci sono conflitti tra poteri e indica quale ente (ad es.: stato o regione, Italia o UE) ha la competenza normativa in una certa materia;
4. *criterio della specialità*: le norme speciali *(ad es. dirette a tutelare una fascia di soggetti ritenuti più deboli)* prevalgono sulle norme generiche, anche se queste ultime sono più recenti;

Le fonti dell'ordinamento costituzionale italiano

In base alla più recente dottrina, le fonti atto del sistema costituzionale italiano od operanti nel sistema costituzionale italiano sono così classificabili:

- la **Costituzione** e le **leggi costituzionali** e di revisione costituzionale: si pongono al vertice della piramide delle fonti del diritto riconosciute dal nostro ordinamento;
- le **fonti comunitarie**, vale a dire i trattati istitutivi, i regolamenti, le direttive e le decisioni; si tratta di atti che, una volta immessi nel nostro ordinamento, occupano una posizione di preminenza rispetto alla legislazione ordinaria statale;
- le **fonti dell'ordinamento statale**: rientrano in questa sezione le leggi ordinarie e gli atti aventi forza di legge (decreti legge e decreti legislativi), il referendum abrogativo e i regolamenti interni degli organi costituzionali; ad un gradino inferiore si pongono i **regolamenti dell'esecutivo**, che non possono essere in contrasto con le fonti legislative ordinarie;
- le **fonti regionali**: in questo caso il riferimento è agli Statuti regionali, alle leggi regionali e ai regolamenti regionali;
- le **fonti locali**, vale a dire gli Statuti comunali e provinciali e i regolamenti approvati dagli stessi enti;
- le **fonti esterne all'ordinamento**, vale a dire quelle che vengono recepite nell'ordinamento costituzionale italiano in virtù dell'appartenenza del nostro Paese alla Comunità internazionale.

Le fonti costituzionali

La Costituzione è la legge fondamentale di un Paese, delinea le sue caratteristiche essenziali, descrive i valori e i principi che ne sono alla base, stabilisce l'organizzazione politica su cui si regge.
Le fonti costituzionali comprendono:

- i **principi istituzionali fondamentali e non modificabili** come quello sancito dall'art. 139 Cost. che prevede la forma repubblicana;
- la **Costituzione** e le **leggi di rango costituzionale**, definite all'art. 138 Cost.

Le fonti comunitarie

Con l'adesione dell'Italia alla Comunità europea la categoria delle fonti primarie include ora anche gli atti adottati dalle istituzioni comunitarie. La Comunità Europea, in quanto organizzazione sovranazionale, può adottare, attraverso i propri organismi, atti vincolanti per gli ordinamenti giuridici degli Stati membri.
Infatti, l'art. 249 del Trattato CE stabilisce che le istituzioni comunitarie sono abilitate ad emanare **regolamenti**, **direttive**, **decisioni**, *raccomandazioni* e *pareri*, chiarendo altresì come solo le prime tre tipologie di atti abbiano carattere vincolante.

In particolare:

- il **regolamento** ha portata generale; esso è obbligatorio in tutti i suoi elementi e *direttamente applicabile* in ciascuno degli Stati membri;
- la **direttiva** vincola lo Stato membro cui è rivolta per quanto riguarda il risultato da raggiungere, salva restando la competenza degli organi nazionali in merito alla forma ed ai mezzi;
- la **decisione** è obbligatoria in tutti i suoi elementi per i destinatari da essa designati; le decisioni sono atti aventi portata concreta, che possono indirizzarsi ad uno Stato membro o ad altro soggetto (persona fisica o giuridica), vincolanti per il destinatario; acquistano efficacia con la semplice notifica ai destinatari (art. 254).
- le *raccomandazioni* e i *pareri*: trattasi di atti sforniti di efficacia precettiva e vincolante.

I rapporti tra diritto comunitario e diritto interno

Il diritto dell'Unione europea prevale sul diritto interno dei suoi Stati membri. La preminenza del diritto dell'Unione è sancita dall'articolo 10 della Convenzione Europea:

«La Costituzione e il diritto adottato dalle istituzioni dell'Unione nell'esercizio delle competenze a questa attribuite hanno prevalenza sul diritto degli Stati membri»
(Convenzione di Bruxelles, art. 10 - Diritto dell'Unione Europea, comma 1)

In presenza di una legge nazionale che contrasti con una norma comunitaria, il giudice ordinario deve disapplicare la legge nazionale *nel caso specifico* e applicare il diritto dell'Unione, senza porre quesiti di incostituzionalità o attendere che il legislatore nazionale risolva il conflitto di giurisprudenza adeguandolo al diritto dell'Unione.
Gli atti comunitari prevalgono su quelli degli Stati membri, sia per quelli preesistenti all'approvazione della norma comunitaria che per quelli emanati successivamente. Si tratta quindi di una priorità ontologica, non temporale.

Da notare, conformemente alla prevalenza del diritto UE sul diritto interno, che l'art. 11 della Costituzione italiana ammette che la Repubblica possa accettare limitazioni alla sovranità per l'adesione a organismi sovranazionali.

Le leggi ordinarie dello Stato

Per leggi ordinarie si intendono gli atti deliberati dal Parlamento secondo il procedimento disciplinato, nelle sue linee essenziali, dagli articoli 70 e ss. della Costituzione, e più ampiamente dai regolamenti parlamentari.

In particolare la legge:

- è idonea a modificare o abrogare, nell'ambito della sua competenza, qualsivoglia disposizione vigente, fatta eccezione per quelle di rango costituzionale;
- è in grado di resistere all'abrogazione e alla modificazione da parte di fonti ad essa subordinate;
- può essere soggetta al controllo di conformità alla Costituzione e alle altre disposizioni di rango

costituzionale soltanto da parte della Corte costituzionale;
- può essere sottoposta a referendum abrogativo ex articolo 75 Cost.

Un principio basilare è l'irretroattività delle leggi in ambito penale, infatti, secondo quanto dispone l'articolo 25 Cost.: *«Nessuno può essere punito se non in forza di una legge che sia entrata in vigore prima del fatto commesso»*.

Gli atti aventi forza di legge: i decreti legislativi o delegati

I Decreti delegati sono atti aventi forza di legge emessi dal Governo sulla base di una legge-delega del Parlamento. Di regola, il Parlamento ricorre a tale delega quando la materia da disciplinare richiede un certo grado di specializzazione, oppure quando la disciplina da introdurre necessiti di essere trattata in modo unitario ed omogeneo. Da notare che ciò che viene delegato al Governo non è il *potere legislativo* bensì il solo esercizio della *funzione legislativa*.

I decreti legge

L'art. 77 Cost. dispone che in casi straordinari di necessità e di urgenza, il Governo può, sotto la sua responsabilità, adottare provvedimenti provvisori con forza di legge, ma il giorno stesso deve presentarsi alle Camere per la conversione, queste ultime, anche se sono sciolte vengono appositamente convocate e si riuniscono entro cinque giorni. In base al medesimo articolo della Costituzione, *il decreto-legge dovrebbe essere convertito in legge entro 60 giorni o perdere la sua efficacia sin dall'inizio*. Quasi mai, però, le Camere riescono a rispettare tali termine, soprattutto a causa delle lungaggini parlamentari e delle divisioni in seno alle maggioranze. Di fronte all'inerzia del legislatore il Governo ha cominciato a riprodurre in nuovi decreti il contenuto dei decreti non convertiti in 60 giorni, eventualmente tenendo conto degli emendamenti approvati dalle Camere.

Il referendum abrogativo

Il referendum abrogativo dispone della capacità di innovare il diritto oggettivo in negativo, in quanto abroga disposizioni preesistenti di leggi o di atti aventi forza di legge. La stessa Corte Costituzionale, con sentenza 29/1987, ha definito il referendum conclusosi con esito favorevole all'abrogazione «atto - fonte dell'ordinamento dello stesso rango della legge ordinaria». L'abrogazione deve essere, infatti, proclamata con decreto del Presidente della Repubblica, assumendo così il carattere di atto dello Stato avente forza di legge.
Una volta intervenuta l'abrogazione, si ritiene comunemente che si costituisca un vincolo preclusivo nei confronti del legislatore ordinario, in omaggio al principio della sovranita popolare (art. 1 Cost.). Al Parlamento sarà, quindi, precluso introdurre una disciplina che ricalchi i principi ispiratori e i contenuti essenziali della vecchia disciplina. Tale vincolo, però, non può essere permanente: in dottrina si propende per una durata pari ad una legislatura (tenuto conto che in occasione delle elezioni politiche i cittadini sceglieranno i candidati che portino avanti le loro opzioni politiche, comprese quelle espresse in sede referendaria) o comunque per un periodo di cinque anni, durante i quali non può essere neppure riproposta Ia richiesta referendaria bocciata dal corpo elettorale (art. 38 legge 352/1970).

I regolamenti parlamentari

Si tratta di fonti separate che trovano la loro legittimazione in una riserva di competenza costituzionalmente riconosciuta a ciascuna Camera.
Tali regolamenti non sono soggetti al sindacato della Corte Costituzionale (art. 134 Cost.). Alle Camere è, infatti, riconosciuta l'indipendenza nei confronti di ogni altro potere: per questo motivo deve ritenersi precluso ogni sindacato degli atti di autonomia normativa ex art. 64 Cost.

Le fonti secondarie
La categoria delle fonti secondarie comprende tutti gli atti espressione del potere normativo della Pubblica Amministrazione statale (Governo, Ministri, prefetti etc.) o di altri enti pubblici (Comuni, Regioni, Province ed altri enti).
Si tratta di atti formalmente amministrativi che:

- non possono derogare nè contrastare con le norme costituzionali;
- non possono derogare nè contrastare con tutti gli atti legislativi ordinari (fonti primarie): perciò si dice che non hanno forza nè valore di legge, ma solo forza normativa, cioè non possono equipararsi alle leggi, ma nei limiti di esse hanno una loro forza giuridica quali fonti di diritto;
- possono modificare le leggi (ordinarie), solo se una legge ordinaria abbia «delegificato» una materia, autorizzando atti del potere esecutivo (di solito regolamenti) a disporre norme (in quella materia) che hanno la stessa forza di quelle emanate con legge.

Per approfondimenti su questi temi, si veda "Le fonti del diritto" di Gabriele Ciaccio

1Per fattispecie si intende una situazione particolare disciplinata da una norma giuridica, o parte di essa, nella quale sono descritte le condizioni il cui avverarsi rende la norma stessa applicabile.

Le ragioni del diritto alla riservatezza e alla protezione dei dati personali - Riflessioni

Ultimo aggiornamento: 15 Luglio 2014

«Solo se non saremo implacabilmente seguiti dalla registrazione di ogni traccia che lasciamo, la costruzione dell'identità di ciascuno potrà essere libera, e potrà nascere la libertà di donne e uomini»
Stefano Rodotà

Riflessioni

La privacy è un diritto di libertà, tale da mettere la persona nelle condizioni di decidere da sé a chi dare il permesso di far conoscere le proprie cose: questa libertà dovrebbe essere insegnata e trattata come un elemento fondamentale dell'educazione dell'individuo.
Da sempre le persone hanno una spinta sia a interessarsi della vita privata di altri e a divulgarne informazioni, veritiere o no che siano (dai pettegolezzi a casi ben più seri di divulgazione a mezzo stampa o via Internet, come nei casi di diffusione a un numero potenzialmente illimitato di persone via web di fatti privati altrui), sia a evitare che tale trattamento inflitto ad altri possa riguardarle in prima persona.
Nessuno dovrebbe dire *"Io non ho nulla da nascondere"*, perché non è vero, non è necessario avere chissà quali colpe per avere il desiderio di nascondersi: non a caso normalmente si chiede riservatezza in alcune attività quotidiane e non a caso si desidera confidare i propri timori, le proprie passioni, i momenti importanti della propria vita solo a certe persone e non ad altre. *Non c'è nulla di più assurdo che negare il bisogno di riservatezza, che altro non è che il bisogno di tenere nascoste ad altri informazioni sul proprio comportamento.*
Il diritto alla privacy è un diritto fondamentale della persona umana, e quindi protetto al massimo livello da parte dei nostri ordinamenti giuridici (meno in Gran Bretagna e negli Stati Uniti, e in altre parti del mondo praticamente ignorato). E' un diritto che ha avuto un salto enorme di qualità e di importanza con lo sviluppo del Web2.0 e degli smartphone.

Un "dato" è una qualunque informazione, è il prodotto del fatto stesso di esistere, fin da prima di nascere (ancora nel grembo materno) e anche oltre la morte. E' impossibile vivere senza lasciare informazioni su noi stessi. Non sarebbe possibile conoscere nulla della storia dell'umanità se i nostri avi non avessero lasciato tracce. Sebbene la produzione dei dati sia un fatto individuale, lo scambio di informazioni presume l'esistenza di altre persone: i dati prodotti consentono ad altri di ricostruire la storia, l'identità, le abitudini e i costumi di una persona. Questo è il *valore di un dato* e, nello specifico, un dato personale è un'informazione riconducibile a una persona o che la identifica.
Molti dati della storia dell'archeologia sono dati non personali, perché non riconducibili ad una persona nota. Ad ogni modo, ogni dato non personale è potenzialmente un dato personale nel momento in cui, incrociandolo con altri dati, può essere attributo ad una specifica persona. In questo senso, difficilmente un dato anonimo è certamente anonimo e anonimo per sempre. *Per tale ragione, la protezione dei dati comprende sia il dato personale in atto, sia il dato personale potenziale (dato anonimo).*
(Queste riflessioni sono tratte da una lezione di Franco Pizzetti a Uninettuno, liberamente riadattate)

Dal diritto a "essere lasciati soli" alla privacy come strumento e diritto di libertà

Stefano Rodotà: «L'idea tradizionale della privacy come "*diritto a essere lasciati soli*", poteva sicuramente avere una sua profonda ragion d'essere in altre epoche. Qualcuno ha addirittura ipotizzato l'esistenza di una

sorta di esigenza naturale delle persone ad avere uno spazio fisico di solitudine. Gli etologi, ossia coloro che studiano il comportamento animale, hanno osservato che se si mettono troppi topolini nella stessa gabbia, quando si supera un certo numero essi diventano aggressivi. Alcuni animali tendono a definire idealmente un loro spazio fisico, aggredendo un altro animale della loro specie solo nel momento in cui entra nel loro territorio. Non è così per gli uomini. La privacy è una costruzione culturale, ed è una costruzione culturale moderna, perché nel villaggio o nella cittadina del mondo pre-moderno - così come nel villaggio agricolo odierno - tutti sapevano tutto di tutti. Per tale motivo si instaura una tendenza ad isolarsi, a chiudersi, in altre parole a costruirsi una sfera non visibile degli altri, la quale talvolta può degenerare in un atteggiamento di non disponibilità verso i rapporti sociali. Al contrario, *quando la privacy diventa uno strumento di libertà*, può divenire naturale che io non voglia che alcune informazioni vengano raccolte sul mio conto per non essere discriminato. All'interno dello Statuto dei Lavoratori - un insieme di leggi molto importante promulgato nel 1970, dove per la prima volta i concetti di cui stiamo parlando trovarono una loro realizzazione - c'è una norma che recita: *"Non si possono raccogliere informazioni, da parte dei datori del lavoro, sulle opinioni politiche, sindacali e religiose dei lavoratori"*. Le opinioni politiche o sindacali sono tipicamente opinioni pubbliche, allora perché questo divieto? La risposta ci può far capire meglio ciò di cui stiamo trattando. L'impedimento presente nello Statuto dei Lavoratori è stato concepito affinché il datore di lavoro non possa usare determinate informazioni al fine di discriminare o non assumere chi è iscritto a un certo partito o a un certo sindacato. In tal modo la riservatezza - la tutela della vita privata - diventa la condizione grazie alla quale posso vivere liberamente e posso affermare pubblicamente di far parte di un determinato partito senza senza aver paura di essere discriminato.» (fonte)

Buone riflessioni.

Francesco Galgani,
15 luglio 2014

Una questione fondamentale: la proprietà dei dati in rete

Ultimo aggiornamento: 14 Luglio 2014

I contenuti pubblicati nei social network (come fotografie, video e commenti) sono di "**proprietà**" del sito in cui vengono pubblicati, e non di chi li ha scritti?

Su Wikipedia, alla voce Facebook, è scritto:
«[...] Inoltre, i contenuti pubblicati dagli iscritti (come fotografie, video e commenti) sono proprietà del sito. Caso raro in giurisprudenza, il sito si dichiara proprietario, ma non responsabile dei contenuti [...]».
Vediamo meglio la questione.

Il Codice italiano per la protezione dei dati personali si muove invece da un assunto diverso, ovvero che i dati personali siano di proprietà dei diretti interessati. A ciò segue un'ovvia domanda: i social network *(Facebook, Twitter, Google & company)* non permettono le tutele previste dal Codice? **No, non le permettono, perché è l'utente stesso a rinunciarci al momento dell'iscrizione**.

Esempio pratico: se volessi richiedere a Facebook di rimuovere "permanentemente" ogni informazione che mi riguardi (comprese le eventuali informazioni pubblicate da altri a mia insaputa) lo potrei fare? Credo proprio di no, a meno che non si riesca a dimostrare che il contratto che l'utente accetta al momento dell'iscrizione a Facebook sia illegale.

Già... ma illegale secondo quale ordinamento? A questa domanda rispondo più avanti.

Prima vorrei segnalarvi un articolo in inglese sulla questione:
http://consumerist.com/2009/02/15/facebooks-new-terms-of-service-we-can-do-anything-we-want-with-your-content-forever/

Ok, l'articolo è del 2009 e Facebook cambia con enorme frequenza le condizioni di uso, ad ogni modo è facile dimostrare che, sostanzialmente, sia cambiato poco in tal senso. La "proprietà" dei dati immessi in rete è una questione centrale, raggirata da contratti del tipo: *"la proprietà è tua, ma concedi al sito di fare qualsiasi cosa voglia con i tuoi dati"*. Vediamo l'ultima versione del contratto, l'ho cercata e trovata all'indirizzo:
https://www.facebook.com/note.php?note_id=10151420037600301

C'è scritto:
«For content that is covered by intellectual property rights, like photos and videos (IP content), you specifically give us the following permission, subject to your privacy and application settings: you grant us a non-exclusive, transferable, sub-licensable, royalty-free, worldwide license to use any IP content that you post on or in connection with Facebook (IP License). This IP License ends when you delete your IP content or your account unless your content has been shared with others, and they have not deleted it.»

Come dire... *"per tutto ciò che pubblichi e che è protetto dalle leggi sul diritto di autore, ci concedi l'autorizzazione di farne tutto ciò che vogliamo"* e *"se cancelli l'account non cambia niente nel caso in cui qualcuno abbia condiviso ciò che hai pubblicato"* (la qual cosa è estremamente probabile, perché la gente normalmente pubblica contenuti allo scopo di condividerli).

Ora vorrei arrivare all'ultima questione: quale ordinamento bisogna applicare? Il caso recente dell'aver obbligato Google in Europa al diritto all'oblio *(sentenza della Corte Costituzionale del 13 maggio 2014)* ne è un esempio: infatti l'obbligazione vale solo dentro i confini europei, basta accedere alla versione americana di

Google per trovare tutti i link rimossi *(come spiegato nell'articolo "Diritto all'oblio, Google rimuove i link ma solo in Europa")*. Ciò premesso, ecco cosa è scritto alla pagina:
https://www.facebook.com/terms#/terms.php?ref=pf
all'art. 7:
*«**Special Provisions Applicable to Users Outside the United States***
We strive to create a global community with consistent standards for everyone, but we also strive to respect local laws. The following provisions apply to users and non-users who interact with Facebook outside the United States:
*1. **You consent to having your personal data transferred to and processed in the United States**.»*

Ci sono altri due punti di tale articolo, ma basta il primo per capire la questione: a cosa serve l'attuale direttiva europea o il futuro regolamento europeo sulla protezione dei dati quando comunque tali dati sono trasferiti e trattati negli Stati Uniti?

Segnalo la Risoluzione sulla tutela della privacy nei servizi di social network - 17 ottobre 2008:
http://www.garanteprivacy.it/web/guest/home/docweb/-/docweb-display/docweb/1560428

Francesco Galgani,
14 luglio 2014

Brevetto e innovazione non vanno d'accordo (video di Report, Rai3)

Ultimo aggiornamento: 2 Luglio 2016

Oggi è possibile brevettare tutto... da ciò che natura ha creato già prima della comparsa dell'homo sapiens *(come un tipo di mela o qualsiasi altro organismo vivente su cui l'uomo mette mano)*, ai colori *(c'è chi ha brevettato il magenta e chi il blu, ad esempio)*, alle idee più generiche possibili, astraendo da una loro concreta realizzazione. Tutto ciò è molto pericoloso e sta soltanto producendo danni. C'è anche chi sta brevettando il geni del DNA umano. Manca solo il brevetto sull'aria che respiriamo, ma prima o poi arriverà anche quello.

Come ha detto Andrea Capocci, fisico e autore del libro "Il Brevetto" (ed. Ediesse), in un'intervista riportata nel servizio di Report (Rai3) "La guerra dei brevetti" del 15 maggio 2016, visibile in calce in questa pagina: *«**Oggi uno scienziato che vuole utilizzare una tecnica sviluppata da un altro deve controllare che prima non ci sia un brevetto che glielo impedisca o delle royalties da pagare**»*. Come ha scritto Davide Mancino, nell'articolo "Dietro il dogma del brevetto":

> *«Esistono idee che con il tempo tendono a diventare **totem**, dogmi. Per contestarne alcune ci vuole coraggio, soprattutto quando è su di esse che si basano forti interessi economici e politici. "Il brevetto", di Andrea Capocci, si occupa proprio di uno di questi dogmi: il concetto di **proprietà intellettuale**, che poi – a seconda dei casi – viene declinato in strumenti legislativi come i **brevetti** o il **copyright**.*
> *L'autore si propone un obiettivo ambizioso: mostrare che il ragionamento di senso comune su cui si basa la proprietà intellettuale è tutt'altro che scontato. Il pensiero classico afferma che essa è sì un male – perché produce un **monopolio** – ma un male necessario, perché altrimenti mancherebbero gli incentivi per produrre ricerca e innovazione. Chi sosterrebbe lo sforzo necessario per creare qualcosa di nuovo, sapendo che potrebbe essere copiato impunemente? Posta così, la questione sembra quasi una banalità: dov'è allora l'inghippo?*
>
> *Capocci (e con lui un numero crescente di studiosi, fra cui economisti come Michele Boldrin) ricorda però che spesso i ragionamenti basati sull'intuito possono essere affascinanti quanto sbagliati. Se infatti si va a ricostruire la storia di questo strumento, si scoprono tanti dettagli interessanti che – come minimo – possono portarci a riconsiderare il nostro giudizio.*
>
> *Alcuni degli esempi portati sono vicini, vicinissimi, e ci consentono di riflettere anche sul declino del nostro Paese. Capocci spiega che "l'**industria farmaceutica** italiana, fino agli anni settanta, era fra le maggiori al mondo per la produzione di farmaci generici: il declino è cominciato proprio*

> *quando, nel 1979, l'Italia ha dovuto adeguare la propria legislazione sui brevetti ai livelli internazionali". E questo non vale solo per noi: "molte potenze tecnologiche odierne – si legge – Stati Uniti e Cina in testa, hanno costruito le loro fiorenti industrie attuali anche grazie alla violazione della proprietà intellettuale altrui".*
>
> *Si tratta forse di un furto? E cosa ne è delle ricompense per chi innova? In realtà l'idea davvero anti-intuitiva – e per questo più interessante – è che anche solo arrivare per primi consente agli inventori di venire compensati in maniera adeguata per il proprio lavoro. Il caso del* ***software open source*** *– aperto, copiabile a volontà e di grande successo – ne è uno degli esempi più evidenti.*
>
> *L'imposizione di un monopolio legale, al contrario, può avere effetti controproducenti e rallentare l'****innovazione****: esso, in un certo senso, consente all'innovatore di "sedersi" sul proprio lavoro. Perché dovremmo sforzarci di produrre qualcosa di nuovo, se la legge ci garantisce una rendita economica che dura decine di anni?* ***Walt Disney*** *non si sarebbe fermato a Topolino, se già ai suoi tempi il copyright fosse stato esteso a oltre 100 anni come avviene oggi?*
>
> *L'autore sottolinea inoltre che le recenti battaglie legali nel campo del software (fra cui il caso* ***Apple contro Samsung****) mostrano che il sistema della proprietà intellettuale è diventato farraginoso, complesso e inefficiente. Spesso le risorse destinate all'innovazione vengono bruciate in gigantesche battaglie legali che hanno un solo effetto: arricchire avvocati e studi legali.*
>
> *Capocci spiega questi e altri fenomeni dell'economia globalizzata in modo semplice e chiaro, senza formalismi, in un libro agile che mostra come dietro l'illusione del senso comune la realtà della* ***proprietà intellettuale*** *sia più complessa e sfaccettata di quanto avremmo pensato possibile.»*
>
> ”

Nella mia Proposta politica per la scuola e per la società intera, dell'11 marzo 2015, avevo scritto questa forte **raccomandazione rivolta al mondo scientifico**:
«**Punto cruciale** → Abolire i brevetti e distribuire tutta la conoscenza con licenza Creative Commons, svincolandola da qualsiasi gruppo di potere. La ricerca scientifica libera da gruppi di potere dovrebbe essere finanziata dallo Stato. *Si veda l'articolo di approfondimento: "La scienza è un bene pubblico? Riflessioni su un documentario su Aaron Swartz".*»

Nella pagina dove avevo riportato il documentario su Aaron Swartz, avevo scritto che: «i brevetti di qualunque genere dovrebbero essere assolutamente vietati e additati per ciò che sono, cioè come una piaga tecnico-legale che danneggia l'umanità intera e il progresso scientifico *(come già dissi nel 2008 nel mio talk "La libertà a partire dal software" e come ho ripetuto nel 2014 nella mia tesi di laurea su "Solitudine e Contesti Virtuali", nella sez. 3.2.1)*, mentre il diritto d'autore andrebbe completamente rivisto prendendo come punto di partenza i principi delle licenze GNU/GPL e Creative Commons.

L'intera ricerca scientifica, inoltre, dovrebbe pesantemente mettere in discussione se stessa sotto molteplici aspetti: oggi non stiamo seguendo l'esempio di Galileo Galilei, ma solo il dio quattrino e le sue logiche lesive e perverse. Una scienza che non rispetta la dignità e sacralità della vita, che non ha il coraggio di andare in controtendenza rispetto al potere dei soldi e anche di esporsi contro lo strapotere dei colossi economici, che non è libera e che non condivide gratuitamente e liberamente con il resto dell'umanità i propri risultati, *che cos'è?!*

La scienza dovrebbe essere valorizzata e protetta come bene pubblico. I brevetti e gli eccessivi diritti d'autore hanno lo scopo diametralmente opposto e uccidono il progresso... e anche i giovani talenti come Aaron

Swartz.»

Spero che la visione del seguente servizio di Report aiuti a prendere maggior coscienza della tematica, delle sue implicazioni e dei suoi aspetti più oscuri e celati al grande pubblico:

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Francesco Galgani,
2 luglio 2016

Cos'è l'Amore? Un documentario in omaggio a Tiziano Terzani

Ultimo aggiornamento: 2 Luglio 2016

Tiziano Terzani, morto nel 2004, è stato una delle poche voci libere in Italia, che ha abbracciato il dialogo interculturale, la non violenza e l'amore come unica volontà per opporsi alla violenza.

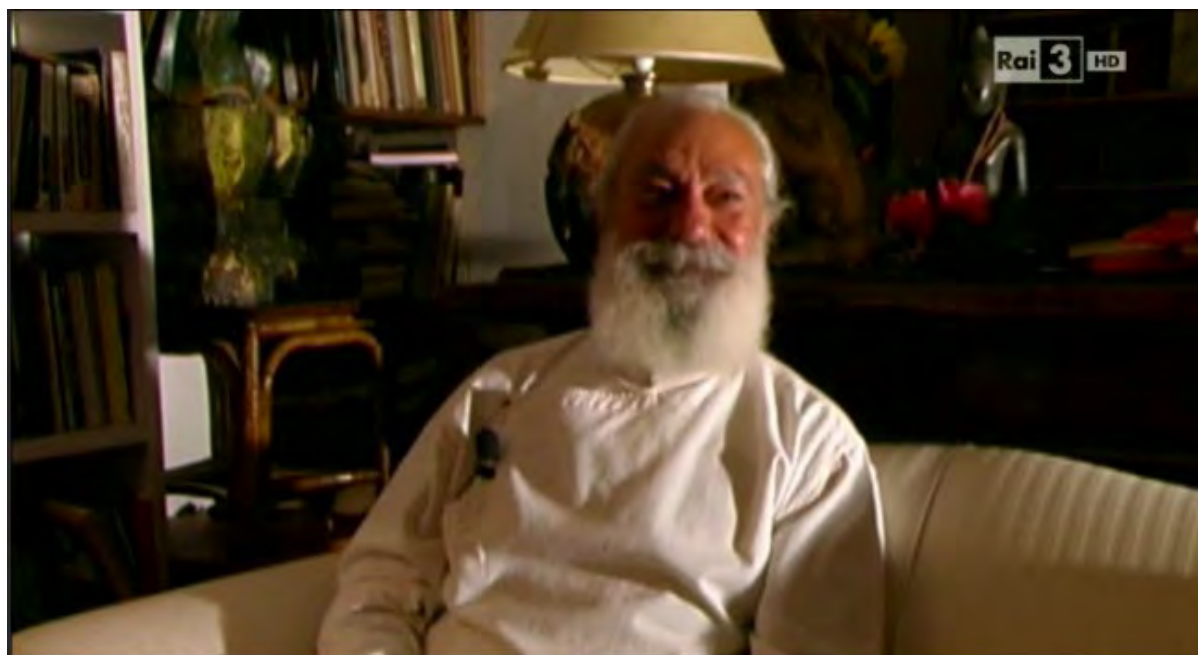
Nel documentario seguente, di Maurizio Bernardi *(fonte rai.tv)*, Terzani si è espresso così:

«L'amore è una forma di schiavitù stupenda... è come un elefante che si lega ad un palo con un filo di seta. Questo è il legame: un filo di seta... lo si può rompere in ogni momento... ma proprio quel filo ti tiene legato...»

Grazie Tiziano!

Segnalo anche l'ultima intervista a Terzani pochi mesi prima di morire a causa del cancro. In lui si racchiude una visione dove la cultura occidentale si abbraccia con la cultura orientale.

Francesco Galgani,
13 gennaio 2014

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Documentario su emozioni e sentimenti degli animali da fattoria

Ultimo aggiornamento: 2 Luglio 2016

Documentario bello, adatto a tutti, liberamente condivisibile, che può far commuovere e anche piangere, tratto da TV Animalista.

È basato sul libro "Il maiale che cantava alla luna" dello scrittore di fama internazionale Jeffrey Masson. Adatto a tutte le età, particolarmente indicato anche per la visione nelle scuole medie inferiori e superiori, questo video mostra gli animali "da fattoria" per quello che sono realmente, esseri senzienti e non "macchine" come sono oggi considerati negli allevamenti intensivi.

Nel video impariamo a conoscere questi animali, che solitamente non vengono né amati, né rispettati. Vediamo come vivono in natura, e come vivono invece nella dura realtà dell'allevamento, ma anche come potrebbero vivere se venissero rispettati, l'affetto che sanno dare e ricevere, la loro dignità, la loro bellezza, dentro e fuori.

Evitare il loro sfruttamento e la loro morte dipende solo da noi: basta smettere di mangiarli.

Doppiaggio in italiano a cura di AgireOra Network, per gentile concessione dei produttori. Segnalo inoltre il sito: Incontra gli animali

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

L'Amore per la Natura sulla Basilica di San Pietro

Ultimo aggiornamento: 2 Luglio 2016

La facciata e la Cupola della Basilica di San Pietro sono state illuminate l'8 dicembre 2015 dalle proiezioni di opere di artisti che sintetizzano le culture dei 5 continenti e di fotografi che rappresentano la bellezza e la tenerezza della natura. *«Fiat lux: illuminare la nostra casa comune»* è il titolo dell'evento che è possibile rivedere nel filmato qui sotto *(scaricabile a questo link)*.

Le stesse immagini sono state proiettate in contemporanea anche alla Conferenza delle Nazioni Unite sul Clima che si è svolta a Parigi, per sensibilizzare i cittadini alla protezione sempre più attenta della nostra casa comune.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

L'intelligenza dei primati: un documentario bellissimo

Ultimo aggiornamento: 21 Gennaio 2017

Apre la puntata di **SuperQuark** del 3 luglio 2014 un bellissimo documentario della **BBC** che racconta di un viaggio nell'intelligenza dei nostri parenti più prossimi in natura: **i primati**. Rappresentano una famiglia incredibilmente numerosa, e per osservarli andremo in varie parti del mondo. In **India**, in **Madagascar**, **Borneo**, anche in **Perù**. Dalla minuscola scimmia Pigmeo, non più grande di una palla da tennis, al grande mandrillo Technicolor. Per la prima volta li vedremo tutti insieme, in una specie di parata, per scoprire quanto siano diversi ma al tempo stesso simili. Oranghi, bonobo, macachi mostreranno non soltanto i loro talenti ma anche come sappiano adeguarsi alle situazioni nuove.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Francesco Galgani,
8 luglio 2014

La scienza è un bene pubblico? Riflessioni su un documentario su Aaron Swartz

Ultimo aggiornamento: 31 Gennaio 2015

Aaron Swartz dovrebbe essere ricordato come un eroe *(in calce a questa pagina c'è un documentario su di lui, in inglese, ma con i sottotitoli in italiano attivabili)*: chi ruba al bene pubblico centinaia di miliardi di euro all'anno viene premiato *(come fa notare Dario Fo in questo video)*, mentre questo giovane, geniale e onesto ragazzo ha invece pagato con la vita la sua lotta per la libera condivisione dell'informazione in Internet, è stato perseguitato come il peggior criminale per aver condiviso testi scientifici di pubblico dominio.

Secondo quella che è la mia visione della scienza, i brevetti di qualunque genere dovrebbero essere assolutamente vietati e additati per ciò che sono, cioè come una piaga tecnico-legale che danneggia l'umanità intera e il progresso scientifico *(come già dissi nel 2008 nel mio talk "La libertà a partire dal software" e come ho ripetuto nel 2014 nella mia tesi di laurea su "Solitudine e Contesti Virtuali", nella sez. 3.2.1)*, mentre il diritto d'autore andrebbe completamente rivisto prendendo come punto di partenza i principi delle licenze GNU/GPL e Creative Commons.

L'intera ricerca scientifica, inoltre, dovrebbe pesantemente mettere in discussione se stessa sotto molteplici aspetti: oggi non stiamo seguendo l'esempio di Galileo Galilei, ma solo il dio quattrino e le sue logiche lesive e perverse. Una scienza che non rispetta la dignità e sacralità della vita, che non ha il coraggio di andare in controtendenza rispetto al potere dei soldi e anche di esporsi contro lo strapotere dei colossi economici, che non è libera e che non condivide gratuitamente e liberamente con il resto dell'umanità i propri risultati, *che cos'è?!*

La scienza dovrebbe essere valorizzata e protetta come bene pubblico. I brevetti e gli eccessivi diritti d'autore hanno lo scopo diametralmente opposto e uccidono il progresso... e anche i giovani talenti come Aaron Swartz.

Francesco Galgani,
31 gennaio 2015

Affrontare la propria ombra, stare nell'anima

Ultimo aggiornamento: 16 Settembre 2019

Sito di riferimento: https://alephumanistica.it/universita-aleph/

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=lsYJrYs1nlg

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Aforismi di Giulio Ripa

Ultimo aggiornamento: 18 Ottobre 2019

tratto dall'Archivio di Giulio Ripa
fonte: https://sites.google.com/site/archiviodigiulioripa/home/aforismi-in-archivio

TECNOLOGIA

- L'uomo postmoderno quando s'innamora dell'immagine di sé e la potenza creatrice della sua conoscenza usa la tecnologia per dare forma visiva ai sogni, si altera la realtà vissuta, vivendo in una spettacolarità dove l'apparire si confonde con l'essere.

- La socialità virtuale, è una dimensione simulativa, un surrogato della vita, contrassegnato da una modificazione della realtà. La realtà non è aumentata dalla virtualità ma viene solo alterata.

- L'agire dell'individuo come figurante interattivo sempre connesso, comunicando in modo frenetico e guardando soprattutto immagini virtuali inerenti alla sua vita simulata in rete, si riduce ad essere attore e spettatore di se stesso.

- La mancanza di un percorso spirituale, di valori condivisi, sono alla base di questa crisi dell'umanità. Comunicare online nella situazione attuale è solo dannoso, se nessuno più ascolta l'altro. Per ascoltare l'altro ci vuole affetto. Ma l'affettività non nasce da una migliore tecnologia.

- È irreale pensare che la tecnologia possa liberare l'uomo dalla sua condizione esistenziale, in realtà la tecnologia gli serve a vivere, ma non lo rende libero.

- La tecnologia non ci fa felici. La sua intermediazione rompe le relazioni fisiche tra le persone e tra le persone e la natura, facendoci cadere nel buco nero del pozzo dei desideri infiniti.

- Comunicando mediante le tecnologie digitali multimediali (es.facebook, twitter, WhatsApp), accettiamo sempre più di vivere nel mondo virtuale di una realtà simulata, invece di vivere ciò che di reale sta dentro ed intorno a noi.

- Paradossalmente più che le informazioni veicolate dai dispositivi elettronici, è l'abitudine all'uso della tecnologia dell'informazione a modificare nel tempo i comportamenti delle persone.

- Mentre la natura, indifferente alla voglia di vivere dell'uomo, segue le proprie leggi per mantenere l'equilibrio nel suo insieme, l'uomo invece attraverso la tecnologia cerca di sollevarsi dalla propria condizione umana illudendosi di svincolarsi dalle leggi naturali.

VITA

- E' la voglia di vivere che limita la capacità di ragionare, spingendo l'essere umano a vivere di illusioni e desideri infiniti, poiché è difficile sopportare la realtà della propria vita reale, pochi resistono alla fatica di un lungo esame di coscienza ed all'accettazione della complessità della vita nelle sue molteplici forme.

- il mistero della vita ci lega alla sacralità della vita stessa, al rispetto di un tutt'uno di cui l'uomo ne fa parte.

- Ci vuole troppo tempo per capire il mondo e c'è troppo poco tempo per imparare a vivere.

- Infelicità e felicità fanno parte di un tutt'uno, avendo come unico desiderio il piacere della vita nella sua complessità, accettando la vita così come è, mentre cerchiamo di cambiarla.

- E' possibile avere un atteggiamento equilibrato verso la vita che comprende la relazione tra gli estremi superando la separazione tra le posizioni opposte.

- Il modo di vivere particolare di ogni individuo, sperimentando nel tempo sentimenti ed emozioni, condiziona la ragione umana dal primo fino all'ultimo istante di vita.

- La vita pensata (coscienza) dove si percepisce l'essere in sé, cioè il modo di pensare riconducibile alla propria esistenza nel mondo, è condizionata dall'aspetto particolare "dell'esserci" come vita vissuta.

- Il condizionamento della vita vissuta sulla vita pensata e la inevitabile fragilità della vita stessa provocano illusioni o autoinganno che inconsciamente servono ad ognuno di noi per reagire alla difficoltà di vivere.

- In definitiva la vita va accettata così come è, una fusione fra gioia e dolore, senza perdersi tra futili ottimismi che creano solo illusioni ed inutili pessimismi che creano solo depressioni.

- L'insegnamento fondamentale della vita a cui partecipiamo è comprendere la vita stessa, ovvero sentire realmente cosa significa essere vivi, che è realmente la presenza, la nuda sensazione di esserci.

- L'illusione dà un senso alla nostra vita nel mondo, ma è il vivere nel mondo senza illusioni che ci fa conoscere l'intera realtà.

ECONOMIA

- Il monoteismo del mercato polverizza l'intero genere umano, in un pulviscolo di atomi di consumo, reciprocamente indifferenti, dove si accentua la polarizzazione, tra chi dispone del superfluo e chi è privo dell'indispensabile.

- Sempre di più si governa controllando lo stato d'animo della popolazione più che agire in uno stato di diritto attraverso il confronto democratico.

- Nel nostro modo di pensare più profondo e inconscio, tutti siamo diventati succubi del pensiero patologico neoliberista.

- Il pensiero unico del sistema economico neoliberista resta indiscusso: crescere economicamente nella quantità delle cose da consumare e non nella qualità delle relazioni umane per emanciparsi, per cui prevale l'idea che i problemi si possono risolvere solo individualmente, mai socialmente.

- Con la sobrietà possiamo non solo semplificarci la vita, ma anche renderla molto più gradevole.

- Il cambiamento è possibile solo se individuo e società cambiano insieme. L'individuo che si organizza per cambiare la società in funzione degli ideali pensati, deve agire contemporaneamente per cambiare se' stesso con l'impegno a vivere nella vita comune i propri ideali da realizzare.

FILOSOFIA

- L'agire umano dipende da una irrazionalità insita nell'uomo che affiora ogni volta che la ragione cede il passo a tutta una serie di comportamenti che non sono il frutto di una logica ma di emozioni, istinti, sentimenti giustificati a posteriori, con argomenti che si sforzano di essere razionali nel tentativo di dare a noi stessi un ordine che non esiste.

- Vogliamo credere che siamo razionali, ma la ragione si rivela essere il modo in cui - a fatto compiuto - razionalizziamo ciò che le nostre emozioni già vogliono credere.
Sono le cose in cui crediamo che creano la nostra realtà. Per cui non è la ragione ma la vita vissuta a modificare nel tempo il comportamento delle persone.

- L'uomo sceglie sempre la strada più facile per risollevarsi dalla sua condizione esistenziale, per questo è fondamentale riconoscere i suoi limiti naturali.
Solo mettendo a nudo i limiti della natura umana è possibile conoscere meglio se stessi avendo compassione dell'umanità nel desiderare la felicità per tutti.

- L'uomo manifesta una forma di egoismo profondo di cui non è di solito consapevole, una evidente concentrazione su se stesso negli scambi interpersonali ed una incapacità di vedere il mondo dal punto di vista degli altri.

- Sappiamo ciò che c'è, ma non sappiamo ciò che potrebbe esserci. Desiderare un mondo migliore è possibile.

- La condizione precaria dell'uomo spinge la natura umana a vivere di illusioni poiché è difficile sopportare la fragilità della propria vita reale.

- Ognuno difende se stesso come una goccia d'acqua che si rifiuta di finire come acqua nell'oceano dell'immensità. Perdersi in questo oceano provoca dispiacere se si resta goccia, ma la possibilità di prendere coscienza del sé può evitare quella tensione (desiderio individuale) di restare goccia e di diventare acqua in mezzo all'acqua dell'oceano.

- Un uomo è in grado di incarnare un senso di nostalgia del possibile, nostalgia di ciò che ancora non è stato ma potrebbe essere, capace di trascendere la realtà, realizzando così diversi possibili modi di essere uomo.

- Le condizioni esistenziali producono una perdita di senso o di vuoto nella vita delle persone. Ci si sente soli. La solitudine esistenziale è uno stato dell’animo che fa parte della natura umana. Sentirsi soli rispetto al problema esistenziale è uno stato che dipende dal proprio "essere interiore".

- Rincorrere continui desideri produce continuamente infelicità che nasce dallo scarto tra l'attaccamento al desiderio del piacere infinito e il piacere che una volta soddisfatto è finito.

- Per realizzare desideri che non hanno confini, l'individuo viola lo spazio, la dignità, l'identità, il rispetto dell'altro. Quando si perseguono interessi indivisibili, cioè individuali, farsi individuo violenta l'individualità di un'altra persona.

- Si diventa individui dando espressione singolare al sapere comune. Si sa insieme e si sta insieme nella comunità basata sulla pratica della libera condivisione nell'uguaglianza di potere di tutti, dove ciascuno è ugualmente libero rispetto a ogni altro in quanto parte dell'umanità comune a tutti.

- Non esiste questo o quello. ma esistono entrambi. Non esiste un prima e un dopo. Tutto accade insieme nello stesso tempo. Oltre ogni scelta manichea, superare il dualismo io/altri significa "io sono gli altri" e "gli altri sono me".

- Tutto dipende da noi ma anche noi dipendiamo da tutto.

- Unico modo per osservarla intera la realtà è uno sguardo disinteressato, distaccato, senza illusioni, senza partecipazione, senza tempo, cosmico, dove l'osservatore si identifica con l'oggetto osservato (la vita, la realtà) e tutto le parti si manifestano in un tutt'uno reale nelle sue molteplicità ed opposizioni.

- La debolezza umana con tutte le sue miserie è il risultato di un’assurda condizione esistenziale che l’uomo fa fatica ad accettare per vivere in modo consapevole e cosciente.

- Mentre cerchiamo nell'oscurità di fare luce per conoscere il vero, tutto quello che ci interessa accade nell'ombra, davvero.

(Giulio Ripa)

Alla ricerca dell'intelligenza "naturale"... ben oltre quella "artificiale"

Ultimo aggiornamento: 30 Ottobre 2017

Dopo i miei precedenti articoli "***Alla ricerca della verità... oltre la politica, oltre la religione***" e "***Alla ricerca della scienza...***", stavolta sono alla ricerca dell'**intelligenza** nel suo posto "naturale", cioè nelle svariate forme di vita che rendono prezioso il nostro pianeta... e tra queste, magari, anche negli esseri umani.

Per l'appunto proprio oggi stavo leggendo che ormai **l'intelligenza artificiale ha "superato" (?!) quella umana o, per dirla più correttamente, si sta sviluppando autonomamente facendo a meno degli esseri umani e delle loro conoscenze**, percorrendo un proprio sentiero dalle conseguenze abbastanza inquietanti. Mi riferisco, nello specifico, a quanto è scritto nell'articolo "**Google, la IA può fare a meno dell'uomo**", in cui leggiamo che ***«non usando dati umani o esperienza umana sotto ogni profilo, abbiamo rimosso i limiti della conoscenza umana»***.

Onestamente ho serissime perplessità sul fatto che l'essere umano possa creare un'intelligenza migliore della propria in un macchina, nel senso più esteso e complesso che il concetto di "intelligenza" può assumere... **Ritengo anche fuorviante considerare i limiti umani essenzialmente come limiti legati alla "conoscenza"**: gli antichi saggi, come ad es. il Budda storico vissuto in India due millenni e mezzo fa circa, disponevano sicuramente di una "quantità" di conoscenze inferiori a quelle di una persona contemporanea mediamente istruita, eppure... ciò di certo non rappresentò un limite alla loro capacità di vivere pienamente la vita, di amarla, di lodarla, di ringraziarla e di dare un senso profondo alla propria esistenza.

Più che preoccuparsi di superare i limiti della propria intelligenza, secondo la mia modesta opinione, **l'essere umano contemporaneo potrebbe invece concentrarsi sul provare a superare i limiti della propria stupidità autodistruttiva**, vista la condotta suicida da parte della specie umana, che sta distruggendo senza sosta il proprio ecosistema *(e quindi la propria possibilità di vita)*, generando al contempo guerre su guerre e creando tanta povertà e sofferenza ovunque.

In un altro articolo, intitolato "***Cassandra Crossing/ Il vero, il falso, la guerra e la cultura***", sempre a proposito di intelligenza artificiale, leggiamo che:

«[...] L'Intelligence americana è preoccupata che nel prossimo futuro, grazie all'Intelligenza Artificiale, possa essere prodotto materiale informativo falsificato di qualità indistinguibile da quello vero, e in quantità talmente massiccia da poter essere usato per "corrompere" la conoscenza preesistente.
Ovviamente questo viene inquadrato in un contesto di supremazia presente, nonché di conquista e mantenimento della supremazia futura, in un nuovo settore strategico. [...]
La cosa inquietante, anzi preoccupante per i normali essere umani, è considerare le conseguenze di una guerra informativa su larga scala, combattuta generando grosse quantità di informazioni false indistinguibili da quelle vere. [...]
Come distinguere il vero dal falso dopo una "catastrofe informativa"? Come ripristinare la cultura "vera" dopo una "guerra informativa globale"?
E ancora... Sarebbe possibile "ricostruire la cultura" o dobbiamo prendere in considerazione la possibile fine della cultura come oggi la conosciamo, una "estinzione della verità" equivalente ad un mondo spopolato da una guerra termonucleare globale?
In tutta sincerità, "sic stantibus rebus", non è mai troppo presto per occuparcene.»

Orbene, qualcuno dei miei lettori ha visto il film "**Sesso e Potere**"? La problematica affrontata è la stessa, e senza bisogno di intelligenza artificiale.

Se continuiamo così, allora stiamo continuando a prenderci in giro. Ho l'impressione che tutta questa intelligenza artificiale serva a rendere ancora più deleteri i limiti esistenziali di alcuni esseri umani, andando ad amplificarne gli aspetti negativi legati all'avidità, alla malata ossesione per il potere e per i soldi, al disprezzo per la vita altrui.

Non abbiamo bisogno di intelligenza "artificiale" per migliorare le nostre esistenze e contribuire a migliorare le sorti dell'umanità. Abbiamo già tutto ciò che ci occorre e che ci è connaturato.

Francesco Galgani,
30 ottobre 2017

Alla ricerca della felicità

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

«La felicità è già dentro di te, è tutta dentro di te, nulla ti manca.
Tu hai parlato di "Felicità" (con la F maiuscola) dopo aver letto alcuni miei messaggi. Io, al massimo, in questa fase della vita, pur con tutti i miei limiti, a volte posso avere comportamenti tali da aiutarti a tirar fuori la "tua" felicità, che è anche "mia", perché desiderio che tu sia felice... comunque quello che ti serve per essere felice e per realizzare i tuoi desideri è già dentro di te, ricordatelo sempre.
La felicità non è una condizione che dipende dall'appagamento dei propri desideri, ma aiuta a realizzarli.
La felicità non è mai un fatto egoistico, perché va sempre di pari passo con la compassione per tutte le forme di vita.
Anche oggi ho ringraziato il sole, il mare, le nuvole... chi è felice spesso ringrazia tutto e tutti, e percepisce bello e buono ciò che altri vedono brutto e cattivo.»

(Francesco Galgani, 10 dicembre 2014, tratto da corrispondenza privata)

Alla ricerca della verità... oltre la politica, oltre la religione

Ultimo aggiornamento: 5 Ottobre 2019

Stamani stavo leggendo l'ennesima dimostrazione di come siano ritoccate o censurate le notizie sui media tradizionali, con lo scopo, evidentemente, di indirizzare i pensieri (e quindi il voto politico) delle persone in una certa direzione. Tra i vari commenti ad un articolo apparso oggi sul blog di Beppe Grillo, intitolato "Il patto sui media contro il MoVimento 5 Stelle", mi ha colpito questa esternazione, probabilmente banale, ma efficace nella sua sinteticità: *«Quando un direttore di giornale omette, declassa o storpia una notizia lo fa con un unico pensiero: i miei lettori sono una massa di idioti manipolabili. Fine.»*

Ma andiamo oltre... in questo mio articolo non voglio parlare di quanto sia imbavagliata e ingiusta la stampa nostrana, ne ho già scritto abbastanza nel mio blog. Mi interessa invece soffermarmi su un altro aspetto della questione: "**Che cos'è la verità?"**.

Nel titolo del presente articolo ho scritto *"oltre la politica, oltre la religione"*, perché ho l'impressione che il fatto di schierarsi *(nel senso di identificarsi)* con un partito politico e il fatto di aderire *(anche in questo caso nel senso di identificarsi)* ad una religione spesso possano avere tratti in comune sul lato del fanatismo... specialmente quando i diretti interessati ritengono il proprio *in-group* depositario di qualcosa che il resto del mondo non ha. Il fanatismo politico, religioso o di altro genere ha sempre le proprie basi in qualcosa che riguarda la "verità".

Qualcuno fa della ricerca della verità il proprio scopo di vita, ritenendo "la verità" *(come se ne esistesse una)* il massimo valore verso cui tendere. Altri, più semplicemente, accettano come vera la verità ricevuta da altri, risparmiandosi il calvario che la ricerca della verità potrebbe comportare.

Ritorno però alla domanda centrale: *"Che cos'è la verità?"*

Secondo la mia opinione, qualsiasi verità è autorefenziale *(o riconducibile ad altre verità autorefenziali)*, nel senso che, in ultima analisi, è vero ciò che riteniamo tale... né più, né meno. **La verità non è una proprietà intrinseca di un pensiero, di un fatto o di una serie di eventi, è piuttosto un'attribuzione "esterna" operata dalla mente umana su ciò che essa è in grado di concepire, allo scopo di agevolare se stessa.** La mente umana, infatti, "ha bisogno" di "possedere" alcune verità per il proprio funzionamento, ma tale attribuzione di verità è e rimane arbitraria.

Il pensiero scientifico, da Galileo in poi, si basa sulla ricerca della verità, ma accetta di non poter mai giungere ad essa. La scienza non elargisce verità ed è sempre pronta a mettere in discussione ogni suo assunto... o almeno così dovrebbe essere, altrimenti, più che di scienza, dovremmo parlare di religione. Con questo intendo dire che i dogmi religiosi sono verità assiomatiche, ad es., come affermato da Ariel Di Porto, rabbino capo della Comunità Ebraica di Torino, l'esistenza di Dio non può essere dimostrata, ma deve essere considerata al pari di un assioma *(fonte: "Incontro con i teologi, 6 marzo 2016, trascrizione ufficiale del convegno", pag. 15)*.

A proposito di assiomi, la matematica è serva e regina di tutte le scienze, ma la matematica non contiene in sé alcuna verità: essa si basa su pochi assiomi ritenuti arbitrariamente veritieri, ma nessun assioma è intrinsecamente vero o falso. La matematica è proprio la dimostrazione per eccellenza dei limiti della ragione umana. A tal proposito, mi viene a mente il primo teorema di incompletezza di Kurt Gödel, il quale dimostra che qualsiasi sistema che permette di definire i numeri naturali è necessariamente incompleto: esso contiene

affermazioni di cui non si può dimostrare né la verità né la falsità. In altre parole, non è mai possibile giungere a definire la lista completa degli assiomi che permetta di dimostrare tutte le verità.

In sintesi, tutte le scienze si basano in qualche modo sulla matematica, ma la matematica non contiene verità o falsità assolute, ma soltanto affermazioni ritenute vere o false in base a ciò che può essere dedotto dagli assiomi, i quali sono assunti come veri soltanto per "comodità".

Tornando dalla matematica alla vita di tutti i giorni... non è forse la stessa cosa? Non assumiamo come vero ciò che ci fa comodo ritenere tale? Ciascuno di noi non "possiede", consciamente o inconsciamente, alcune "verità ultime indimostrabili" che, similmente agli assiomi matematici, ci aiutano a comprendere il mondo e a prendere delle decisioni?

Non esiste "la verità". Esistono infinite parziali verità, tutte da relativizzare. Ogni affermazione del tipo *"La verità è..."*, in questa mia ottica sicuramente opinabile, è priva di senso.

Come scrissi nel mio precedente articolo "L'illusione di conoscere la realtà", mi tornano a mente le parole che Bud Spencer, nel ruolo di Bulldozer (film del 1978), disse a un giovane: *«Non dar credito a quello che gli altri dicono, ma impara a cercarti da solo la verità»*.

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
15 ottobre 2017

*P.S.: Sullo stesso tema, segnalo il mio articolo successivo "**Alla ricerca della scienza...**"*

Alla ricerca di maestri...

Ultimo aggiornamento: 5 Ottobre 2019

Dopo i miei precedenti articoli "Alla ricerca della felicità", "Alla ricerca della verità... oltre la politica, oltre la religione", "Alla ricerca della scienza...", "Alla ricerca dell'intelligenza "naturale"... ben oltre quella "artificiale", continuo le mie ricerche e riflessioni con questo nuovo articolo.

Vorrei partire da questa considerazione: io sono un essere umano come te.
Nessun testo può essere autoreferenziale, per questo ti invito ad approfondire e a cercare collegamenti con altri autori rispetto a ciò che non solo scrivo io, ma che in generale ti piace leggere, ovvero a trovare i tuoi veri maestri, e a ritrovarli ogni giorno.

Non smarrire mai la tua capacità di discernimento: troppo spesso la nostra capacità di rimanere in contatto con la realtà e con ciò che di autentico è in noi è contaminata da pensieri, parole e modi di agire che abbiamo interiorizzato dalla famiglia, dalla scuola, dalla società. I mass-media e i falsi poteri che attraverso di essi si esprimono ci avvelenano continuamente i sentimenti, l'intelletto e il corpo, per questo dovremmo imparare a discriminare ciò che è buono per noi e ciò che non lo è. Ovviamente non è tutto da buttare: così come la scuola, l'università e gli ambienti di lavoro spesso si traducono nell'accettare la propria posizione di "stare in basso" rispetto ad un'autorità che "sta in alto" (o viceversa), allo stesso modo al tempo della scuola e dell'università ho avuto la grande fortuna di incontrare alcune persone veramente umane e veramente "insegnanti" con il loro esempio: grazie!

Non c'è conoscenza senza amore e non c'è amore senza conoscenza. Allo stesso modo, non esiste un problema che sia "mio" o "tuo": tutti siamo in relazione. Se questo vale per i problemi piccoli e facilmente superabili, in cui se c'è un minimo di amore allora un problema tuo è anche un po' mio e viceversa, a maggior ragione ciò è vero per i problemi globali. I grandi maestri dell'umanità si sono sempre occupati proprio di questo, indicandoci la via per uscire dalla "caverna di Platone" e per risolvere i nostri problemi comuni, a cominciare dalla nostra incapacità di relazionarci con la nostra pluralità interiore e con la comunità esterna.

I problemi degli esseri umani hanno tutti la medesima essenza, sono problemi comuni. Le filosofie e le religioni prima, e assai recentemente vari rami della psicologia, hanno provato a dare una risposta a questi problemi. Se non ci rendiamo conto però della nostra comune umanità, allora le religioni, le filosofie e le psicologie, anziché essere d'aiuto, rischiano di provocare ulteriore divisione, aggravando i problemi. Sentirsi nel "vero" e nel "giusto" può essere molto pericoloso, sentirsi "grati" e parte di qualcosa che è più grande di noi e che ci unisce tutti può cambiare l'esistenza in meglio, dando un sapore diverso alla vita quotidiana e alla sua imprevedibilità. Per questo spero che anche tu potrai trarre beneficio della Pratica della Gratitudine.

Vorrei farti un esempio del perché occorre essere molto cauti nell'identificarci in un certo tipo di credo piuttosto che in un altro. Al di là di casi eclatanti in cui la religione, in Italia, è usata come mezzo per giustificare crimini (ricordo i culti mariani di certi capi-mafia), vorrei invece portare l'attenzione su noi persone comuni. Milton Rokeach, uno psicologo ricercatore all'Università dello Stato del Michigan, in pubblicazioni come "Religious Values and Social Compassion" (1969), ha studiato quanto le persone che affermano di praticare seriamente la loro religione siano più o meno compassionevoli delle altre (nella ricerca che ho citato, prese un campione di 1400 adulti americani). In sintesi, e con la dovuta cautela nell'interpretazione dei suoi risultati, che hanno un valore statistico e sono riferiti al contesto storico delle sue ricerche, in generale trovò un atteggiamento più insensibile e meno compassionevole tra i religiosi che tra i non religiosi. Quindi facciamo attenzione, cerchiamo di mantenere il cuore e le orecchie aperte, senza pretendere di avere una verità più vera delle verità altrui.

Ovunque oggi prevale un pensiero giudicante (che è l'opposto dell'amore e della capacità di comprensione), associato a sensi di colpa, di vergogna, di sfiducia, di logiche di potere: questa è un forza distruttiva molto potente, è una danza demoniaca, ma per fortuna ci sono anche forze benefiche e guarenti ancora più grandi. L'umanità ha avuto e continua ad avere grandi anime, grandi maestri che ci hanno indicato e continuano ad indicarci come liberarci dalle nostri prigioni di sofferenza. Per questo ripeto che è importante provare ad ascoltarli. Ricordiamoci anche che le situazioni, le persone, la natura e il mondo in generale non ci appaiono in un certo modo perché sono in un certo modo, ma perché noi siamo fatti in un certo modo. Spesso proiettiamo sull'esterno ciò che noi siamo e i nostri stati d'animo.

Ciò che negli anni ho scritto nel mio blog e nelle mie poesie, per lo meno per quanto riguarda i temi psicologici, politici, economici, sociali, salutistici, pedagogici, del software libero e di educazione alla tecnologia, di rapporto con la tecnologia e di sua intermediazione, di filosofia, di religione e di dialogo interreligioso, ecc., che ho affrontato e talvolta scritto in modo approfondito, facendo anche ricerche protratte nel tempo, è quanto la mia anima mi ha comandato di scrivere: in questo senso, è come se non avessi avuto scelta, ho dovuto farlo *(ovviamente ho pubblicato anche altro che esula da questo discorso)*. Il dovere a cui mi riferisco è un dovere dharmico, etico, è il senso del mio essere qui. Per meglio spiegarti cosa intendo, vorrei citarti un video di due minuti (riportato in calce), presentato dalla prof.ssa Wangari Maathai, premio nobel per la pace, che si apre con le immagini di un vasto incendio nella foresta. I grandi animali, i giaguari, le scimmie e altri scappano davanti al fronte del fuoco, ma a un certo punto si vede un minuscolo colibrì che va nella direzione opposta, con il suo beccuccio pieno d'acqua. I grandi animali gli dicono: "Dove corri, c'è l'incendio, scappa via", ma il colibrì risponde: "Io faccio il meglio che posso, faccio la mia parte". L'idea è proprio questa: fare la propria parte, che non è scritta in alcun posto, ma è la capacità di cogliere quello che la vita ci propone e rispondere con l'anima, cioè con le qualità dell'amore e della gratitudine, e non con l'ego, cioè con le qualità distruttive dei demoni. Non ci dobbiamo far paralizzare dal fatto che la realtà possa apparirci troppo grande per poter essere cambiata: questo tipo di paralisi è un inganno delle forze demoniache, mentre le forze angeliche, anch'esse dentro di noi, percepiscono le cose in un modo assai più ampio, unitario, gioioso e propositivo.

Infine, visto che ho scritto la Religione dell'Ultima Lotta, la cui lettura può essere fatta a vari livelli, e visto anche ciò che poco fa ho espresso sulle religioni, vorrei ricordare che grandi anime come il Mahatma Gandhi *(suggerisco la biografia di Yogesh Chadha)* e Paramahansa Yogananda, che tra di loro si conoscevano, hanno sempre avuto una visione il più possibile unitaria di tutte le religioni. Ciò che ci identifica come essere umani pienamente umani, infatti, non è la nostra religione, ma il nostro "ubuntu", cioè la nostra capacità di sentirci parte di qualcosa di più grande che ci unisce tutti.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Ti ringrazio,
Francesco Galgani,
5 ottobre 2019

Amore o odio per la natura?

Ultimo aggiornamento: 23 Ottobre 2020

Ci sono due tipi di disegni: quelli fatti dalla natura, e quelli fatti da noi. Di solito i primi sono migliori dei secondi, per cui prendiamo l'arte della natura come modello. Questo vale non solo nella pittura, ma in tutti i campi dell'esistenza: la natura è maestra.

Quando però, mossi dalla volontà di dominio e di potenza, che di per sé è estranea all'ecosistema - *o meglio esistente in forme limitatissime e funzionali all'equilibrio delicato e precario della vita* - creiamo forme aliene alla natura, ovvero brutte forme: lì iniziano i problemi. Più la cultura si allontana dalla natura, maggiore è il disagio e la non voglia di vivere.

Storicamente, l'odio per la natura è stato considerato come odio per il limite: questo è un tipo di ideologia che, portata alle estreme conseguenze, vede l'essere umano come dio di se stesso, che può fare su stesso e sugli altri tutto ciò che vuole, compresa la propria e l'altrui distruzione. Questa ideologia liberale vuole lo smantellamento dello stato, della famiglia, delle varie comunità, delle religioni, di qualsiasi limite alla sessualità e all'uso del proprio e altrui corpo, allo scopo di liberare l'uomo. Ma quale libertà è quella che si basa sull'odio per la natura? Parafrasando la "Leggenda del re infelice" di Fabrizio De André: *«Quanto giusta pensate che sia una libertà che decreta morte?»*.

Più siamo separati dalla natura, più siamo separati da noi stessi e quindi dalla nostra anima... e più siamo separati dalla nostra anima, e maggiore è il nostro stato di morti viventi. Questo vale anche per le persone che hanno successo nel nostro mondo alienato, che premia la demenza e castiga il talento.

La paura del covid, portata ai livelli disastrosi attuali, è la messa in scena della paura di vivere nel teatrino della società. Le politiche di sanità pubblica di questo periodo aiutano a non vivere, quindi rafforzano la nostra condizione di zombie.

I fiori prendono nutrimento dalla terra e dalla pioggia, dall'aria e dal sole, e sono meravigliosamente belli così come sono. Anche gli esseri umani sono meravigliosamente belli nel corpo e nello spirito quando sono lasciati liberi di amarsi e di fare comunità, in un clima interiore ed esteriore di armonia con l'anima, che è l'unica condizione risolutiva di ogni conflitto. Ma tutto ciò non c'entra niente con il liberismo sopra accennato: senza l'esistenza del limite e senza una interconnessione armoniosa e rispettosa degli altri viventi, neanche i fiori potrebbero esistere.

Il quadretto sottostante, che ho fatto mentre riflettevo su queste cose, si intitola "Amore per i fiori".

(testo e pittura digitale di Francesco Galgani, 23 ottobre 2020)

Aspetta per tre anni in ogni cosa, anche sopra una pietra

Ultimo aggiornamento: 7 Agosto 2014

«La pazienza è una caratteristica di cui sono sempre più carenti i giovani del dopoguerra, e questa tendenza si andrà accentuando. In qualsiasi ambito, affinché una persona possa compiere una grande crescita è indispensabile una fase di allenamento, un periodo in cui dovrà essere in grado di stringere i denti e tener duro. Possiamo dire che questa fase sarà un continuo susseguirsi di momenti duri, spiacevoli, dolorosi e tristi; ma solo dopo averli superati, quando verrà il momento sbocceranno e fioriranno magnificamente meravigliosi fiori e frutti. Se si rinuncia a metà strada, qualsiasi capacità si possieda alla fine non darà alla luce alcun frutto. D'altronde, non vi è forse un antico proverbio che dice: "Aspetta per tre anni in ogni cosa, anche sopra una pietra"?

Restando pazientemente seduti per tre anni su una pietra fredda, alla fine la si può riscaldare. Senza pazienza, non è possibile crescere e diventare persone autentiche. [...]»

(Josei Toda, 28 maggio 1978)

Fonte:
http://www.ilvolocontinuo.it/blog/scritti-di-daisaku-ikeda/nru/volume-27/nru-vol-27-iv-capitolo-spirito-ricerca-puntata-31/

Cerchiamo di essere pazienti e soprattutto di credere in ciò che facciamo,
Francesco Galgani,
7 agosto 2014

Cercare di raddrizzare le corna ad una mucca può uccidérla

Ultimo aggiornamento: 2 Agosto 2015

«[...] Un proverbio giapponese dice che cercando di raddrizzare le corna di una mucca si rischia di ucciderla. Anziché evidenziare le debolezze degli altri, è di gran lunga più fruttuoso incoraggiarli, dando loro speranza e mettendoli in grado di trovare degli scopi di vita. Così facendo, possiamo aiutare ad esempio chi ha la tendenza ad essere impaziente a non vedere l'ora di compiere azioni meritorie.
Ciò si applica tanto alla crescita degli altri quanto a quella personale. Non c'è alcun bisogno di apparire ciò che non siamo. [...]»

(tratto da “I misteri di nascita e morte – La visione buddista della vita”, di Daisaku Ikeda, ed. Esperia, anno 2014, p. 142)

«[...] Secondo un proverbio giapponese, cercare di raddrizzare le corna alla mucca può ucciderla. Invece di accanirsi sui piccoli difetti, nella maggioranza dei casi è meglio progredire senza preoccuparsi, con grande speranza e grandi scopi. In tal modo se si vive avendo fiducia in sé e con vigore, i nostri difetti scompaiono naturalmente. Per esempio, l’impulsività si trasforma in capacità di agire.
Ciò vale anche per la crescita personale. Possiamo essere completamente noi stessi, non c’è bisogno di cercare di apparire diversi da come siamo. [...]»

(tratto da "Buddismo e Società" n.103 - marzo aprile 2004, I dieci mondi e il loro mutuo possesso, a cura di Maria Lucia De Luca)

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
2 agosto 2015

Con la felicità, l'obiettivo comune è il rispetto - Domanda e risposta

Ultimo aggiornamento: 1 Settembre 2014

«Cosa pensi del califfato islamico e delle crocifissioni e decapitazioni dei cristiani che non si convertono?»

La domanda è molto importante, e senz'altro meriterebbe una risposta che non può entrare in poche righe.

Il mio progetto per un dialogo interreligioso (link) è partito già da agosto ed è senz'altro a lungo termine. In maniera analoga, progetti con lo stesso obiettivo sono mossi e realizzati anche da grandi istituzioni: credo che questa sia la strada giusta da seguire. Lo slogan che ho scelto è stato infatti *"Non esiste il nemico, esiste solo il frutto dell'orgoglio e dell'ignoranza"*. Molti leader religiosi concordano sull'importanza di un impegno attivo per una coesistenza pacifica nel rispetto della diversità, con l'idea che la diversità è innanzitutto ricchezza reciproca.

Il tema della pace e del rispetto di tutti si trova in molte mie poesie *(pubblicate su galgani.it)*. Io, come buddista, vivo l'amicizia e l'amore con la convinzione che un amico autentico è tale senza bisogno di etichettature in base ai credo: gioire della gioia altrui è vera umanità, indipendentemente da altri fattori. Tra l'altro, incontrarsi con gli altri e interessarsi anche del loro mondo è sempre fonte di crescita.

Per come la penso io, lo scopo ultimo di ogni religione dovrebbe essere il benessere e la felicità delle persone. Una mia amica mi ha lasciato un biglietto da visita, che porto sempre con me, con scritto: *"Con la felicità, l'obiettivo comune è il rispetto"*. Felicità di vivere, felicità di impegnarci in cose che sentiamo importanti, vanno di pari passo con il rispetto, perché riconoscere il proprio valore e quello altrui sono un'unica cosa. Non è possibile riconoscere la gemma preziosa dentro di noi se non riusciamo a vederla negli altri, e viceversa. Anche questo l'ho scritto nelle mie poesie.

Tornando alla domanda che mi hai fatto, c'è molto lavoro da fare per creare una cultura della pace e del rispetto che arrivi persino al cuore di chi uccide o tortura gli altri. Ciascuno di noi può far qualcosa. La prima cosa da fare per noi che siamo comuni cittadini, secondo la mia modesta opinione, è mantenere sempre un cuore pulito, libero dall'odio o dalla volontà di causare ulteriore sofferenza: con questo cuore sinceramente preoccupato per gli altri, anche e soprattutto per coloro che si stanno comportando come carnefici, possiamo muoverci nel mondo e piantare semi di pace.

Una persona lungimirante non si aspetta che un seme piantato oggi dia un frutto domani, magari dovrà passare molto tempo, anche così lungo che non potrà vederne di persona i frutti. Chi pianta un albero secolare o millenario, infatti, lo fa sempre per i propri figli, per i nipoti o per i nipoti dei nipoti.

Un cuore ripulito dalla negatività e sinceramente impegnato per il benessere di tutti sente naturalmente gli altri come se fossero propri figli. Anche questo l'ho scritto in una poesia.

Fin qui ho parlato di noi persone comuni.
Per cambiare il mondo, iniziamo dal cambiare noi stessi.

(Francesco Galgani, 1 settembre 2014)

Da pecora a Leone! Un cartone animato istruttivo...

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Lambert Leone Tenerone (Disney, 1952)

Titolo: **Lambert Leone Tenerone**
Produttore: Disney
Anno: 1952
Durata: 8 min

Dalla tirannia incostituzionale televisiva a Baruch Spinoza

Ultimo aggiornamento: 23 Marzo 2020

In questi giorni è circolata la notizia che l'Agcom ha sospeso i canali di La7 che hanno lasciato che una persona esprimesse opinioni in tema di salute che evidentemente a qualcuno non piacciono. Nello specifico, leggiamo: *«[...] Nelle ultime settimane il nome di Adriano Panzironi è tornato agli onori delle cronache per via di diverse ospitate nella trasmissione Non è L'Arena, condotta da Massimo Giletti. La scelta di La7 di mandare in onda un personaggio così controverso che porta avanti dei discorsi medico-alimentari senza aver mai conseguito una Laurea – tra l'altro il tutto è stato già diffidato proprio dai comitati scientifici – è stata contestata da molti. Ora arriva anche l'intervento dell'AgCom che ha avviato sanzioni e sospensioni per quei canali televisivi (satellitari) che mandano in onda la sua trasmissione. [...]»*. Chi vuole può leggersi il resto dell'articolo alla pagina:

https://www.giornalettismo.com/adriano-panzironi-agcom-sospensione/

Non conosco il sig. Panzironi, non l'ho mai sentito parlare e del fatto che sia laureato o meno non me ne importa *(anzi, ritengo insensato il fatto di voler dare importanza a questo aspetto per quanto riguarda la libertà di espressione e per quanto riguarda la credibilità)*; leggendo il proseguo dell'articolo sembra che il suo "crimine" sia stato quello di aver consigliato le vitamine C e D di una specifica marca per affrontare il coronavirus... sull'uso di tali vitamine *(a prescindere dalla marca)*, tra l'altro, una parte della scienza medica è sicuramente d'accordo.

Ma andiamo oltre... questa è solo la punta dell'iceberg. La televisione e i mass media in generale sono polarizzati verso un'unica forma di pensiero, sopprimendo ogni pensiero "diverso da quello che si vuole imporre alle masse", qualunque esso sia. Anche i social stanno ricevendo vincoli legali sempre più stringenti (per quanto non banali da attuare) per ridurre il più possibile, o meglio eliminare, le "voci fuori dal coro".

Mentre già stiamo passando dallo stato di diritto allo stato d'animo generalizzato pronto ad accettare qualsiasi tirannia *(cfr. "**Ai tempi del coronavirus l'Italia sta diventando un regime totalitario?**")*, mentre la disinformazione è diventata l'unica forma istituzionalizzata di informazione protetta dallo Stato, in funzione evidentemente neoliberista e pro-Europa, e mentre il finanza-virus sta mietendo assai più vittime del coronavirus *(cfr. video di Mauro Scardovelli "**Uscire in bellezza dal covid-19**")*, mi tornano a mente l'**art. 21 della Costituzione** e il pensiero di un grande uomo, **Baruch Spinoza**, che quattro secoli fa si espresse sulla libertà di pensiero asserendo che *«**in una libera comunità dovrebbe essere lecito a ognuno pensare quello che vuole e dire quello che pensa**»*, attirandosi le ire sia dei cattolici che dei protestanti... oggi, probabilmente, quello stesso uomo si sarebbe attirato le ire di tutto il sistema mass-mediatico, che è diventato la nuova forma di religione, nel senso di "pensiero unico" e di inquisizione.

Nel libro "**Finalmente ho capito la filosofia**", di Marina Visentin *(ISBN 9788869873201, anno 2017)*, c'è

una piccola ma essenziale sezione dedicata a Baruch Spinoza che, secondo me, merita di essere letta per riflettere attentamente sulla libertà di pensiero e di espressione del pensiero, visto che oggi viene continuamente messa in discussione, osteggiata, denigrata e sanzionata. Questo succede fin da bambini dalle scuole elementari in poi, dove la libertà di pensiero viene per lunghi anni messa alla prova scontrandosi con le verità imposte dall'alto (e dal gruppo di pari).

Ecco cosa ha scritto Marina Visentin a proposito di Spinoza:

> "
>
> ## *BARUCH SPINOZA*
>
> *(Amsterdam, 1632 - L'Aia, 1677)*
>
> *Nato in una benestante famiglia di ebrei portoghesi fuggiti in Olanda per sfuggire alle persecuzioni dell'Inquisizione, compie i suoi primi studi presso la scuola ebraica, ma ben presto si allontana dalla religione per accostarsi al pensiero di Bacone, Hobbes e Cartesio. Nel 1656 viene accusato di eresia, scomunicato e costretto a lasciare Amsterdam. Si rifugia allora in un piccolo villaggio nei pressi di Leida, dove inizia a guadagnarsi da vivere come tagliatore di lenti. Nel 1670 pubblica in forma anonima il Tractatus theologico-politicus, in cui difende la libertà di pensiero, suscitando le ire sia dei cattolici che dei protestanti. Nel 1673 rifiuta una cattedra di Filosofia presso l'Università di Heidelberg, preferendo proseguire in libertà i propri studi e conservarsi libero da ogni condizionamento. Muore di tubercolosi quattro anni dopo, a soli quarantaquattro anni. Dopo la sua morte, vedranno finalmente la luce le sue opere maggiori: Ethica more geometrico demonstrata e il Tractatus de intellectus emendatione, che in vita non aveva potuto pubblicare, per l'ostilità culturale che lo aveva sempre circondato e per le continue accuse di eresia e ateismo che lo avevano perseguitato.*
>
> ### *Panteismo contro dualismo*
>
> *Anche il pensiero di Spinoza nasce come superamento del dualismo cartesiano, che vedeva l'universo diviso in sostanze spirituali (pensanti) e sostanze materiali (estese).*
>
> *Per Spinoza esiste **un'unica sostanza che è al tempo stesso Dio e mondo**. La sua è una concezione panteista, in qualche modo avvicinabile al panpsichismo rinascimentale, ma in realtà molto diversa nella misura in cui rappresenta non un'intuizione di tipo qualitativo, ma la compiuta espressione di una razionalità deduttiva di carattere geometrico-matematico.*
>
> ### *Ma perché è così importante definire la sostanza?*
>
> *Sostanza, lo abbiamo già visto, è una delle parole-chiave della nostra tradizione filosofica. Capire **la sostanza delle cose** significa individuare **il loro vero essere**, ciò che di esse permane al di sotto dei mutamenti accidentali e temporali. Aristotele, il primo pensatore a porre con chiarezza tale questione (e infatti è considerato il padre della metafisica occidentale), pensava a una pluralità di sostanze, tante quante sono gli esseri, Cartesio aveva ridotto tale molteplicità a due sole sostanze: la materia e lo spirito. Spinoza riparte dal concetto classico di sostanza, come «ciò che non ha bisogno di null'altro per esistere», per concludere che la sostanza può essere soltanto una e deve per forza di cose coincidere con Dio, che a sua volta coincide con il mondo.*
>
> ### *Dio e il mondo come una cosa sola*

«Deus, sive natura» ("Dio, ovvero la natura"): è con questa espressione che Spinoza descrive la propria concezione panteista, che dimostra con una serie di argomentazioni logico-razionali. Vediamo adesso più da vicino la concatenazione dei ragionamenti proposti dal filosofo.

Il punto di partenza – lo abbiamo già visto – è la definizione di sostanza come ciò che esiste in sé e si può concepire senza riferimento ad altro, ciò che è quindi «causa sui», ("causa di se stessa"). Ciò significa che la sostanza non può coincidere con gli enti finiti – le creature limitate che dipendono da altro per la propria esistenza – deve essere invece perfetta, infinita, autosufficiente (perché solo in questo modo potrà essere «causa di se stessa»). Da ciò deriva l'affermazione che può esistere un'unica sostanza, e che tale sostanza coincide con Dio (poiché non è certo pensabile che esistano più sostanze infinite, e la sostanza infinita per definizione è appunto quella divina). Ma una sostanza unica non potrebbe essere tale se ammettesse qualcosa d'altro fuori di sé, quindi non è concepibile un mondo rispetto al quale Dio si ponga come trascendenza.

*In aperta opposizione con la tradizione giudaico-cristiana che ritiene Dio trascendente (cioè, esterno) al mondo, Spinoza lo descrive come **immanente** (cioè, interno), e quindi come perfettamente coincidente con la natura.*

Dio e mondo coincidono, ma c'è una distinzione da fare

*Spinoza distingue fra «natura naturans» (causa) e «natura naturata» (effetto), ovvero fra Dio, inteso come causa dei singoli esseri finiti, e tali esseri finiti. Quindi, se è vero che Dio e mondo sono un tutt'uno, c'è comunque una distinzione fra gli aspetti diversi di quell'unica sostanza infinita. Una distinzione che serve a fare i conti con l'innegabile **differenza fra finito e infinito**.*

I modi e gli attributi della sostanza

*Le due res cartesiane, materia e spirito, ben lungi dal poter essere ancora considerate sostanze, devono essere invece viste come meri **attributi** (cioè manifestazioni, aspetti) dell'unica sostanza. Mentre tutte le cose finite – compresi noi stessi – sono solo **modi**, cioè determinazioni, concretizzazioni particolari di tali attributi, e non esistono se non come aspetti della divinità.*

Ogni singola cosa è dunque parte di Dio, come suo aspetto o sua modificazione, e intrattiene con Dio la stessa relazione di dipendenza necessaria che un teorema ha nei confronti delle sue premesse.

Panteismo uguale ateismo?

Il panteismo di Spinoza è stato accusato di ateismo. Un'accusa priva di fondamento, in realtà, in quanto Spinoza non nega affatto l'esistenza di Dio; piuttosto, il Dio di Spinoza somiglia ben poco al Dio della tradizione giudaico-cristiana: non possiede intelletto e volontà, e non crea il mondo in base a un atto di libera scelta; e questo perché non ha alcun carattere antropomorfo, cioè non è in alcun modo concepibile come una persona, distinta dal mondo e intenta a programmare e agire in vista di un fine.

*Secondo Spinoza, Dio è ben più di tutto ciò: è **l'ordine razionale e necessario** che pervade ogni cosa. In questo senso, Dio non ha intelletto ma è intelletto.*

Un universo privo di libertà

*Spinoza pensa all'universo come una grande macchina, in cui ogni cosa accade in modo necessario e meccanico. Una concezione che ha in comune con altri pensatori del Seicento, ma che lui conduce alle estreme conseguenze. Se tutto ciò che accade avviene per necessità, **non c'è spazio per la***

__contingenza__, per qualcosa che potrebbe (ma potrebbe anche non) accadere. Al contrario, se qualcosa è possibile, sarà in accordo con le inesorabili leggi che governano l'ordine geometrico del cosmo, ma ciò implica anche che finirà inevitabilmente per essere prodotto da queste leggi. Quindi __il possibile è reale e il reale è necessario__: una conclusione che, ancora una volta, non lascia alcuna illusione di libertà né al cosmo né all'individuo.

Ma che spazio è concesso all'uomo in un mondo retto da un'inesorabile necessità?

Da un punto di vista assoluto, guardando le cose «sub specie aeternitatis» ("nel loro aspetto eterno"), __il bene e il male non esistono__. Ogni cosa segue semplicemente la propria natura e da essa necessariamente deriva: dal punto di vista infinito dell'universo, Nerone che uccide la madre non è un male, ma soltanto l'esito della natura di Nerone. Dal punto di vista finito dell'uomo, tuttavia, è possibile porsi il problema di una retta via, intesa come quella che a noi può procurare il maggior bene possibile.

Un'etica stoica

L'etica di Spinoza somiglia a quella degli stoici: il filosofo ci invita a guardare il cosmo in modo impersonale e obiettivo, allontanandoci dalle passioni determinate ed elevandoci fino all' «__amore intellettuale di Dio__», inteso come una sorta di mistica unione fra l'intelletto umano e quello divino. Si tratta di una visione etica che identifica __virtù, razionalità e liberazione dalle passioni__. L'obiettivo è una condizione di serenità, di saggia e disincantata __contemplazione__ dell'universo, che l'individuo può raggiungere soltanto dopo aver abbandonato – grazie all'intelletto – la visione limitata e distorta del mondo corrispondente al proprio punto di vista finito.

Contro il potere politico e religioso

«__In una libera comunità dovrebbe essere lecito a ognuno pensare quello che vuole e dire quello che pensa__»: questa massima riassume il nucleo delle tesi politiche di Spinoza, espresse, suscitando grande scandalo, nel suo Tractatus theologico-politicus. Secondo il filosofo, il potere politico dovrebbe rispettare la __libertà di pensiero__, evitando di interferire in tutte le questioni che riguardano la coscienza dei singoli. Lo __Stato__ dovrebbe essere __laico__ e dovrebbe essere garantito il diritto a vivere la fede come un fatto esclusivamente privato, interiore. Gli unici veri obblighi sanciti dalla Bibbia, afferma Spinoza, sono la pratica della giustizia e l'amore per il prossimo, mentre gli articoli di fede sono solo strumenti del potere per indurre all'ubbidienza le masse, che sono incapaci di elevarsi all'uso della ragione. Chi è capace di usare l'intelletto, infatti, non ha bisogno del dogmatismo autoritario delle Chiese. Inoltre, seguendo gli unici veri precetti della pura fede, secondo Spinoza, anche gli uomini non avvezzi all'uso della ragione possono essere condotti sulla via della virtù.

Una filosofia scandalosa

Per la prima volta dall'avvento del cristianesimo, viene proposta una visione metafisica della realtà che si distacca radicalmente ed esplicitamente dall'immagine fornita dalle Sacre Scritture: è inevitabile che la filosofia di Spinoza provochi scandalo fra i suoi contemporanei. Inoltre, proprio nel momento in cui in tutta Europa si va affermando l'assolutismo in campo politico, Spinoza si schiera a favore della libertà del singolo individuo, che deve essere difeso dall'oppressione del potere politico e religioso. In seguito, i pensatori illuministi rimprovereranno a Spinoza di aver costruito un sistema filosofico oscuro e metafisico, mentre i romantici apprezzeranno assai la sua identificazione di Dio con la natura.

> ”

Buona filosofia e buone riflessioni,
Francesco Galgani,
23 marzo 2020

Darsi pace: chi ha il coraggio di vivere, non ha paura di morire

Ultimo aggiornamento: 14 Settembre 2020

Lettera di Maria Fida Moro (fonte), agosto 2020:

"Insomma credete davvero che siamo tutti stupidi?! **L'allerta permanente, alla lunga, ottiene l'effetto contrario** come nella famosa storia di "Al lupo, al lupo". **La sicurezza non esiste, a nessun livello ed a nessun titolo**, e, ciononondimeno, è necessario vivere, lavorare, andare a scuola, fare le cose di tutti i giorni, viaggiare, riposarsi. Non si sentono altro che numeri che si contraddicono e che sono anche molto noiosi. **Mentre "giocate" ai bollettini, la vita continua senza di voi.** Ogni giorno che passa restate più indietro. Siete terrorizzati dalla vita della quale la morte fa parte integrante. E non c'è cura, non c'è vaccino, non perché non ci sia vaccino, ma perché risolto un problema se ne presenta subito un altro. La vita è in divenire e ci mette alla prova di continuo. Bisogna imparare ad esistere in pace ad a convivere anche con le cose brutte. **Dobbiamo darci pace altrimenti la nostra non sarà mai vita, ma puro terrore.** Lasciate che i ragazzi vadano a scuola in un modo possibile. **Lasciate che loro ed anche noi respiriamo ossigeno e non anidride carbonica.** La vita si cura da sé: lo fa da millenni. Ricordate che la vita avanza verso la vita non, come tendiamo a pensare noi, verso un oscuro oblio. Nella nostra epoca – cosiddetta civile – manca la cultura della morte, che è solo un momento di passaggio verso uno straordinario meglio che noi non possiamo nemmeno immaginare perché siamo limitati dal gioco di ruolo che stiamo vivendo qui. Se solo ricordassimo un barlume della magnificenza che ci attende andremmo via subito. Per favore restiamo fermi solo un attimo a respirare lentamente ad a guardaci intorno. **La bellezza ci parla di amore, di gioia e di verità.** Vi sarà capitato di vedere dormire un neonato serafico, al sicuro da tutto, al suo posto nel cosmo. Noi ci agitiamo ed invece dovremmo rallentare. L'eternità è. Non va e viene: è il nostro destino cosmico – nessuno può togliercela – l'eternità è, da sempre e per sempre, ed in questo preciso momento qui, noi siamo insieme con lei in tutte le cose. Gocce di mare, granelli di sabbia, alte montagne, piccoli fiori delicati, galassie sconfinate. **Se il nostro destino è l'Eterno cosa volete che ci faccia un virus che peraltro ha un posto ed una funzione a sua volta nel creato?** Noi siamo qui per uno scopo ben preciso, sperimentare e scegliere, dopo molti tentativi ed errori, l'AMORE dal quale proveniamo e che tutto tiene insieme. Il nostro destino non è la sofferenza né la morte, bensì luce risplendente e gioia senza fine. Non ci lasciamo rinchiudere in un bozzolo di numeri **lasciamo invece che la gioia "la più alta espressione della vita stessa" sia dovunque e per tutti.** Noi, Gaia, il Covid, il clima, le donnole, gli opossum ed i cristalli di rocca, i guerriglieri, gli afroamericani, i malati siamo uno e stiamo giocando insieme al gioco della vita che ci riporta come un fiume, ansa dopo ansa all'iridescente meraviglia dalla quale proveniamo ed alla quale faremo ritorno ineluttabilmente."

Democrazia, filosofia, esperienza, libertà

Ultimo aggiornamento: 30 Marzo 2015

«L'esperienza e la filosofia che non generano l'indulgenza e la carità sono due acquisti che non valgono quello che costano»
(Alexandre Dumas, figlio)

Segue una citazione di Daisaku Ikeda del 18 nov 1989:

> *«Oltre alle persone comuni, secondo Nichiren i leader dovrebbero rispettare come un loro genitore anche un'altra cosa: la ragione. Afferma infatti:* ***"Il governante del paese non dovrebbe considerare la ragione come suo genitore e seguirla, e l'ingiustizia come suo nemico e respingerla?"***
> *I leader non devono tener conto semplicemente della maggioranza, della corrente dei tempi o del proprio interesse. Devono invece stabilire se una cosa è in accordo con la ragione, facendo di essa la base per l'indagine della realtà e il giudizio su di essa. Secondo ciò che pensava Nichiren della leadership, l'ingiustizia è ingiustizia, e deve essere respinta come un nemico. Non possiamo accettarla in nessuna circostanza.*
> *C'è un grande significato in ciò. Detto in altre parole, il principio democratico di considerare le persone comuni come propri genitori non deve però mai farci cadere nella tirannia della mera maggioranza, o nell'impiego irresponsabile del potere o della libertà, permettendo così che la società si trasformi in una dittatura degli ignoranti e venga distrutta.*
> *A meno che la società non sia basata sulla norma della ragione, la vera sovranità del popolo è impossibile. Per esempio, anche la libertà di parola, a meno che non sia esercitata in accordo con la ragione, diventa violenza verbale e calpesta i diritti umani. Quando ciò accade, le persone intelligenti perdono la fiducia nei principi democratici, la libertà conquistata col sudore e col sangue dei nostri predecessori si degrada, e chi detiene il potere ha la scusa per limitare i diritti individuali.*
> *Ciò significherebbe svolgere il ruolo del proprio peggior nemico, o comportarsi come un figlio che non custodisce l'eredità lasciatagli dai suoi genitori e finisce per scialacquarla e dissiparla.*
> *Forse è proprio perché non vi siete sforzati di conquistare la libertà, ma invece essa vi è stata data, che non riuscite ad averne cura?»*

fonte: Daisaku Ikeda, "Il Gosho e la vita quotidiana – Riflessioni sugli scritti di Nichiren Daishonin", Esperia editore, ristampa del 2007, ISBN 8886031955, pagg. 174-175, attualmente fuori catalogo, disponibile in cd-rom

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
30 marzo 2015

Durata della vita

Ultimo aggiornamento: 2 Maggio 2014

Nella mia precedente riflessione, intitolata "Lo spazio e il tempo", avevo espresso l'importanza di allargare la concezione degli effetti delle proprie azioni oltre la durata della presente esistenza, ovvero oltre la morte.

Ma com'è possibile credere che un pensiero, una parola o un'azione di adesso, motivati da un desiderio sincero di costruire un mondo migliore, possa produrre effetti benefici anche tra cento o tra mille anni? E per di più, ammesso che questo possa essere vero per i grandi santi e saggi, com'è possibile che ciò accada per noi persone comuni, immerse nella mischia della società e quasi invisibili nel grande caos del nostro tempo? In altre parole, che senso ha spendere tempo ed energie per andare controcorrente in una società piena di inganni e ingiustizie, governata da avidità, collera e stupidità e nella quale chi fa del male viene premiato e chi fa del bene viene punito?

La risposta è nella "durata della vita". Quanto tempo può aspettare un seme prima di germogliare? Alcuni semi di loto, ritrovati dopo essere rimasti sepolti nel terreno *per millenni*, sono stati fatti germinare e hanno prodotti fiori puri e bellissimi. Per esempio il loto di Oga, che è una pianta prodotta da un antico seme di loto scoperto e fatto germinare dal botanico giapponese Ichiro Oga (1883-1965), di Chiba o altre piante di loto nate da questi semi antichissimi sono ora esposte nella città di Gyoda e in altri luoghi (*). Quando si presentano le giuste condizioni, un seme manifesta la sua natura intrinseca.

Non sarà un caso che, appunto, la visione buddista della vita affonda le sue radici nel sedicesimo capitolo del "Sutra del Loto", intitolato "Durata della vita del Tathagata", considerandolo il cuore di tutti gli insegnamenti buddisti.

Al di là dei propri credo, comunque, spero che l'esempio dei semi che hanno fatto nascere piante bellissime a distanza di migliaia di anni possa lasciare una traccia nella vita di chi, come te, sta leggendo queste parole: anche queste sono un seme.

Francesco Galgani

(*) fonte: "Il daimoku come seme della Buddità", Buddismo e Società 164, maggio-giugno 2014

E' tutto dentro di noi, tutto dipende da noi: una visione buddista della vita

Ultimo aggiornamento: 15 Marzo 2016

Dalla rabbia alla pace: un viaggio interiore

Il mare, il cielo, gli alberi, i prati fioriti, il sole, la luna e le miriadi di stelle sono tutti dentro di noi, così come i problemi ambientali e i problemi di ogni essere vivente. Il bene e il male, il bello e il brutto, il fuoco e l'acqua, il femminile e il maschile, la rabbia e la pace, la felicità e la disperazione, la voglia di vivere e la voglia di morire... tutto, nei suoi opposti e nelle sue mille sfaccettature, è sempre dentro di noi. Nell'antica filosofia cinese, il concetto di yin e yang esprime l'idea che ogni cosa ha il seme del suo opposto e che con esso è interdipendente. L'esistenza e la non esistenza di un qualunque fenomeno della vita fanno parte del nostro Essere, nulla esiste a prescindere da noi: tutto e tutti facciamo parte di un'immensa rete, nulla è isolato, nulla esiste di per sé. Siamo connessi, interrelati, interdipendenti.

L'interdipendenza, o "origine dipendente", è un concetto buddista secondo cui tutta la vita è in costante relazione reciproca: niente è isolato e indipendente dalle altre forme di vita. *«[...] Nessun essere o fenomeno esiste di per sé, ma solo in relazione ad altri esseri o fenomeni: ogni cosa nel mondo viene alla luce in risposta a determinate cause e condizioni. Non esiste nulla che sia assolutamente indipendente da tutto il resto o che compaia per sua volontà. [...] Andando più nello specifico, il Buddismo insegna che le nostre esistenze sono in un costante e dinamico sviluppo basato su una sinergia tra cause interne alla nostra stessa vita (la personalità, le esperienze, la visione del mondo e così via) e le situazioni esterne a noi. Inoltre, ogni singola vita contribuisce a creare l'ambiente che sostiene tutte le altre. Dunque, in virtù di questa natura relazionale, ogni fenomeno forma insieme a tutti gli altri quell'unica entità vivente che chiamiamo universo. Nel momento in cui diventiamo consapevoli degli indissolubili legami che ci connettono a tutte le altre esistenze, comprendiamo anche che la nostra vita ha significato solo in relazione a esse. E che solo all'interno di tale relazione si sviluppa, si forma e si esalta la nostra identità. Comprendiamo allora che è impossibile costruire la nostra felicità sull'infelicità degli altri e che ogni nostra azione influisce sul mondo intorno a noi. [...]*
Se riusciamo prima di tutto a percepire e quindi a comprendere il concetto che "questo esiste a causa di quello" o, in altri termini, che "grazie a quella persona io posso svilupparmi", allora riusciremo a evitare di sperimentare inutili conflitti nei rapporti umani. Ogni singola esistenza "è" in relazione con tutte le altre: chi riesce a comprendere questo principio può trasformare ogni cosa, positiva o negativa, in uno stimolo per una ulteriore crescita personale. [...]»
(tratto da "Interdipendenza: tutto è collegato", Il Nuovo Rinascimento 576, 1 marzo 2016, editore "Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai)

Se c'è un problema, qualunque esso sia, anche di una persona sconosciuta che vive da un'altra parte del mondo, quel problema è connesso a noi, ne facciamo parte; questo è ancor più vero e più facile da cogliere per ciò che ci riguarda da vicino, per ciò che tocca il nostro microcosmo e il nostro mondo interiore.
Non possiamo prescindere dall'altro o dall'altra. Non possiamo separarci né da noi stessi, rifiutando una parte di noi, né dagli altri, rifiutando una parte di loro. Separazioni e divisioni provocano rabbia, malessere, incomprensioni, sofferenza, odio, guerra, deumanizzazione dei presunti nemici. Sentirci uniti a tutto, anche alle cose più brutte di questo mondo, sentire veramente che è già tutto dentro di noi, dà pace interiore e possibilità di azione, perché se tutto fa parte di noi, allora agendo su di noi possiamo agire su tutto. **Anche quando le cose non sono come vorremmo, con questa comprensione della vita non c'è più niente da rinnegare o qualcuno da colpevolizzare, i giudizi disprezzevoli e altezzosi se ne**

vanno e non rimane altro che la *voglia di togliere sofferenza e di dare felicità*: questo desiderio si chiama Compassione, nel senso più ugualitario e buddista del termine, completamente scevro da ogni sfumatura di pietismo o di velata superiorità. Noi siamo come gli altri, gli altri come noi. Chi fa del male agli altri, lo sta facendo innanzitutto a se stesso; ugualmente per il bene. Questa visione della vita è carica di speranza e di possibilità di influire positivamente sulle sorti di tutti. Da questa prospettiva, rabbia e arroganza perdono il loro potere di avvelenare la vita: tutti i demoni interiori, pian piano, escono dal buio e si incamminano verso la luce, mettendosi al servizio della felicità e indirizzando positivamente le relazioni umane. Tutto il bene e tutto il male di questo mondo coesistono dentro di noi: così come siamo, con le nostre caratteristiche che ci rendono unici, speciali, non ripetibili, possiamo scegliere cosa tirar fuori dalla nostra vita.

Aver meditato su tutto ciò, e averlo sentito nel quotidiano, mi ha spinto a scrivere questa poesia:

Puntare il dito

Puntare il dito
è il veleno della rabbia,
fa ammalare,
ci mette in gabbia.

Guarda bene...

Sei parte del problema,
nessuno puoi additare;
contribuisci alla soluzione,
questo puoi fare!

Torti e ragioni
non servono alla Pace:
se ascolti Compassione,
il resto tace.

Nell'interdipendenza,
da te nulla prescinde,
non c'è problema
da cui il Sé si scinde...

Stai ascoltando...

Voci del mondo
stai ascoltando...

Voci di sofferenza
stai accogliendo...

Ora offri preghiere,
e regali bontà,
tu sei la Pace
che ovunque andrà.

Nam-myoho-renge-kyo! (*)

Grazie!

(*) cfr. "Il Buddismo di Nichiren Daishonin", http://www.sgi-italia.org/buddismo/BuddismoFede.php

Questa e altre mie poesie si trovano su www.galgani.it. Seguono due citazioni di un libro a me caro, di Giuseppe Cloza:

«[...] La ricerca spirituale dovrebbe andare al di là dell'io razionale, che è come la punta dell'iceberg del vastissimo mondo interiore: se ne scorge solo una piccolissima parte. Ma la cultura moderna privilegia ormai da tempo la punta dell'iceberg, trascurandone l'immensa base in profondità. E, via via che la società progredisce, un senso di disagio sembra scorrere al di sotto, come un fastidioso fruscio: manca qualcosa. "Purtroppo l'umanità contemporanea soffre di indolenza dell'anima. La gente non è pronta a impegnarsi nella dimensione spirituale della vita", scrive Daisaku Ikeda. In particolare, i paesi industrializzati sembrano aver privilegiato la crescita economica, tecnologica, scientifica. Ma forse dimenticando per strada la "crescita umana", lo sviluppo interiore dell'anima, dello spirito, dell'energia vitale, della speranza. Non sembra un caso che fenomeni come stress, esaurimento, ansia, senso di inadeguatezza e depressione siano in aumento. [...]»
(tratto da "Felicità in questo mondo", editore "Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai", anno 2001, pag. 34, ISBN 88-88155-03-1)

«[...] Ampliando il concetto fino ai tremila mondi, si può dire che il cambio di tonalità interiore genera un mutamento anche nell'ambiente circostante. Infatti l'individuo è collegato al suo ambiente: è inseparabile, come la cellula di un organismo più complesso. Tornando ai tre ambienti visti prima, l'essere umano è parte dell'"organismo" famiglia, luogo di lavoro, società... In tutti questi ambienti avviene un interscambio paragonabile a quanto visto per il rapporto corpo-mente. A un livello più esteso, anche la Terra può essere considerata un organismo complesso con la sua rete di equilibri e influenze fra "cose" ed esseri viventi.
La convinzione illusoria della specie umana di essere in qualche modo indipendente e separata dal tutto (se non addirittura superiore, privilegiata, "eletta") è ciò che l'ha portata a comportarsi spesso come un'arrogante cellula cancerogena, che aggredisce e distrugge lo stesso organismo in cui vive. Sia esso la famiglia o il pianeta intero.
Quindi, come già affermato prima, secondo il Buddismo tutto è collegato. Ognuno di noi ha un suo preciso ambiente (il sé, gli altri, le cose), in cui agiscono i mille mondi. L'influenza reciproca fra noi e l'ambiente dipende dallo stato vitale: possiamo essere schiacciati dalle circostanze, trovarci in perenne conflitto, farci guidare passivamente dalle situazioni. Oppure, decidere noi la direzione. Attivando la Legge universale di Nam-myoho-renge-kyo, ognuno può esercitare un'influenza positiva su se stesso e ciò che lo circonda. Questa è la "rivoluzione umana" dei tremila mondi.
"La vita assomiglia al vibrare delle note. E l'individuo a uno strumento a corde", scriveva Beethoven nel suo diario. Se l'individuo non ha l'intonazione giusta, non può risonare con ciò che lo circonda. Anzi, la sua dissonanza "disturba l'armonia che si ode in un coro ben intonato".
Se Nam-myoho-renge-kyo è il vibrare della vita possiamo metterci in armonia con questo coro intonato. [...]»
(tratto da "Felicità in questo mondo", editore "Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai", anno 2001, pagg. 54-55, ISBN 88-88155-03-1)

Sul tema della rabbia, si è espresso anche Thich Nhat Hanh, monaco zen, nel libro "Spegni il fuoco della rabbia - Governare le emozioni, vivere il nirvana", condividendo l'assunto fondamentale che è tutto dentro di noi, tutto dipende da noi, tutti siamo collegati in una fitta rete d'interdipendenza. Come egli ha scritto nell'introduzione, la condizione essenziale per la felicità è la libertà; non tanto la libertà politica quanto piuttosto la libertà dai veleni della rabbia, della disperazione, della gelosia e dell'illusione. Finché questi veleni rimangono nel nostro cuore, non è possibile alcuna felicità.

Buona vita a tutti,
Francesco Galgani,
15 marzo 2016

Fare la propria parte per cambiare il mondo

Ultimo aggiornamento: 4 Marzo 2015

Di solito le persone non cambiano se stesse di una virgola in base alle informazioni ricevute, ma adattano la propria visione della realtà in base alle comodità immediate, alle necessità contingenti, alle mode e ad altri stimoli endogeni ed esogeni.

Noi siamo inseriti in una società che vuole solo ed esclusivamente consumatori stupidi, ignari delle conseguenze del proprio agire. Tutto il mondo mediatico e della ricerca scientifica è asservito a tale logica, fatte salve rare eccezioni.

Il mio blog e il mio agire sono un piccolo tentativo di andare oltre tale logica perversa. Alcune mie scelte estremistiche non sono facilmente comprensibili nella loro profondità *(alimentazione vegana, uso esclusivo del software libero, rifiuto dell'uso della telefonia mobile e dei social network, e tante altre...)*, ma da un'attenta lettura degli articoli che pubblico è evidente una logica di fondo, coerente e riflessiva, che ha come finalità ultima sia il benessere individuale, sia quello sociale.

Siamo nell'era della tecnologia e della scienza asservite al marketing, alla politica, al far soldi, alla guerra... in poche parole, asservita a ledere la dignità della vita. Anche le tecnologie più apparentemente innocue e diffuse nascondono pericolose insidie, dagli smartphone *(che in un futuro sempre più vicino saranno lo strumento di dominio totale, insieme ai social network, su ogni singola persona, oltre che fonte di tumori e di soppressione di molte libertà grazie a tecnologie sempre più proprietarie e chiuse)*, agli OGM *(organismi generatori di malattie e di povertà, come insegna la cosiddetta "economia dei suicidi" della Monsanto in India)*, a mille altre diavolerie piccole e grandi in nome del progresso scientifico *(la storia di Hans U. Hertel e della ricerca sui forni a microonde ha insegnato qualcosa?)*. Il futuro di Internet, strappato dai suoi fondamenti originali di libera condivisione in nome del business di poche multinazionali, è tutt'altro che roseo: cosa succederebbe se la connettività a Internet fosse fornita da chi ha un esplicito interesse economico a fare in modo che i contenuti e i servizi che transitano tramite Internet siano i propri? Ci credereste ancora alla neutralità della Rete? E' esattamente quello che sta per accadere: mi riferisco a Google e al progetto di quattromila satelliti per erogare connettività a Internet *(magari controllando ancora di più tutto e tutti, viste le collaborazioni tra Google e NSA)*. E cosa dire dei beacons, associati agli smartphone, in grado di controllare con la massima precisione ogni nostro spostamento anche in ambienti chiusi, che associati agli smartphone e ai big data permettono di sapere vita, morte e miracoli di ogni persona, sorvegliandola costantemente? *«But the spread of beacon technology to public spaces could turn any city into a giant matrix of hidden commercialization — and vastly deepen the network of surveillance that has already grown out of technologies ranging from security cameras to cell phone towers»*. Presto i beacons saranno anche nei supermercati italiani.

Quanto ho scritto fin qui son solo esempi, non entro nel merito dell'orrore dei droni militari e di ogni altra tecnologia utilizzata per uccidere, nonché di quanto di vergognoso è stato fatto all'umanità in quest'ultimo secolo. Oggi si parla tanto di terrorismo: la mia impressione è che più panico e paura viene creata, maggiormente le persone saranno disposte a rinunciare ai propri diritti in nome di una presunta e falsa maggiore sicurezza *(a tal proposito, si veda "Terrorismo = Occasione politica per togliere diritti e sorvegliare ogni singolo cittadino?")*. Il discorso sarebbe molto lungo e molto più ampio rispetto ai piccoli esempi che ho fatto.

Ma tutto dipende da noi. Le nostre scelte possono cambiare il destino nostro, della nazione e anche dell'intera umanità.

Io da solo non posso salvare il mondo dai suoi disastri, ma se non facessi alcun tentativo in tal senso, anche con piccole ma significative scelte quotidiane che richiedono una grande forza di volontà, mi renderei colpevole di aver sprecato la mia vita. Uno spot televisivo ideato da un sociologo brasiliano si apre con le immagini di un vasto incendio nella foresta. I grandi animali, i giaguari, le scimmie e altri scappano davanti al fronte del fuoco, ma a un certo punto si vede un minuscolo colibrì che va nella direzione opposta, con il suo beccuccio pieno d'acqua. I grandi animali gli dicono: *"Dove corri, c'è l'incendio, scappa via"*, ma lui risponde: *"Io faccio la mia parte"*. L'idea è proprio questa: fare la propria parte, che non è scritta in alcun posto, ma è la capacità di cogliere quello che la vita ci propone e rispondere. Non ci dobbiamo far paralizzare dal fatto che la realtà è troppo grande per poter essere cambiata.

Buona vita,
Francesco Galgani,
22 gennaio 2015

Felicità in questo mondo

Ultimo aggiornamento: 2 Settembre 2014

Aggiornamento 2 settembre 2014
Ringrazio un'amica che mi ha segnalato la seguente citazione:

«La felicità è reale solo se condivisa»
(Chris McCandless)

In calce riporto un articolo che ho pubblicato il 28 giugno 2014. Oggi, 27 luglio, ad un mese di distanza, torno sullo stesso tema, per aggiungere una semplice frase, che sintetizza tutto quel che ho precedentemente cercato di comunicare:

«La felicità sta dentro la felicità di tutti»

Spero che il messaggio sia chiaro. Ad esempio, quando c'è un conflitto, o una vera e propria guerra, è facile schierarsi da una parte che è in lotta contro un'altra. E' invece molto meno facile desiderare sinceramente la felicità di tutti e riconoscere a tutti i diritti fondamentali che ogni essere umano dovrebbe avere, ma credo fermamente che sia l'unica strada buona in cui indirizzare i propri pensieri e il proprio comportamento... perché non esiste felicità che possa costruirsi sull'infelicità altrui. *Volere il bene di tutti, sia di chi ci fa del bene sia di chi ci fa del male, ci rende davvero umani.*

Questa è la visione buddista della vita, non a caso "Felicità in questo mondo" è anche il titolo di un piccolo ed economico libro edito dall'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai. Nel retro di copertina sono scritte poche parole, ma significative:

C'è felicità e felicità.
Ce n'è una fuggevole e relativa, perchè legata a qualcosa fuori di noi.
E ce n'è un'altra, indistruttibile e assoluta, che si trova dentro ognuno.
Non in un altro mondo lontano dalla realtà di tutti i giorni, o in un'altra vita.
Non riservata a pochi, ma neppure facile da ottenere senza sforzi.
E' la chiave d'accesso a una nuova dimensione umana.
Dà un altro senso al tempo e all'esistenza.
Si chiama Buddità.

Francesco Galgani,
27 luglio 2014

Articolo precedentemente pubblicato:

Un amico mi ha inviato questa citazione, pensando che sia molto simile al mio modo di vivere:

> *«Il segreto della felicità?*
> *Avere cura del proprio corpo e della mente. Non lamentarsi mai dei problemi. Lascia andare via i rimorsi che fanno male, lascia il passato alle spalle perchè tanto non cambia, vivi il presente e non pensare troppo al futuro. Lavora per vivere e non vivere per lavorare. Ogni tanto siediti a giocare con un bambino, è il miglior modo per abbattere il peso della vita che noi adulti dobbiamo sopportare. Goditi il momento senza pensare troppo alle conseguenze. Se ami una persona dalle tutto il tuo*

amore, non permettere che la tua parte razionale ti blocchi. Impara ad accettare anche la tristezza, è da lì che riemerge la felicità. Impara ad accettare anche i difetti di un amico.. Vivi la vita con la consapevolezza che ogni momento non vissuto è come un ricordo mai nato.»
(Hiretap Heleinad)

In realtà, sebbene sia vero che per certi aspetti (ma non per altri) il mio modo di esistere tenda ad avvicinarsi al pensiero sopra esposto, la mia concezione di felicità è un'altra. Ho risposto così:

«Una grande felicità in questa vita è quando ho accompagnato una mia cara amica alla cerimonia con la quale lei ha scelto di diventare buddista. Altri momenti di forte felicità sono stati quando persone che sapevano poco o nulla di buddismo si sono fidate delle mie parole e hanno recitato Nam-myoho-renge-kyo insieme a me. Se ti stai chiedendo cosa voglia dire "Nam-myoho-renge-kyo", sappi che è il nome della buddità di ogni persona. La buddità è una felicità autentica, che va oltre tutti i ragionamenti.
Un altro momento di grande felicità in questa vita è stato quando, nella notte e nel mattino antecedente la mia discussione della tesi di laurea, ho sentito con il cuore il sostegno di tanti compagni di fede, che stavano recitando Nam-myoho-renge-kyo per me. Sono tutte esperienze che non posso scordare.

La felicità è quindi qualcosa che nasce insieme agli altri, specialmente quando ci impegniamo insieme a loro per qualcosa di grande e di nobile. Questa consapevolezza, tra l'altro, è alla base dell'impegno sociale. Nessuno può essere felice da solo o isolandosi o pensando solo alle proprie cose trascurando le persone vicine.»

Anche l'amica citata nella mia risposta, che ringrazio, si è espressa sullo stesso tema:

«Noi siamo il centro e gli artefici del nostro percorso di vita compreso se decidiamo di aver cura e rispetto per corpo e mente che sono all'unisono.
La felicità è elevare il proprio stato vitale e essere consapevoli che le situazioni della vita vengono affrontate man mano che i giorni e il quotidiano segnano il percorso con la recitazione di Nam-myoho-renge-kyo e sfidare ogni ostacolo della vita che è avidità, egoismo, individualismo, stupidità lamentela giudicare gli altri.

Il sorriso davanti ad ogni cosa accada e la determinazione a superare gli ostacoli sono il dolce e l'amaro ma che si uniscono dando felicità.
La razionalità non è un bloccare la persona ma è una scelta verso obiettivi che portano a crescere e a vedere l'altro come una entità distinta e al di fuori della propria vita. Quindi in modo egoistico la vita e la felicità vengono percepiti come un valore positivo per crescere individualmente e non con l'obbiettivo di vedere un unico cosmo sociale che cammina insieme. Quindi la persona non è bloccata ma percepisce con una propria visione un valore individuale e distingue il valore dell'altro come una cosa a se stante. Ogni particella viaggia con un proprio involucro pur facendo parte di un unico corpo materiale e ciò causa che allo scoppio della particella inquina la materia e non essendoci una entità comune fa sì che la parte malata si diffonda coinvolgendo particella particella. Invece se ogni particella è aperta alla relazione sociale ad ogni rottura c'è la soluzione e ad ogni soluzione riuscita il cosmo quindi la materia ne gioisce.
Le sofferenze della vita morte malattia e dolore sono le parti di ognuno di noi che esistono dall'origine della vita e quindi il ciclo della vita eterno permette di essere felici per avere sempre l'opportunità di crescere, di essere di valore per se e per gli altri. Imparare a vedere nell'altro il proprio specchio e riuscire a comportarsi con rispetto verso tutti coloro che hanno una propria identità e che va bene così come siamo.

> *La vita è una continua sfida e come tale lo è per tutti ma se riusciamo a manifestare rispetto amore compassione per tutti anche verso colui o colei ,(che avendo diritto di vivere per la propria felicità si ritrova a voler bene),con cui abbiamo delle affinità e punti comuni di crescita insieme allora possiamo dire che siamo sulla giusta strada per una vita sociale comune e collettiva.*
>
> *L'impresa sociale o essere imprenditore sociale chè è diverso da fare impresa sono gli strumenti per portare avanti la vita sociale per una società collettiva che ha nel proprio cuore il senso di vivere nella comunità in cui è nato, cresciuto o in cui ha deciso di vivere e lo scopo è far emergere quella regola comune che è il rispetto. La regola o la norma o il diritto nasce dalla consuetudine e usi non da un diritto codicistico e per tanto il vivere in un villaggio nomade è un insegnamento che ci porta a rivivere quel sacro significato di bene comune.*
>
> *Non vivere per il ricordo ma vivere per essere artefice della propria storia.»*
> *(Marta Pecci)*

Vorrei lasciare spazio a ulteriori riflessioni sul tema della *"felicità in questo mondo"* con le parole del leader buddista Daisaku Ikeda, tratte dal libro "Giorno per giorno", Esperia edizioni:

> *«Non c'è bisogno di essere impazienti. Se doveste sempre realizzare i vostri obiettivi con facilità, non potreste trarre gioia e appagamento dalla vostra vita. Una profonda felicità risiede negli sforzi tenaci.»*

Per concludere, vorrei citare anche altri personaggi. Il grande filosofo francese Jean Jacques Rousseau (1712 - 1778) scrisse nella sua opera Emilio: *«Non esiste felicità senz*a *coraggio né virtù senza lotta*». L'imperatore filosofo Marco Aurelio (121 - 180) disse: «*La vera gioia di un uomo consiste nel fare le cose per cui è nato*». Il messaggio che emerge è che la felicità non è mai nello stare fermi o nell'assenza di problemi, anzi, una vera felicità alla base della propria vita è lo stimolo giusto per affrontare ogni cosa. Lo studioso francese Robert Arnauld (1588 - 1674) affermò: «*Non abbiamo forse tutta l'eternità per riposarci?*». Appunto: adesso è il momento di essere felici e di lottare tutti insieme per ciò in cui crediamo.

Francesco Galgani,
28 giugno 2014

Fortuna o sfortuna... vedremo!

Ultimo aggiornamento: 9 Maggio 2019

Fortuna o sfortuna... vedremo!

Cerchiamo di relazionarci con gli aspetti positivi di noi stessi e degli altri.

Fonte del video seguente: https://www.youtube.com/watch?v=uK8i89rii7M
curato da: https://ngalso.org/it/

Nel video, dopo un breve canto di alcuni minuti, Michel Rinpoche (maestro buddista) espone le sue riflessioni e i suoi consigli sul tema della lamentela, della critica e del giudizio. Al termine, conclude con mezz'ora di meditazione guidata.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Gestione del conflitto

Ultimo aggiornamento: 10 Agosto 2014

Da alcuni giorni sto vedendo, in uno dei luoghi che frequento quotidianamente, alcuni volantini che fomentano l'odio per una delle due parti coinvolte in una guerra che tutti conosciamo. Presumo che chi l'abbia affissi creda di essere nel giusto, ma forse non ha considerato che l'odio porta solo ulteriore guerra, morte, miseria e disperazione.

Io sto lavorando per la pace con il mio progetto di dialogo interreligioso, con le mie poesie, con il mio credo, con la mia trasformazione interiore. Tutto parte da noi, come disse il Mahatma Gandhi: *«Un pianeta migliore è un sogno che inizia a realizzarsi quando ognuno di noi decide di migliorare se stesso»*. Non ho fretta, i risultati arriveranno. Un antico proverbio giapponese esorta in questo modo alla pazienza: *"Aspetta tre anni per ogni cosa, anche sopra una pietra"*:
https://www.informatica-libera.net/content/aspetta-tre-anni-ogni-cosa-anche-sopra-una-pietra

Convivere con sette miliardi di persone senza farci del male a vicenda non è semplice, ma è possibile.
Un'epoca senza guerre distruttive è inedita nella storia umana, ma è forse l'unico vero obiettivo a cui l'umanità dovrebbe mirare. Nulla è impossibile: ciò che sembra impossibile oggi, potrebbe diventare possibile domani, non dobbiamo mai smettere di crederci.
Ieri, durante un dialogo, dal profondo del cuore mi sono uscite queste parole:
«Il mondo è bello perché vario, e proprio per questo non c'è bisogno di imporre niente a nessuno: questo è il presupposto di base per la pace».

Quando parlo di pace, non intendo una condizione statica e semplicistica intesa come assenza di conflitto, che di per sé non è né possibile né auspicabile: c'è un conflitto ogni volta che due o più persone hanno scopi non compatibili tra di loro, ma ogni conflitto può diventare occasione di crescita nel momento in cui il rispetto per *"l'altro diverso da me"* è così forte da motivare la ricerca di soluzioni creative e innovative, non pensate prima, che portino a un nuovo equilibrio basato sul rispetto.

Come scrisse una mia saggia amica in un suo biglietto da visita, che porto sempre con me: *«Con la felicità l'obiettivo comune è il rispetto»*. Felicità, rispetto, benessere e sviluppo sono concetti legati tra di loro e che presumono quantomeno una relazione con gli altri. La felicità non è una condizione solo individuale, ma nasce nel rapporto con gli altri:
https://www.informatica-libera.net/content/felicità-questo-mondo

La prospettiva alla base della guerra può essere ribaltata. Da un pensiero del tutto illusorio del tipo: *"Sarò felice dopo averti annientato, dopo averti sottomesso, dopo averti fatto soffrire"*, è possibile passare ad una concezione più realistica di come funzionino i rapporti umani, ovvero: *«La felicità sta dentro la felicità di tutti»*. Cosa succede se una persona ci sorride sinceramente? Ci sentiremo rincuorati. E cosa succede se invece mostra un'espressione piena di negatività? In qualche maniera, quella negatività influenzerà anche il nostro stato d'animo. Per questo è importante sorridere, lasciando volar via giudizi, rancori o qualunque altra cosa inquini la nostra mente. Il sorriso è la causa, non l'effetto, della felicità:
https://www.informatica-libera.net/content/il-sorriso-è-la-causa-non-leffetto-della-felicità

Una persona veramente felice non è altro che una persona che ama la vita, ama la natura e cerca di impegnarsi per la felicità di tutti. Credo che comprendere questo sia il miglior punto di partenza per la risoluzione di qualsiasi conflitto.

Con questo spirito, ciascuno di noi può contribuire a un mondo migliore,
Francesco Galgani,
10 agosto 2014

Giorno per giorno di Daisaku Ikeda (web-app)

Ultimo aggiornamento: 26 Marzo 2019

Piccola web-app per leggere la guida "Giorno per giorno" di Daisaku Ikeda:

https://www.informatica-libera.net/giorno-per-giorno-ikeda/

Per chi usa Google Chrome su Android o Safari su iPhone, è installabile nella home. E' installabile anche da Google Play *(con in più la funzionalità di sharing)*. Apple, invece, ne ha rifiutato la pubblicazione nel suo App Store.

I fattori limitanti della natura umana - di Giulio Ripa e Francesco Galgani

Ultimo aggiornamento: 9 Novembre 2015

Perché la tecnologia riesce a persuadere e ad illudere l'uomo?

Perché c'è un condizionamento reciproco tra norma sociale e tecnologia?

Perché l'uomo è un essere desiderante? Da dove viene questo oscuro desiderio del piacere infinito?

Perché una minoranza organizzata unita nella gestione del potere che genera ricchezza per pochi prevale sempre sulla maggioranza del popolo, la cui saggezza gli serve a vivere e non lo ha mai liberato?

Come mai è difficile comunicare?

I fattori limitanti della natura umana

- **condizione esistenziale**

L'uomo non riesce a dare una risposta razionale alla domanda del perchè della propria esistenza.
Solo la voglia di vivere può superare tale senso di vuoto e nullità.

Ma è la voglia di vivere stessa dell'uomo a condizionare la capacità di ragionare, a vivere di illusioni e desideri infiniti, poiché è difficile sopportare la realtà della propria vita; pochi resistono alla fatica di un lungo esame di coscienza ed all'accettazione della complessità della vita nelle sue molteplici forme.

- **visione soggettiva della realtà**

Ogni individuo è circondato dal mondo reale, di cui la volontà incosciente ha un ricordo che non è più la realtà vissuta ma una propria rappresentazione della realtà diversa da quella degli altri.

Inoltre l'individuo spesso identifica la sua volontà con la vita vissuta ed ha difficoltà a razionalizzare in modo imparziale e distaccato i problemi che gli si pongono davanti.

Esiste un pregiudizio (Bias) di conferma auto-favorevole che le persone si attribuiscono nello spiegare le cause degli eventi: la tendenza generata da una distorsione inconscia del pensiero di cercare soltanto quelle informazioni che confermano la nostra visione preconcetta del mondo. Un meccanismo che ci impedisce di essere totalmente oggettivi.

Le persone tendono infatti a cercare nell'ambiente informazioni in linea con i loro pre-esistenti punti di vista e a interpretare tali informazioni nella direzione di una loro conferma, ricordando selettivamente le informazioni che li supportano.

- **condizione ambientale**

Nella sua irripetibilità a farsi individuo, l'uomo vive e agisce all'interno di un sistema economico che lo condiziona culturalmente e socialmente.

- **età evolutiva**

Quando parliamo dell'uomo, convenzionalmente ci riferiamo ad un "uomo in generale" che nella realtà non esiste. Basta pensare ad un neonato che non ragiona come un adulto. Nel tempo con l'apprendimento la ragione si sviluppa, ma intanto la vita passa e nell'esperienza l'uomo vive sentimenti che condizionano la sua personalità nel bene e nel male.

- **dimensione psichica**

La ragione è condizionata da una dimensione psichica di cui il soggetto non è consapevole (inconscio).

Ad esempio alcuni tratti narcisistici appaiono nel corso dello sviluppo dell'individuo, che sono funzionali al rafforzamento della propria autostima per poter affrontare la complessità della vita.

Ma molte volte il narcisismo comporta un sentimento esagerato della propria importanza e idealizzazione del proprio sé, ovvero una forma di innamoramento di sé.

La persona manifesta una forma di egoismo profondo di cui non è di solito consapevole, una evidente concentrazione su se stesso negli scambi interpersonali ed una incapacità di vedere il mondo dal punto di vista degli altri.

- **dimensione emotiva**

La ragione ha un limite dovuto al sistema esperenziale che organizza le nostre conoscenze mediante una rappresentazione del mondo frutto della volontà incosciente, dove le emozioni interferiscono profondamente e sistematicamente con la razionalità.

Gran parte degli stati d'animo si verificano senza che da parte nostra ci sia un controllo conscio sulle emozioni che viviamo.

Vogliamo credere che siamo razionali, ma la ragione si rivela essere il modo in cui - a fatto compiuto - razionalizziamo ciò che le nostre emozioni già vogliono credere.

L'agire umano dipende da una irrazionalità insita nell'uomo che affiora ogni volta che la ragione cede il passo a tutta una serie di comportamenti che non sono il frutto di una logica ma di emozioni, istinti, sentimenti giustificati a posteriori, con argomenti che si sforzano di essere razionali nel tentativo di dare a noi stessi un ordine che non esiste.

Così nell'affrontare la difficoltà di vivere l'individuo inconsciamente esprime comportamenti irrazionali (come paranoie, fobie, fissazioni, manie, pregiudizi, dipendenze patologiche, etc) che sono tratti costitutivi di una persona.

- **sovraccarico cognitivo**

Esposizione ad un sovraccarico informativo che non riusciamo ad assimilare, con un processamento di elaborazione, di informazioni irrilevanti e una accentuata distraibilità dovuta alla presenza di informazioni in eccesso.
Lo stimolo percettivo raggiunge quindi la coscienza senza tenere conto della sua contestualizzazione spazio-temporale.
Il senso comune si smarrisce tra i dettagli irrilevanti che vengono percepiti come “nuovi”.

Le informazioni irrilevanti, in termini di esperienze disconnesse, vengono considerate determinanti fino al punto di suggerire falsi nessi causali, laddove invece le informazioni che potrebbero generare deduzioni

contrarie vengono ignorate, con la funzione di preservare l'autostima, limitando così l’accesso alla consapevolezza degli aspetti personali negativi conservati nella memoria.

- distorsione della comunicazione

Le distorsioni cognitive che influenzano l’attribuzione, ovvero il modo in cui noi stabiliamo chi o cosa sia responsabile di un evento o di una azione sia nostra che altrui, comportano possibili importanti alterazioni sui meccanismi di comunicazione umana.

Molte forme di comunicazione risultano essere predeterminate nella loro evoluzione (e nei loro esiti), in modo aprioristico, sia per vincoli di tipo contestuale (ad esempio di tipo sociale o legale), che di tipo relazionale.
In questi ambiti comunicativi la funzione dei disordini del pensiero è quella di rinforzare l’inautenticità delle sequenze comunicative presenti in questi contesti o relazioni, che sempre di più appaiono essere governate da automatismi di pensiero come quello euristico. In questo senso essi tendono ad attribuirsi il merito dei successi e a declinare le responsabilità dei fallimenti.

Questi fattori limitanti evidenziano la difficoltà di un comportamento razionale dell'individuo, ma restano alla base della conoscenza per discutere di una qualsiasi volontà di cambiamento.

L'uomo sceglie sempre la strada più facile per risollevarsi dalla sua condizione esistenziale, per questo è fondamentale che riconosca per primo i suoi limiti naturali.

Solo mettendo a nudo i limiti della natura umana è possibile conoscere meglio se stessi avendo compassione dell'umanità nel desiderare la felicità per tutti.

L'incontro con "l'altra/o diverso da sé" può permettere ad una persona di superare i propri limiti e di scoprire nuove opportunità, specialmente quando l'esperienza vissuta non è più un fatto individuale, ma qualcosa di condiviso e costruito insieme. Quando più menti si uniscono, condividendo intenzioni e sistema valoriale, la potenzialità che ne emerge va oltre i limiti del singolo.

Forse, per gli esseri umani, il fattore limitante più pericoloso e insidioso è il facile cedimento al senso di impotenza e di disperazione, agli istinti egoistici incuranti del loro effetto sul benessere altrui, al desiderare senza mai raggiungere un senso di appagamento, al sentirsi migliori o più importanti delle altre persone: tutti questi aspetti fanno parte della natura umana e la limitano fortemente, come un'automobile che tenta di muoversi in una ripida salita con il freno a mano tirato. Uscire dal proprio microcosmo individuale, sentendosi parte di una "rete" che comprende anche le altre persone e più generale le altre forme di vita (e quindi la natura), agendo con un atteggiamento di rispetto e di gratitudine per la vita propria e altrui, concependo benessere e felicità come un "bene comune", possono essere una via per superare tanti limiti esistenziali.

Giulio Ripa e Francesco Galgani,
9 novembre 2015

I limiti umani della conoscenza e della comprensione, tra scienza, religione e agnosticismo

Ultimo aggiornamento: 1 Marzo 2016

I paragrafi seguenti, che sono tratti dal libro "Felicità in questo mondo - Un percorso alla scoperta del Buddismo e della Soka Gakkai" (IBISG ed., 2006), offrono uno spunto per riflettere sui limiti che noi tutti abbiamo nella conoscenza e nella comprensione dei fatti della vita, siano essi dimostrabili o non dimostrabili, indagabili o non indagabili:

«[...] Spesso però l'approccio razionale trae in inganno: tendiamo a pensare che una cosa non esista (o non abbia un effetto concreto su di noi) solo perché non riusciamo a vederla o comprenderla razionalmente. Eppure la vita di tutti i giorni è piena di esempi che smentiscono ciò. [...]
L'essere umano è sempre rimasto saldamente attaccato alla Terra anche quando non conosceva l'esistenza della legge di gravità. Newton non l'ha inventata, ha intuito una legge universale che comunque esisteva e funzionava indipendentemente dalla sua comprensione. La sua "illuminazione" a questo fenomeno è servita al genere umano per utilizzare questa legge [...]
Quanto c'è di razionale in tutto ciò? Fin dove può arrivare la comprensione prima di fermarsi di fronte al mistero della vita? Ma noi spesso siamo fatti così, diciamo: «Prima devo capire. Non è possibile che una cosa che non capisco funzioni! Quindi non ci credo». Cosa diremmo a un cieco che sostiene che i colori non esistono, solo perché i suoi occhi non li vedono?
Se fossimo davvero coerenti con questo atteggiamento, probabilmente torneremmo all'età della pietra: quanti di noi possono dire di aver afferrato l'essenza del funzionamento delle cose che usiamo ogni giorno? Di una medicina ci basta sapere che è quella giusta e che avrà un effetto benefico. Non ci chiediamo perché funziona. Né, tanto meno, come funziona. [...].
Eppure usiamo queste cose ogni giorno, perché abbiamo verificato che premendo l'interruttore si accende la luce che illumina una stanza, e ci permette di vedere. Abbiamo semplicemente provato, sperimentato, senza fermarci alla teoria, senza perderci nei meandri di un trattato di fisica; senza fare a pezzi la radio per vedere dove si nasconde la musica.»

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
1 marzo 2016

Il battito della speranza (canzone)

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Ringrazio le giovani donne dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai che hanno creato e cantato la canzone che segue:

Il Battito della Speranza (canzone, giovani donne, Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai)

Download diretto file MP4

Fonte: http://www.sgi-italia.org/riviste/nr/BattitoDellaSperanza.php

E' una canzone che riempie il cuore :)

Francesco Galgani,
4 giugno 2014

«Gli esseri umani sono capaci di raccogliere una forza interiore direttamente proporzionale alla confusione e alla difficoltà che affrontano, e hanno il potere di liberare il loro potenziale, in precedenza non sfruttato, anche se si trovano immersi nelle difficoltà della vita quotidiana»
(Daisaku Ikeda, Proposta di Pace 2014, pubblicata in Buddismo e Società n.164, p. 13)

«La vera forza motrice del cambiamento sono le preghiere delle donne e le loro attività profondamente radicate nella vita quotidiana. Il potere delle donne può essere paragonato al potere della terra. Quando la terra si muove, ogni cosa si muove. I baluardi del potere crollano e anche le montagne apparentemente inamovibili si spostano. La forza delle donne è illimitata. Nulla può superarla»
(Daisaku Ikeda, Nuova Rivoluzione Umana, 11, 50).

Il declino dell'umanità... nel pozzo dei desideri infiniti (di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 28 Gennaio 2015

«La tecnologia non ci fa felici.
La sua intermediazione rompe le relazioni fisiche tra le persone e tra le persone e la natura, facendoci cadere nel buco nero del pozzo dei desideri infiniti.
Il rischio è di avere come risultato il declino dell'umanità ben rappresentato in questa "vignetta".»
(Giulio Ripa)

Si veda anche la vignetta: «Tecnologia = Benessere (?!)» e l'articolo qui di seguito riportato.

IL POZZO DEI DESIDERI INFINITI

E' nella natura di ogni uomo il desiderio di autoconservazione.
L'amor proprio necessario all'autoconservazione spinge l'uomo a desiderare sempre un piacere per essere felice.
E' innato nell'uomo avere desideri infiniti e senza limiti.

L'uomo, conseguenza dell'esistenza, tende sempre a ricercare un piacere infinito come soddisfazione di un desiderio illimitato, ma il piacere ricevuto da un bene è finito perché è limitato nell'estensione, nel tempo e nel numero.
Per cui il piacere ricevuto è destinato a finire ed essere sostituito da un altro.
La mente umana usa l'immaginazione per alimentare infiniti desideri pur sapendo che non possono essere soddisfatti all'infinito.
La mente è come un pozzo senza fondo, un buco nero dove infiniti desideri immaginati sperano di essere realizzati.
L'infelicità nasce da questo scarto tra il bene che provoca un piacere finito ed il desiderio che è infinito.
"La natura, mettendoci al mondo, ha fatto sì che in noi nascesse il desiderio del piacere infinito, senza però darci i mezzi per raggiungerlo." (Leopardi)

La condizione umana è dentro un'esistenza generale in un universo infinito che possiamo definire il tutto.
Ma l'uomo desiderante è un Io che si distacca dal tutto. Cioè è una parte che vuole dal tutto ricevere per sé un piacere individuale. C'è una contraddizione tra la particolarità e finitezza della vita di un individuo e l'infinito desiderio di felicità.

L'amore per sé, necessario all'uomo per proteggere e conservare se stesso, finisce di perdere di vista l'altro, cioè l'amore per il prossimo, l'amore per il tutto, cioè con l'infinito.
Occorre andare verso la Conoscenza del Sé, dove l'Io si identifica con il tutto, non più solo con la vita vissuta, ma con la vita di tutti e di tutto, nelle sue varie espressioni, rappresentazioni ed interpretazioni possibili.
L'Io che diventa tutt'uno con il tutto, dove tutto è Uno.

In questa nuova visione infelicità e felicità fanno parte di un tutt'uno, unica possibilità per evitare la sofferenza di una vita non felice, avendo come unico desiderio il piacere della vita nella sua complessità.

Ognuno difende se stesso come una goccia d'acqua che si rifiuta di finire come acqua nell'oceano dell'immensità.
Perdersi in questo oceano provoca dispiacere se si resta goccia, ma la possibilità di prendere coscienza del sé può evitare quella tensione (desiderio individuale) di restare goccia e di diventare acqua in mezzo all'acqua dell'oceano.

(Giulio Ripa, 28 gennaio 2015)

Il potere delle parole, degli stati d'animo, delle intenzioni

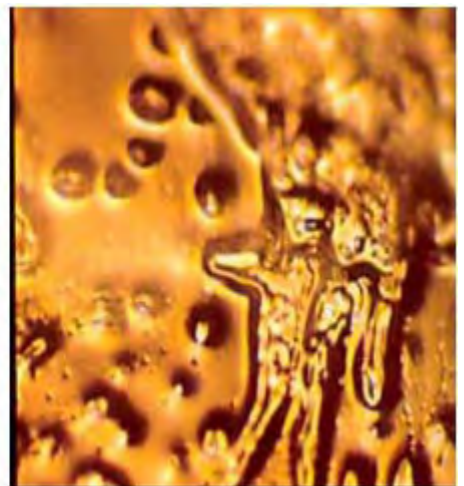
Ultimo aggiornamento: 13 Agosto 2017

Noi siamo composti per tre quarti di acqua.

Tra i vari esperimenti condotti da Masaru Emoto, che ha fotografato come reagisce l'acqua in base alle parole a cui è sottoposta, c'è anche il curioso esperimento della **Consapevolezza del Riso**.

In questo esperimento, il Dr. Emoto ha messo del riso cotto in tre vasi sigillati: ha scritto delle parole su ogni vasetto ed ha incaricato dei bambini di una scuola di leggere le etichette scritte sul barattolo ogni giorno quando vi passavano davanti. Sul primo vasetto aveva scritto "**Ti Amo**" e ogni giorno i bambini glielo ripetevano ad alta voce. Sul secondo vaso aveva scritto "**Ti odio**" e anche a questo i bambini lo ripetevano ogni giorno. Il terzo vaso non aveva etichette ed è stato messo da parte e **ignorato**. *Dopo poche settimane, il riso nel primo barattolo sembrava fresco come il giorno in cui era stato sigillato. Il riso nel secondo barattolo era muffo e marcio. Tra lo stupore generale, anche il riso nel terzo vaso era completamente marcio.*

Noi siamo fatti principalmente di acqua, ricordiamocelo. Le parole che usiamo, le intenzioni che abbiamo e i nostri stati d'animo influiscono sulla nostra e sull'altrui salute. E' meglio percorrere la vita dell'Amore e della Gratitudine, piuttosto che altre strade.

Francesco Galgani,
13 agosto 2017

Il ruolo del "capitale sociale" nei disastri che colpiscono un intero territorio

Ultimo aggiornamento: 4 Maggio 2014

Vorrei proporre una riflessione sul concetto di "**capitale sociale**" e su come esso si traduca nella realtà quotidiana, specialmente quando capitano problemi molto seri. Farò riferimento all'alluvione che ieri ha colpito le Marche e che sicuramente avrà effetti nel lungo periodo, ma ovviamente le stesse considerazioni sono estendibili a eventi analoghi.

Come ha scritto Daisaku Ikeda nella Proposta di Pace 2014, nella sezione "**Creazione di valore di persone che lavorano insieme per risolvere problemi**":

«Il secondo aspetto della creazione di valore che desidero considerare è come essa porti le persone a unirsi per risolvere i problemi. Nel recente progredire della ricerca sulla natura della resilienza, è diventata più chiara l'importanza di un certo numero di fattori. Zolli e Healy ad esempio descrivono così le loro conclusioni: «Le comunità resilienti spesso si sono basate [...] su reti informali, radicate in una profonda fiducia, per affrontare e sanare il disordine. Gli sforzi intrapresi per imporre la resilienza dall'alto spesso falliscono, ma quando quegli stessi sforzi sono parte integrante delle relazioni che mediano la vita quotidiana delle persone, la resilienza può fiorire».
La difficoltà comunque è la costante erosione del capitale sociale, il tessuto intrecciato delle relazioni umane, perché è questo tessuto che costituisce il luogo necessario per sviluppare reti di rapporti radicati nella fiducia profonda che media l'esistenza quotidiana delle persone. Esso svolge la funzione cruciale di "cuscinetto", senza il quale gli individui risultano direttamente esposti all'impatto delle varie minacce e sfide che la società nel suo insieme si trova ad affrontare. Se manca questo capitale sociale, le persone sono costrette ad affrontare quelle stesse minacce in una condizione di isolamento, che si tratti di un allontanamento dovuto alla disperazione o alla ferrea determinazione di dare priorità al benessere personale.»
(vedi testo integrale in inglese - Traduzione di Cristina Proto, pubblicata su Buddismo e Società 164)

Per inquadrare il concetto nei fatti odierni, riporto qui di seguito un post e relativa risposta scambiati all'interno della comunità studentesca della mia università, e in calce alcune riflessioni di studiosi in merito sul capitale sociale, con links per approfondimenti:

«Stasera sto pensando a tutti coloro che stanno vivendo sulla propria pelle i disastri dell'alluvione odierna: con questo messaggio, provo ad esprimere la mia vicinanza. Ho amici cari a Senigallia, la città più colpita, e ho visto su Internet i vari video che documentano la situazione.

Vorrei condividere un pensiero: per affrontare le sfide e anche le tragedie di questi disastri, la fiducia e la collaborazione tra noi persone comuni sono un grande e insostituibile aiuto. Questi eventi sono un'occasione per tirar fuori la propria umanità e fare qualcosa di importante insieme agli altri. Sono anche un'occasione per tutti per riflettere sull'importanza del capitale sociale, che è il tessuto intrecciato delle relazioni umane.»

Francesco Galgani, 3 maggio 2014

«Carissimo Francesco, condivido il tuo scritto e aggiungo che i fatti odierni come l'alluvione di Marche e altri territori sono momenti che ci portano dritti dritti a dare il significato di VITA e poi di tutti altri significati come libertà, responsabilità sociale, informazione vera ed inoltre una cosa da condividere:
nel momento dei fatti che colpiscono interi territori entra la condivisione, la collaborazione, la rinascita etc

etc.
Creare valore equivale a rendersi conto che la vita è da rispettare e quindi tutto il resto è di contorno.
Il fatto di rinascere dopo i disastri o eventi brutti fa di ogni persona soggetto pensante e portatore responsabile di umanità nel territorio in cui vive.
Quando partiremo tutti insieme sicuramente perderà di importanza il potere, il dominare, l'arroganza, l'egoismo, il significato di denaro.
L'importante è la consapevolezza del "tutto dipende da noi" e da ciò che facciamo nel quotidiano.
La vita registra e non può essere paragonata ad un flash documento e proiettato in un qualsiasi social network, anzi la vita è un documento che tiene conto senza documentare ma fa vedere gli effetti in ogni istante della nostra vita.»

Marta Pecci, 4 maggio 2014

Il capitale sociale

Il capitale sociale si riferisce a quei beni intangibili che hanno valore più di ogni altro nella vita quotidiana delle persone: precisamente, la buona volontà, l'appartenenza ad organizzazioni, la solidarietà e i rapporti sociali tra individui e famiglie che compongono un'unità sociale.
Se una persona entra in contatto con i suoi vicini, e questi a loro volta con altri vicini, si determina un'accumulazione di capitale sociale.
(Judson Hanifan, 1916)

Banfield definisce l'*Amoral familism* per spiegare il mancato sviluppo del Mezzogiorno italiano.
Secondo l'autore, l'arretratezza economica dell'Italia meridionale era dovuta all'incapacità dei cittadini di agire insieme per il bene comune e, più in generale, per qualsiasi fine che trascendesse l'interesse immediato del proprio nucleo familiare.
(Edward C. Banfield, 1958)

Il capitale sociale è la somma delle risorse, materiali o meno, che ciascun individuo o gruppo sociale ottiene grazie alla partecipazione a una rete di relazioni interpersonali basate su principi di reciprocità e mutuo riconoscimento.
(Pierre Bourdieu, 1980)

Per approfondimenti sul concetto di capitale sociale:
http://w3.uniroma1.it/cecchi/uno.ppt
http://it.wikipedia.org/wiki/Capitale_sociale_%28sociologia%29
http://docenti.unimc.it/docenti/alessia-bertolazzi/2010/sociologia-2010/Capitale%20Sociale.ppt/at_download/file

Il ruolo della discoteca nella società liquida

Ultimo aggiornamento: 13 Dicembre 2014

La discoteca è uno dei massimi esempi, se non addirittura l'emblema, della società liquida di Bauman[nota 1], che tenta, peraltro invano, di compensare i suoi eccessi e mancanze con altri eccessi, che nella loro liquidità rimarranno come palliativi. E' il luogo di stravolgimento dei paradigmi, in cui l'irreale diventa normale e l'ordinario lascia il posto alla fascinazione[nota 2]. E' un luogo di inversione dei poli, una sorta di giardino zoologico, in cui gli animali umani trovano uno spazio illusorio per gli istinti viscerali, normalmente repressi, e i sogni non appagati.

E' anche un luogo di incontri, ovviamente incontri liquidi, superficiali, illusori, in cui persino l'ultimo arrivato ha un posto di onore: io, intellettuale, poeta, profondo, con le mie solitudini e le mie ingenuità, improvvisamente divento il re della serata, un abile seduttore, uno che "attira a bestia" (come ha detto stanotte un mio amico), il "supremo" (che mi chiamò uno sconosciuto) o "il numero uno" (come stanotte mi hanno definito altri sconosciuti). Al tempo stesso, il mio io loquace, che ha sempre qualcosa da dire, tace, sospende ogni pensiero e diventa un nucleo di pura energia... energia che balla, per ore e ore di fila, senza mai un riposino, e senza mai parlare... diventa un io muto, un io enigmatico, che gli altri e le altre non riescono a capire. Provano a imitarmi, ma è un tentativo inutile.

In tutta la lunga nottata, forse l'unico contatto vero, quello in cui nella realtà invertita è comunque emerso il poeta, almeno per pochi istanti, è stato quando, di fronte alla strana richiesta che una ragazzina mi ha fatto quasi implorandomi, le ho risposto di no, per due volte, con il dito, senza parlare, dandole con tenerezza due carezze ai capelli, prima di lasciarla andare.
Seduco, ma sono inarrivabile, e a chi chiede il mio nome, rispondo mettendo un dito sulla bocca.

Il mio gruppo, complessivamente, ha speso una cifra a due zeri in superalcolici *(unica benvanda ammessa, per non dire obbligatoria[nota 3], ma da cui comunque io e un mio amico ci siamo astenuti)*: è un bel business, è una delle tante fregature della società liquida... fermo restando che è stata una bella esperienza, nella liquidità la discoteca ha un senso.

Francesco Galgani,
13 dicembre 2014

Note:

1 *Con l'espressione "società liquida", Bauman intende riferirsi ad una realtà che continua a cambiare ad un ritmo molto veloce e nella quale gli individui hanno bisogno di adattarsi rapidamente per sopravvivere, rinegoziando costantemente la propria identità, ovvero il modo in cui definiscono se stessi e il modo in cui vogliono apparire agli altri. Il fatto che la società sia "liquida" ha aspetti sia positivi che negativi: se da una parte le persone hanno la possibilità di provare a scegliere un proprio percorso di vita, dall'altra il futuro si presenta completamente imprevedibile, generando ovviamente una grande insicurezza. In un certo senso, è una lotta tra libertà e sicurezza: sono due aspetti opposti, entrambi necessari in una società, ma che devono essere combinati e riconciliati. Al giorno d'oggi, le società occidentali stanno sperimentando un grado di libertà molto più grande che in passato: fondamentalmente le persone hanno la possibilità di provare tutto, a prezzo però dell'insicurezza e dell'incertezza. Fonte: https://www.galgani.it/solitudine-contesti-virtuali-internet-facebook-social-network-smartphone/solitudine-e-contesti-virtuali.html#toc-Subsubsection-2.4.3*

2 *Anche grazie all'alcol, alle droghe, alle luci psichediche, e a tutto l'ambiente costruito ad hoc.*

3 *Obbligatoria nel senso che non solo i superalcolici sono l'unico tipo di benvanda venduta, ma anche nel senso che il prezzo da pagare per la serata è stato un bonus obbligatorio in superalcolici, piuttosto che un biglietto d'ingresso.*

Il ruolo delle religioni

Ultimo aggiornamento: 7 Agosto 2014

I mass media, in generale, assai di rado si occupano seriamente e coscienziosamente della pluralità religiosa esistente in Italia: manca una conoscenza che dissolva pregiudizi e timori. Specialmente nell'attuale tempo della globalizzazione e dell'informazione veloce, è facile etichettare un intero movimento religioso (qualunque esso sia) con semplici aggettivi. La distinzione forse più pericolosa di tutte è quella di ragionare in termini di buoni e cattivi, di giusto e di sbagliato: le religioni sono fatte di persone e ogni persona ha dentro di sé emozioni, sentimenti, percorsi di vita, desideri, speranze, scopi... e in ogni essere c'è qualcosa di buono, piccolo o grande che sia. Tener conto delle differenze, cercare di conoscerle, rispettarle e valorizzarle è una strada che migliorerà la convivenza nel nostro piccolo pianeta.

Conflitti nazionali e internazionali stanno provocando crisi umanitarie di gravità sempre maggiore, mentre disastri naturali e fenomeni climatici estremi portano enormi sofferenze in numerosi luoghi del mondo. Ci sono molte cose urgenti da fare, e ogni persona può avere un ruolo. Arnold J. Toynbee (1889-1975) scrisse in "Civilization on Trial and The World and the West" (1958, p. 45): *«Non siamo destinati a far ripetere la storia; è possibile imprimere alla storia, attraverso i nostri sforzi e in relazione alla nostra situazione personale, una svolta nuova e senza precedenti»*. Credo che ciò sia assolutamente vero: ciascuno di noi può far qualcosa, e anche ciascuna religione che si ponga come guida per l'essere umano può far qualcosa.

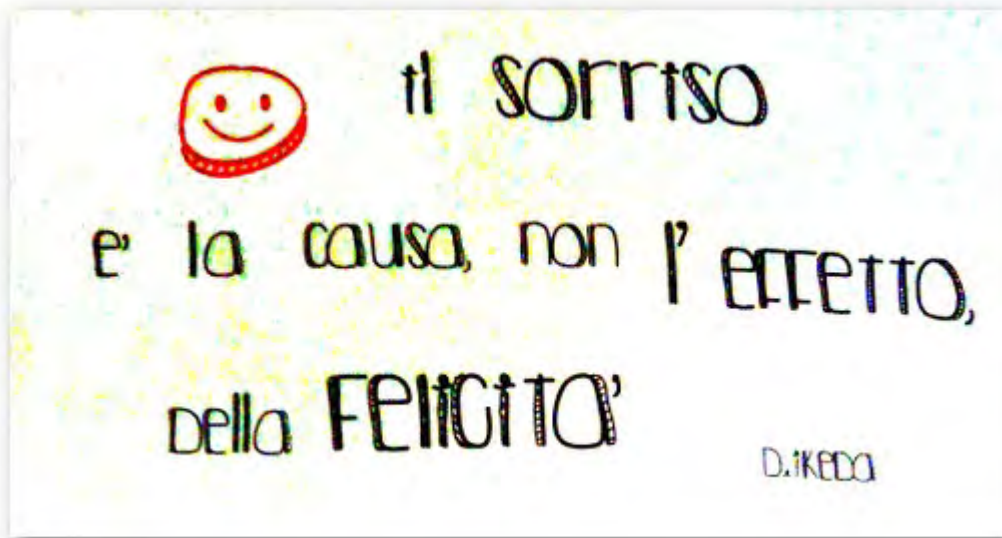
Molte mie poesie sono ispirate da un desiderio di pace: l'ultima che ho scritto è intitolata "Adesso", perché è adesso il momento di fare qualcosa:
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/125-adesso

Da segnalare: "Conosciamoci - Un incontro interreligioso".

Grazie a tutti,
Francesco Galgani,
6 agosto 2014

Il sorriso è la causa, non l'effetto, della felicità

Ultimo aggiornamento: 9 Novembre 2014

La casa accogliente di un mio amico ha la seguente scritta, grande, su una parete:

Daisaku Ikeda, con questo semplice messaggio, ci dà un'indicazione di vita.

IL SORRISO

Un sorriso non costa nulla e produce molto.
Arricchisce chi lo riceve
senza impoverire chi lo dona.
Non dura che un istante
ma nel ricordo può essere eterno.
Nessuno è così ricco da poterne fare a meno e
Nessuno è così povero da non meritarlo.
Creatore di felicità in casa,
negli affari è un sostegno,
è il segno sensibile dell'amicizia profonda.
Un sorriso dà riposo alla stanchezza,
allo scoraggiamento rinnova coraggio.
Nella tristezza è consolazione,
è l'antidoto naturale di tutte le nostre pene.
Ma è bene che non si possa comprare,
né rubare, né prestare
poiché solo ha valore nell'istante in cui si dona.
E se poi incontrerete talora
chi l'aspettato sorriso a voi non dona,
siate generosi e date il vostro.
Perché nessuno ha tanto bisogno di sorriso
come chi ad altri non sa darlo.
(fonte)

«Possiamo affermare che il sorriso è come un fiore che sboccia se trova il suo terreno fertile in un cuore tenace. ***Quando sorridete allegramente infondete coraggio ai vostri familiari, che riusciranno a superare con dignità qualunque tipo di difficoltà****. La forza del sorriso di una donna costituisce la fonte che trasmette vitalità ed energia alle persone»*

http://www.ilvolocontinuo.it/blog/nru/volume-25/i-capitolo-luce-di-felicita-54d-puntata/

(nota: Kaneko è la moglie di Daisaku) «When we married, my mentor Mr. Toda gave her the following advice: "Whatever unpleasant things may fill your day, always send him - me, that is - off and greet him back home with a smile". This may seem like very simple advice, but I think that it has taken great reserves of strength and wisdom to put into practice every day, as Kaneko has done. I can't describe in words what a positive influence her smile has had on me, particularly at times when I was exhausted or stressed from work. ***She says that while most people consider a smile the result of happiness, she sees a smile as the cause of happiness****».*

http://www.daisakuikeda.org/sub/resources/works/essays/bio-essays/bio-wife.html

Cerchiamo di sorridere sempre :) :) :)

Francesco Galgani,
scritto inizialmente l'8 giugno 2014, ultimo aggiornamento il 9 novembre 2014

Il vero significato della vita

Ultimo aggiornamento: 6 Aprile 2015

Siamo visitatori su questo pianeta.
Siamo qui per novanta o cento anni al massimo.
Durante quel periodo dobbiamo cercare di fare qualcosa di buono,
qualcosa di utile, con le nostre vite.
Se contribuisci alla felicità di altre persone, troverai il vero obiettivo,
il vero significato della vita.

(Dalai Lama)

In omaggio a Gandhi

Ultimo aggiornamento: 27 Aprile 2015

"Il vero devoto" (Gandhi)

"Il vero devoto non è geloso di nessuno: è libero da egoismi e pieno di compassione; accetta con lo stesso animo il caldo e il freddo, la felicità e l'infelicità; sempre pronto a perdonare, sempre contento della propria sorte, rimane fermo nelle proprie decisioni, con l'anima e lo spirito dedicati a Dio; lontano da ogni esitazione, tristezza o paura, resta puro; capace di azione, non si lascia condizionare da essa e rinuncia a qualunque frutto, buono o cattivo.
Il vero devoto tratta allo stesso modo amici e avversari: non gonfia il petto ascoltando le lodi e non cade nella depressione sotto il peso della maldicenza; ama il silenzio e la solitudine e ha imparato a disciplinare la ragione. Una devozione simile è incompatibile con il mantenimento di un qualunque attaccamento alle cose" (da Precetti e insegnamenti del Mahatma Gandhi, cur. Henri Stern, p. 67).

"L'uomo dalla salda saggezza" (Gandhi)

"Chi rinunci a tutti i desideri che tormentano il cuore e tragga la propria contentezza dal proprio intimo è definito Sthitprajna o Samadhistha (dallo spirito saldo). Egli non si scompone nelle avversità, e non brama la felicità.
[...] I sensi sono così potenti da costringere un uomo a seguirli, se non sta in guardia. Perciò dobbiamo sempre tenerli sotto controllo. A questo risultato possiamo arrivare solo volgendo gli occhi alla nostra interiorità, percependo Dio che dimora nei nostri cuori e cercando di essergli devoti. Chi guardi a Dio come fine e gli doni tutto quello che ha, tenendo i sensi sotto controllo, è uno yogi [nel senso di vero praticante spirituale], saldo nello spirito.
[...] Se accettiamo l'ideale dello Sthitprajna, cioè «l'uomo dalla salda saggezza», cioè del Satyagrahi, non dobbiamo considerare nessuno nostro nemico; dobbiamo abbandonare ogni inimicizia e malevolenza. [...] L'uomo dalla mente salda non perderà mai la pazienza, [...] né si abbandonerà all'ira o all'ingiuria.
[...]
L'ideale dello Sthitprajna (l'uomo dal retto intendere), descritto nel secondo capitolo della Gita, è sempre davanti a me e mi sforzo tenacemente di raggiungerlo" (da Gandhi, La voce della verità, pp. 96-97).

Evitare la collera (Gandhi)

"Amare esperienze mi hanno insegnato la suprema lezione di trattenere la rabbia, e come il calore represso si trasmuti in energia: nello stesso modo la nostra rabbia, se tenuta a freno, può tramutarsi in una forza capace di smuovere il mondo. [...]
Non è che non mi arrabbi. È che non do sfogo alla rabbia. Coltivo la qualità della pazienza come assenza di rancore e, generalmente parlando, ci riesco. Ma controllo la mia rabbia solo quando viene. Come riesca a controllarla è una domanda inutile, perché è costume che ognuno deve coltivare e deve riuscire a formare attraverso la pratica costante" (da Gandhi, Il mio credo, il mio pensiero, pp. 44-45).

In omaggio a Jiddu Krishnamurti

Ultimo aggiornamento: 25 Settembre 2017

«C'è una rivoluzione che dobbiamo fare se vogliamo sottrarci all'angoscia, ai conflitti e alle frustrazioni in cui siamo afferrati. Questa rivoluzione deve cominciare non con le teorie e le ideologie, ma con una radicale trasformazione della nostra mente.»

(Jiddu Krishnamurti, citazione tratta da Wikipedia)

Insultare è come uccidere

Ultimo aggiornamento: 14 Febbraio 2017

«La sfortuna viene dalla bocca e ci rovina, la fortuna viene dal cuore e ci fa onore.»
(Nichiren Daishonin, Gosho di Capodanno)

«[...] ma, noi siamo abituati a insultare, è come dire "buongiorno". E quello è sulla stessa linea dell'uccisione. Chi insulta il fratello, uccide nel proprio cuore il fratello. Per favore, non insultare! Non guadagniamo niente».
(papa Francesco, Angelus del 13 febbraio 2017)

Intelligenza Senz'Anima = Intelligenza Artificiale

Ultimo aggiornamento: 17 Ottobre 2019

Esattamente due anni fa scrissi l'articolo «**Alla ricerca dell'intelligenza "naturale"... ben oltre quella "artificiale"**».

Oggi vorrei ritornare sullo stesso argomento, partendo da una considerazione semantica. L'aggettivo "artificiale", riferito ad una intelligenza, viene ormai usato in contrapposizione a "naturale" per significare che l'intelligenza artificiale è in competizione con quella naturale *(questo tipo di narrazione, per quanto falsa, è utile a precisi interessi economici e di potere, ma su questo aspetto adesso non voglio entrare)*. Come ho già scritto nell'articolo sopra linkato, tale modo di vedere le cose è molto fuorviante e, in effetti, se proprio di intelligenza vogliamo parlare, allora paragonarci alle macchine fa torto a noi stessi e alla nostra intelligenza.

L'essere umano non è e *(per fortuna)* non potrà mai essere soltanto una mente calcolante finalizzata al processamento di informazioni, come invece fanno i computer e come l'HIP (Human Information Processing) ha teorizzato. Ho citato l'HIP, che è un settore della Psicologia Cognitiva, perché l'ho incontrato più volte nei miei studi di Psicologia all'università. Questo approccio riduzionista, per quanto "verosimile" e perciò tendenzialmente credibile, è però intrinsecamente falso, almeno dal mio punto di vista, perché riduce l'essere umano a ciò che non è.

Vediamo meglio la questione: le decisioni dell'essere umano sono conseguenza di calcoli precisi o di emozioni? Dipende dai contesti, ad ogni modo anche quando l'essere umano adotta un approccio il più possibile razionale è mosso da motivazioni di fondo che nulla hanno a che vedere con le decisioni che sta per prendere. Mi sto riferendo a motivazioni sia sopra sia sotto la soglia di coscienza: c'è di tutto nel nostro inconscio, nei nostri vissuti, nei nostri sentimenti (e nei loro doppi legami, cioè sentimenti contrapposti come amore e odio che coesistono), nei nostri desideri. Detto in altre parole: non c'è decisione umana che non sia guidata dalle emozioni, siano essere coscienti, incoscienti, fisiologiche o patologiche. Anche la nostra memoria non è neppure lontanamente simile a quella di una macchina calcolante: la nostra memoria è innanzitutto emotiva e filtrata dalle emozioni. Avete mai conosciuto un computer che ha una rimozione freudiana di un trauma, che ha uno stato emotivo alterato da un problema contingente o che ha voglia di fare l'amore con la donna amata?

L'essere umano è intrinsecamente parte del suo ambiente: tutto dipende da noi e noi dipendiamo da tutto, a tutti i livelli. Siamo parte di qualcosa di più grande.

Abbiamo corporeità, sentimenti, spiritualità, anima, capacità di porci problemi etici e problemi di scopo dell'esistenza. Vorrei invitarvi a rileggere "**Tra le fiamme**", in cui parlo dei due occhi dell'anima. Per favore, rileggetelo e ditemi se una "intelligenza artificiale" può vivere interiormente ciò che ho scritto.

Per favore, smettiamola di chiamarla "intelligenza artificiale". Chiamiamola più propriamente "**intelligenza senz'anima**", pseudo-intelligenza governata da arroganti algoritmi (cioè calcoli) *«[...] che sono così "intelligenti" da passare come un carro armato sulla testa delle persone»*, come ho scritto nell'articolo «[Censura] I social (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube) violano i diritti umani e la Costituzione Italiana».

Per favore, smettiamola con qualsiasi approccio riduzionista dell'essere umano. E' vero che le semplificazioni sono utili per elaborare modelli e teorie, ma a semplificare troppo il rischio è di perdere la visione d'insieme e la consapevolezza di ciò che siamo. Anche ridurre l'essere umano, e la vita in generale, a un ammasso di cellule e di reazioni chimiche è già di per sé un falso, noi siamo assai di più. Spesso gli innamoramenti giovanili vengono definiti "ormoni": a qualcuno non sorge il dubbio che questo modo di ridurre a un fattore chimico, per quanto esistente, un'esistenza estremamente complessa con vissuti interiori e relazionali preziosissimi, sia quasi un'offesa?

Ci sono aspetti della vita che la scienza non può spiegare e che nessuno può insegnare, se non la vita stessa. Lo sguardo meravigliato e stupito dell'essere umano di fronte al mistero e alla sacralità della vita accomuna noi ai nostri avi, ma neanche lontanamente ci avvicina o ci rende simili alle macchine senza vita e senza anima da noi costruite. Anzi, se non siamo noi a mettere i due occhi dell'anima in ciò che facciamo, gli strumenti che creiamo e usiamo diventano semplicemente diabolici.

Come ha detto tante volte il mio caro amico Giulio Ripa (link al suo archivio), *«la tecnologia non risolve i problemi, semplicemente li sposta»*. I problemi fondamentali dell'essere umano, soprattutto esistenziali e relazionali, sono sempre gli stessi, con o senza l'ausilio della tecnologia. Tra l'altro, l'«intelligenza senz'anima» (e quindi intrinsecamente stupida) non potrà mai risolvere i problemi della stupidità umana, che può raggiungere livelli abbastanza rari nel regno vivente.

Francesco Galgani,
17 ottobre 2019

L'arte di ascoltare (con poesia)

Ultimo aggiornamento: 29 Settembre 2015

Le sette regole dell'Arte di Ascoltare, *di Marianella Sclavi (fonte)*

1. Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.

2. Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista.

3. Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.

4. Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali, se sai comprendere il loro linguaggio. Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi. Il loro codice è relazionale e analogico.

5. Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti perché incongruenti con le proprie certezze.

6. Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti.

7. Per divenire esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una metodologia umoristica. Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé.

Ascoltare *(poesia di Marta Pecci, www.condividere.net)*

che brutto mestiere è quello dell'ascoltare,

essere attivi all'ascolto,

senza un pensiero che va oltre,

senza un pensar l'altro

durante l'ascolto non possiam pensare,

è giusto orientare l'attenzione

all'altro che parla di sè,

ma come questo viaggiar

tra onde del pensiero

si potrà fermare....

Non vi è colpa

perchè?

Dipende da noi saper ascoltare.

Saper ascoltare è un brutto mestiere.

E' una conoscenza,

è rispettare l'altro

ma no......è il nostro specchio!

Chi non sa ascoltare,

non ascolta se stesso,

ascoltare dentro ciò che si muove.

E pur si muove......anche se

lo disse Galileo Galilei..........

quel bel dentro che è in noi e dico:

ma si ascolta?

E' la cosa più bella saper ascoltare

e ascoltare, quanta differenza?

Una comunicazione e un ascolto attivo

sono gli attori della vita e scambio

di relazioni.

Marta, 28 settembre 2015

L'evoluzione della specie: riflessione concettuale su che cos'è il "caso"

Ultimo aggiornamento: 22 Febbraio 2015

Ricopio una frammento di Wikipedia, tratto dalla voce "**Pensiero di Jacques Monod**" (a cui rimando per la bibliografia), con in calce una mia riflessione:

> “
>
> ## *Caso e necessità*
>
> ### *Evoluzionisti e creazionisti*
>
> *Ne L'origine delle specie (1859) Charles Darwin con la sua teoria evoluzionistica sosteneva che le variazioni morfologiche degli esseri viventi erano dovute alla casualità escludendo dalla considerazione della natura ogni finalismo di un'azione provvidenziale di un Dio creatore. Nasceva quindi una polemica con i cosiddetti creazionisti i quali rifiutavano una spiegazione meccanicistica e naturalistica dello sviluppo della vita escludente un qualsiasi intervento sovrannaturale.*
>
> *Non mancarono tentativi di operare una sintesi tra le due concezioni come quella tentata da Asa Gray (1810–1888), corrispondente dello stesso Charles Darwin, con il quale scambiò opinioni ed informazioni che si rivelarono utili nello sviluppo dell'opera del naturalista inglese che fu uno strenuo difensore della teoria darwiniana dell'evoluzione e della selezione naturale (pubblicò in questo senso anche una raccolta di saggi, intitolata Darwiniana) ma che nello stesso tempo auspicava una riconciliazione fra l'evoluzionismo e le tesi ortodosse cristiane, a quel tempo considerate dalla maggior parte delle persone come irrimediabilmente antagoniste e mutuamente esclusive.*
>
> *Schierato sulle posizioni darwiniane era invece Charles Sanders Peirce (1839–1914), matematico, filosofo e semiologo statunitense che in opposizione sia al determinismo positivistico che al neoidealismo, negatore della validità teorica delle affermazioni scientifiche, sosteneva con il tichismo[2] che il mondo è immerso nel dominio del caso, dell'imprevedibilità e dell'irregolarità.*
>
> *Con il libro Il caso e la necessità (1970) Jacques Monod s'inserisce nella polemica affermando che «**[Le alterazioni nel DNA] sono accidentali, avvengono a caso. E poiché esse rappresentano la sola fonte possibile di modificazione del testo genetico, a sua volta unico depositario delle strutture ereditarie dell'organismo, ne consegue necessariamente che soltanto il caso è all'origine di ogni novità, di ogni creazione nella biosfera. Il caso puro, il solo caso, libertà assoluta ma cieca, alla radice stessa del prodigioso edificio dell'evoluzione: oggi questa nozione centrale della Biologia non è più un'ipotesi fra le molte possibili o perlomeno concepibili, ma è la sola concepibile in quanto è l'unica compatibile con la realtà quale ce la mostrano l'osservazione e l'esperienza. Nulla lascia supporre (o sperare) che si dovranno, o anche solo potranno, rivedere le nostre idee in proposito.**»[3]*
>
> *Gli esseri viventi infatti rappresentano un sistema chiuso: essi sono caratterizzati dall'"invarianza" e dalla "teleonomia" cioè dalla capacità di trasmettere la propria struttura genetica alle generazioni successive. Quando si verifica una mutazione questa è da ascrivere non ad un'impossibile interazione*

> *con l'ambiente ma piuttosto con eventi casuali verificatisi al suo interno:*
> *«**Gli eventi iniziali elementari, che schiudono la via dell'evoluzione ai sistemi profondamente conservatori rappresentati dagli esseri viventi sono microscopici, fortuiti e senza alcun rapporto con gli effetti che possono produrre nelle funzioni teleonomiche.**»*[4]
>
> *Tuttavia, dal momento in cui la modifica nella struttura del DNA si è verificata, una volta avvenuta la mutazione «**l'avvenimento singolare, e in quanto tale essenzialmente imprevedibile, verrà automaticamente e fedelmente replicato e tradotto, cioè contemporaneamente moltiplicato e trasposto in milioni o miliardi di esemplari. Uscito dall'ambito del puro caso, esso entra in quello della necessità, delle più inesorabili determinazioni. La selezione opera in effetti in scala macroscopica, cioè a livello dell'organismo.**»*[5]
>
> *Monod quindi opera una sintesi tra il caso che origina le mutazioni e il rigido determinismo che opera nel meccanismo della selezione naturale nel momento in cui l'essere vivente mutato si deve mettere alla prova con l'ambiente.*
>
> ”

Riflessione personale... ma che cos'è il "caso"?!! Esiste realmente o è un artificio concettuale per dare ragione di tutto ciò che non è prevedibile dalla mente umana?! Postulare l'esistenza del caso non è forse un modo per spiegare ciò che altrimenti non è spiegabile? Se le cose stanno così, allora postulare il caso non è tanto diverso dal postulare un'essere trascendente... perché in entrambi i casi il risultato è sempre lo stesso: ricorrere ad un espediente per spiegare quello che non può essere spiegato.

Francesco Galgani,
22 febbraio 2015

L'illusione di conoscere la realtà

Ultimo aggiornamento: 19 Marzo 2017

«Ieri ho visto una scena terribile: un grosso cane lupo - ma forse era proprio un lupo - che cercava di azzannare una bambina. Questa non aveva il coraggio di scappare perché sapeva che l'animale era molto più veloce di lei. Per difendersi gli ha dato prima da mordere una specie di coperta, già a brandelli, poi, vedendo che quello non desisteva, ha cercato di distrarlo buttando lontano la palla con cui giocava. Questo per due o tre volte, infine la bambina, terrorizzata, mentre l'altro aggrediva la palla, si è nascosta dietro un albero, ma invano... Non so come è andata a finire perché sono corso via a chiedere aiuto».

Oppure:

«Ieri ho visto una scena deliziosa: una bambina che giocava con un cane lupo più grosso di lei. Cercavano di strapparsi a vicenda una vecchia coperta a brandelli, ma si vedeva chiaramente che il cane tirava piano per non far cadere la bambina. Poi lei ha cominciato a lanciargli una palla e quello correva a riprenderla. Questo per due o tre volte, finché la bambina si è nascosta dietro un albero, e il cane per un po' ha fatto finta di non vederla... A una certa distanza c'era un altro bambino che evidentemente avrebbe voluto giocare anche lui, ma qualcuno deve averlo richiamato, perché un certo punto è corso via».

Storielle che aprono la mente anche a bambini molto piccoli: non ci sono soluzioni precostituite su qual è il modo corretto di interpretare [la realtà]. Te lo devi cercare da solo.

(tratto da un'intervista a Boris Porena, pubblicata sulla rivista "Buddismo e Società" n. 162, gennaio / febbraio 2014)

Non esiste una realtà, non esistono fatti oggettivi: esiste piuttosto il nostro personale modo di interpretarli. Noi non percepiamo e interpretiamo il mondo in un certo modo perché la realtà è in un certo modo, ma innanzitutto perché noi, in un certo momento, siamo fatti in un certo modo e ci troviamo in un certo stato psico-fisico e relazionale.

Mi tornano a mente le parole che Bud Spencer, nel ruolo di Bulldozer (film del 1978), disse a un giovane: "Non dar credito a quello che gli altri dicono, ma impara a cercarti da solo la verità".

Francesco Galgani,
19 marzo 2017

L'impegno ultimo a cui siamo tutti tenuti: Non Uccidetevi

Ultimo aggiornamento: 12 Novembre 2016

> *«Desidererei suggerire che una formulazione ragionevole e approssimativa di questo ordine morale soggettivo, o verità ultima, è che le persone sono importanti in quanto sono tutte legate da una connessione universale che trascende la loro esistenza individuale.»* (1)

> *«Io sono una persona. Tu sei una persona. Senza di te io non sono una persona, perché solo grazie a te il linguaggio è una cosa possibile, e solo tramite il linguaggio è possibile il pensiero, e solo tramite il pensiero è possibile essere uomini. Tu mi hai reso importante. Perciò io sono importante e tu sei importante. Se io svaluto te, svaluto me stesso. Questo è il fondamento razionale dell'atteggiamento IO SONO OK – TU SEI OK. Solo grazie a questo atteggiamento siamo persone invece di cose. La restituzione all'uomo della sua dignità di persona che gli spetta di diritto è il tema della redenzione, o riconciliazione, o illuminazione spirituale, che è il punto culminante di tutte le grandi religioni mondiali. Questo atteggiamento esige che siamo responsabili l'uno per l'altro e l'uno di fronte all'altro, e questa responsabilità è l'impegno ultimo a cui siamo tenuti tutti in egual misura. Da esso possiamo innanzitutto dedurre l'imperativo Non Uccidetevi.»* (2)

Il libro “Io sono OK, Tu sei OK”, da cui ho estratto questi due paragrafi, è stato scritto da uno psichiatra americano nel 1967. Contengono un messaggio che, secondo me, è nel nostro interesse non scordare mai. La connessione universale di cui lui parla è raffigurata nel Buddismo dalla “rete di Indra”: *sospesa sopra la reggia del dio Indra, simbolo delle forze naturali che nutrono e proteggono la vita, vi è una vastissima rete. A ognuno dei suoi nodi è legato un gioiello. Ogni gioiello riflette in sé l’immagine di tutti gli altri, rendendo la rete meravigliosamente luminosa*. Questa intensa immagine illustra il concetto di “origine dipendente”, una dottrina buddista fondamentale che rivela la coesistenza di tutte le cose nell’universo, inclusi gli esseri umani e la natura, in una relazione di interdipendenza. Ogni gioiello, per come io mi immagino questa rete, rappresenta un essere vivente.
Le conseguenze di questo modo di vedere sono di straordinaria importanza soprattutto nel campo etico: affermare che tutti gli esseri viventi e i loro ambienti sono legati indissolubilmente, e che la loro essenza non è assoluta ma “di relazione”, porta al rispetto di ogni individuo e dei suoi diritti connaturati, porta a vivere e ad agire senza distinguere l'altrui dalla propria felicità.

Su questo tema, invito i miei lettori a rileggere la pagina “L'ultima guerra - Non è guerra di religione - Un vero uomo non odia nessuno”, che sicuramente potrà ispirare tante riflessioni.

Grazie,
Francesco Galgani,

12 novembre 2016

(1) Thomas A. Harris, "Io sono OK, Tu sei OK – Guida all'Analisi Transazionale – Come vivere al meglio il rapporto con gli altri", BUR Rizzoli, quinta edizione 2016, ISBN 9788817070478, pag. 291. Titolo originale: "I'm OK – You're OK", 1967

(2) Ibidem, pagg. 294–295

L'inesattezza, l'incompetenza non vi diminuiscono la presunzione, anzi (Marcel Proust)

Ultimo aggiornamento: 1 Maggio 2015

Fonte: http://www.wired.it/scienza/2015/04/14/lillusione-saggezza-folle/

Perché ascoltiamo anche gli incompetenti?
Parliamo di "saggezza della folla", ma ci dimentichiamo di dare il giusto peso alle competenze di ognuno: ecco gli stupefacenti risultati di un nuovo studio

Il principio della saggezza delle folla funziona fino a che non entrano in gioco le competenze: se siamo preoccupati per la nostra salute, sappiamo bene che dovremmo prima di tutto rivolgerci a un medico, non ai social network o ai forum che imperversano su internet. Eppure, anche per i più razionali di noi, è difficile ignorare l'appassionato parere dei propri contatti su qualunque questione, anche quando siamo perfettamente consapevoli che non possiedono le basi per esprimere un parere specialistico.

Ma perché accade tutto questo? Una parte della risposta l'hanno già data gli psicologi David Dunning e Justin Kruger alla fine degli anni '90. In breve, gli studiosi scoprirono la tendenza degli incompetenti a sopravvalutare le proprie capacità, mentre al contrario i più dotati tendono a sottovalutarle. **Gli incompetenti inoltre sono incapaci sia di rilevare la propria mancanza di talento, sia di riconoscere il talento altrui.**

Il fenomeno è ora noto col nome di effetto Dunning-Kruger e spiega perché siamo circondati da esperti ansiosi di dire la loro su qualunque argomento, quando invece farebbero bene a tacere e ascoltare gli esperti veri, che però non si mostrano altrettanto sicuri delle proprie capacità. Condensiamo ulteriormente il concetto con l'aiuto di John Cleese dei Monty Python.

Il lavoro fondamentale di Dunning e Kruger è stato ampliato da due recenti pubblicazioni. A fine marzo sul Journal of Experimental Psychology: General un gruppo di psicologi della Yale University ha dimostrato che basta fare una ricerca su Google per farci sentire immediatamente più ferrati su un certo argomento. Questo fenomeno, che il neurologo e scettico Steve Novella ha battezzato Google University effect, si verificava anche quando i soggetti dell'esperimento non riuscivano a trovare la risposta che stavano cercando: il solo accesso alla sterminata quantità di informazioni che internet è capace di offrire basta a farci sentire più competenti.

Sempre il mese scorso, con uno studio pubblicato su Pnas, un altro gruppo di ricerca composto da psicologi e neuroscienziati ha invece dimostrato quanto sia facile per gli incompetenti condizionare gli altri quando si tratta di prendere decisioni condivise. In una serie di esperimenti i partecipanti, divisi in coppie, dovevano osservare su uno schermo una composizione di sei particolari figure chiamate reticoli di Gabor (Gabor patches) e indicare in quale di due intervalli di osservazione l'immagine conteneva il bersaglio, cioè una figura leggermente più scura delle altre cinque.

Ogni membro della coppia si sottoponeva alla prova separatamente, indicando agli sperimentatori quanto si sentiva sicuro della scelta, ma quando i risultati non combaciavano fra loro i ricercatori chiedevano a uno dei due, scelto a caso, di prendere una decisione a nome di entrambi. Poi alla coppia veniva svelato il risultato e si

procedeva a un’altra sessione.

Ci si potrebbe aspettare che, tentativo dopo tentativo, i membri di ogni coppia riuscissero a riconoscere chiaramente chi dei due fosse più bravo a trovare il bersaglio, e a usare questa informazione quando bisognava prendere una decisione a nome della coppia.

I ricercatori hanno invece osservato che chi era meno bravo col test, oltre a mostrarsi particolarmente sicuro delle sue scelte, sottovalutava il parere del compagno di squadra quando era chiamato a decidere per entrambi. Allo stesso tempo i partecipanti più in gamba tendevano a dare una eccessiva importanza al giudizio del compagno di squadra meno abile. Gli autori hanno chiamato questo effetto equality bias, traducibile come pregiudizio di eguaglianza: entrambe le parti sono portate a comportarsi come se fossero tanto bravi o incapaci quanto il proprio compagno.

Per ogni coppia la decisione comune tendeva quindi a essere meno accurata di quanto avrebbe potuto essere, e il risultato dell’esperimento non cambiava nemmeno in presenza di una gratificazione in denaro che premiasse le decisioni collettive migliori. Questi esperimenti sono stati eseguiti in Cina, Iran e Danimarca negli ultimi anni e, anche con culture diverse, hanno sempre dato gli stessi risultati. Ma perché ci comportiamo così?

Secondo i ricercatori questo difetto cognitivo sarebbe in molte condizioni vantaggioso perché permetterebbe di portare a termine un lavoro di gruppo più in fretta e sviluppando meno stress. La condizione è però che tutti i membri del gruppo, anche se con prestazioni variabili, siano comunque di competenze paragonabili rispetto al compito che devono svolgere insieme. Se invece le competenze sono molto diverse, allora il gruppo può essere trascinato in decisioni che sono in grado di danneggiare tutti.

Gli autori concludono lo studio con una famosa citazione letteraria:

“Nei primi anni del XX secolo, Marcel Proust, un uomo malato confinato a letto ma armato di grandi capacità di osservazione scrisse “L’inesattezza, l’incompetenza non vi diminuiscono la presunzione, anzi”. I nostri risultati infatti dimostrano che, quando dobbiamo prendere insieme delle decisioni, non sembriamo tenere conto delle rispettive inesattezze. Ma le persone sono in grado di imparare come valutare le opinioni altrui o sono, come suggerito dal tono malinconico di Monsieur Proust, per sempre intrappolate nella propria incompetenza?”

L'inganno del nostro tempo

Ultimo aggiornamento: 27 Aprile 2014

Ho una sensazione. Non credo di avere la verità in mano, ma nemmeno di sbagliarmi troppo...

La mia sensazione è che quando una persona o un insieme di persone hanno *"troppi" soldi rispetto alla gente comune*, da qualche parte sia stato commesso un *inganno* nei confronti di molti, anche quando tali soldi non implichino attività considerate illecite.

Stesso discorso quando per accedere a un servizio o a un bene che, almeno in linea di principio, non dovrebbe essere precluso a nessuno, vengono richiesti molti più soldi di quanti il richiedente possa pagarne: in qualche modo, c'è un inganno.

Privatizzare il sapere è un inganno.
La corsa ai brevetti è un inganno.
La nostra società, con pochi da una parte e molti da un'altra, è un inganno.
Tutto il sistema che non fa altro che mangiare continuamente soldi per qualsiasi cosa, anche per respirare, è un inganno.

Ogni essere umano ha bisogno di riconoscimento e condivisione. Oggi tendiamo a ridurre il riconoscimento in chiave economica e a non considerare affatto la condivisione: questo è un grave errore, oltreché un terribile inganno.

Il Dio Soldo, tanto venerato e adulato, è anch'egli un inganno, oltreché la fonte delle peggiori ingiustizie, guerre comprese. Siamo in un mondo in cui l'avidità fa da padrona, ma a quanto pare tutto quello che sa fare è portarci alla fame. Per tale ragione, è più che mai urgente sostituire l'avidità, e ogni pensiero del tipo *"più prendi, più hai"*, con qualcos'altro che sia una vera ricchezza.

Chi è realmente ricco non ha bisogno di arraffare tutto ciò su cui riesce a posare le mani, anzi, proprio perché è ricco non ne ha bisogno. Chi è realmente ricco, sa che *"più dai, più hai"*.

Francesco Galgani

La Legge della Relatività dei Punti di Vista

Ultimo aggiornamento: 24 Aprile 2019

Una delle leggi della Fisica è che non è possibile superare la velocità della luce. La prendo per vera, ci hanno già pensato altri a dimostrarla. Piuttosto... stavo pensando una cosa...

La velocità, in senso assoluto, non esiste, nel senso che è sempre relativa a qualcos'altro. Ad es., un passeggero seduto all'interno di un treno in movimento a che velocità si sta muovendo? Beh, ovviamente dipende dal punto di vista: rispetto al suolo sotto il vagone, la sua velocità è uguale a quella del treno, mentre rispetto al vagone la sua velocità è zero (perché ho ipotizzato che è seduto). Fin qui nulla di straordinario...

A ben vedere, però, si potrebbe obiettare che sia normale prendere come punto di riferimento per la velocità qualcosa di "fermo". Peccato, però, che nell'universo non ci sia nulla di fermo, o meglio, qualcosa può essere considerato fermo (cioè a velocità zero) solo se si sta muovendo nella stessa direzione e verso di ciò che prendiamo come punto di riferimento. Come nell'esempio precedente, il passeggero è fermo solo nel senso che si sta muovendo nella stessa direzione e verso del treno. Al tempo stesso, il suolo è fermo? Direi proprio di no, tutti sanno che la Terra si muove sia su se stessa, sia intorno al Sole. Il Sole è fermo? No, si muove insieme a tutta la galassia. E così via... qualunque punto di riferimento non è fermo in senso assoluto, quindi qualunque cosa può essere legittimamente presa come punto di riferimento per il calcolo di una velocità. Anche fin qui, nulla di straordinario...

Continuando questo ragionamento, prendiamo come punto di riferimento per il calcolo della velocità di me stesso, mentre scrivo al computer queste riflessioni, un fotone che si sta muovendo dal Sole verso la Terra. Qual'è la mia velocità rispetto al fotone?

Semplice: il fotone, essendo il nostro punto di riferimento, è fermo (rispetto agli altri fotoni che si stanno muovendo insieme a lui nella stessa direzione e verso), mentre io mi sto muovendo alla velocità della luce "verso di lui". Chiaro? Se poi, invece di starmene seduto al computer, salgo su un ascensore e comincio a salire andando incontro al fotone, la mia velocità, che prima era pari a quella della luce, la supera, seppur di poco. Ovvio, no?

Questa è la Legge della Relatività dei Punti di Vista, con la quale ho superato (di poco) la velocità della luce.

Potrei concludere qui... e invece preferisco concludere con un altro esempio per chi desiderasse superare di molto la velocità della luce. Basta prendere due puntatori laser direzionati lungo la stessa linea, ma con verso opposto: prendendo come punto di riferimento uno qualsiasi dei fotoni del primo laser, i fotoni del secondo laser si muoveranno al doppio della velocità della luce rispetto ad esso (in questo caso, il segno della velocità sarà positivo se i due laser puntano l'uno verso l'altro, negativo altrimenti).

E se volessi ottenere una velocità pari al triplo di quella della luce? Lascio questo esercizio ai miei lettori dotati di fantasia. ***Quel che spero di essere riuscito a comunicare è che i nostri punti di vista possono essere molto illusori perché tremendamente agganciati a ciò che conosciamo***: cambiando punto di vista, anche ciò che sembra impossibile può essere superato. E questo, ovviamente, non vale solo per la velocità della luce.

A proposito di velocità della luce, il ragionamento fin qui esposto contiene una contraddizione tra la tesi iniziale (l'impossibilità di superare la velocità della luce) e la sua conclusione (velocità della luce superata). Ne segue che una parte di questo ragionamento è sbagliata (o che è sbagliata l'ipotesi iniziale), proprio perché "*agganciata a ciò che conosco*". I nostri ragionamenti possono essere molto fallaci se si basano su

conoscenze, deduzioni o ipotesi che a loro volta sono incompleti, inesatti o falsi. Non solo: da un punto di vista strettamente logico, da una ipotesi falsa si può arrivare a qualsiasi conclusione, ***ovvero è possibile dimostrare tutto ciò che vogliamo, anche in contrasto con la realtà, se ci basiamo su ipotesi che non sono corrette nel senso di aderenti alla realtà.*** Qui però si aprirebbe un altro discorso su cosa è reale e cosa no, e sul fatto che non è reale ciò che è reale ma ciò che noi riteniamo tale... ma ora davvero mi fermo qui.

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
23 aprile 2019

La condizione umana: problemi, reazioni, soluzioni

Ultimo aggiornamento: 31 Marzo 2017

Riporto in questa pagina l'articolo "**Divagazioni sull'uomo**", di Giulio Ripa. Il titolo che ho scelto per presentare questa pagina - ***"La condizione umana: problemi, reazioni, soluzioni"*** - è sicuramente molto impegnativo, inserendosi in una discussione millenaria che non avrà mai termine. Vorrei avvertire i lettori che questo articolo di Giulio Ripa è naturalmente completato da "**La sindrome di Prometeo ovvero i limiti del desiderio**", scritto dallo stesso autore.

Del suo articolato pensiero, mi ha attirato il fatto che alla visione imperante consumistica, che di per sé è irrazionale e autodistruttiva, viene proposta in alternativa la "**sobrietà**" come risposta adeguata alla difficoltà del vivere e di conoscere se stessi. La sobrietà non è un mero contenimento dei desideri, ma una loro trasformazione verso qualcosa di più grande e al tempo stesso più sintetico, più essenziale, meno dispersivo. In questo ritorno alla vera natura spirituale ed emotiva dei desideri, io vedo una gabbia, una prigione da cui è assai difficile evadere: **la prigione degli atteggiamenti e delle opinioni**. Nella sua folle razionalità, l'essere umano è capace di argomentare ciò che pensa, di giustificare *(innanzitutto a se stesso)* i propri comportamenti, ma raramente è capace di capirli veramente e di cambiarli per viver meglio, soprattutto se li ha agganciati al proprio senso di identità.

Una volta creata un'opinione, la mente umana si affeziona ad essa e cerca in tutti i modi di preservarla. Non basta incrementare la quantità di informazioni su un dato argomento per cambiare opinione su di esso, perché la mente non è permeabile a tutte le informazioni e non è predisposta a riceverle tutte indistintamente: di solito selezioniamo solo quelle informazioni che confermano le opinioni che già avevamo e non ci facciamo condizionare dalle informazioni contrarie. Ciascuno di noi può irrigidirsi su una posizione, fissarsi su una scelta, anche se non è realistica né autentica, ma frutto di condizionamento o mode transitorie. Anche quando sarebbe opportuno *(nel nostro stesso interesse)* cambiare tale posizione, generalmente ci opponiamo a ogni cambiamento, azionando una modalità di pensiero tutt'altro che razionale. **Innanzitutto sono le emozioni a muoverci e a indirizzare i nostri ragionamenti**. Spesso cadiamo in posizioni rigide e intransigenti anche per la confusione indotta dalla complessità della vita, confusione che ci rende più seducibili dalle mode e che ci predispone verso *soluzioni-ancoraggio* a cui aggrapparci per non farci risucchiare da un caos intollerabile. Le pressioni sociali ci manipolano continuamente. **Solo una presa di consapevolezza delle nostre prigioni mentali può aiutarci a liberarcene, per poi attuare "veri" cambiamenti di vita.**

Buona lettura di questo e di altri articoli di Giulio Ripa, tutti riuniti nel suo archivio.

Francesco Galgani,
26 marzo 2017

Divagazioni sull'uomo (di Giulio Ripa)

"La felicità non è fare tutto ciò che si vuole, ma volere tutto ciò che si fa" (Friedrich Nietzsche)

Dalle operette morali di Leopardi "Dialogo della natura e di un islandese" possiamo leggere che: "*Quest'universo è un perpetuo circuito di produzione e distruzione. A chi piace o a chi giova cotesta vita infelicissima dell'universo, conservata con danno e con morte di tutte le cose che lo compongono?*".

La domanda esistenziale che si poneva Leopardi rimane ancora senza una risposta razionale della ragione umana.

La ragione si è sviluppata come prodotto dell'esistenza umana. L'uomo quanto più si andava separando dalla natura tanto più aveva il bisogno di avere il controllo delle reazioni istintive alla precarietà della vita, alla paura di essere al mondo, all'esperienza della sofferenza.

Comunque la ragione, valido strumento gnoseologico, permette all'uomo di comprendere la natura del nostro animo e di cercare eventuali verità. Ma ci vuole troppo tempo per capire il mondo e c'è troppo poco tempo per imparare a vivere.

La nostra coscienza molto legata a una immagine positiva di noi stessi, fa fatica a registrare cambiamenti problematici.
L'essere umano attraverso il bisogno di riprodursi in un ambiente adatto alla propria sopravvivenza, al proprio benessere, è stato indotto a farsi espressione non più solo di necessità remote ma di desideri emergenti alimentati di continuo dalla sua immaginazione.

L'individuo condizionato dall'essere desiderante senza limiti, trova difficile dare un senso alla vita, e probabilmente appartenere a un gruppo, sociale, politico, religioso, culturale. Così in ogni comunità i legami si sono fatti deboli e precari.

Con il limite della razionalità che non può spiegare i misteri della vita, possiamo provare invece ad analizzare i problemi che vivono gli uomini, le loro reazioni e vedere se ci sono possibili soluzioni alla nostra condizione umana.

LA CONDIZIONE UMANA		
Problemi	**Reazioni**	**Soluzioni**
solitudine esistenziale	vivere di illusioni	visione unitaria della vita
assurdità della vita vissuta	narcisismo ed egoismo	accettazione della complessità della vita
difficoltà di conoscere se stessi	comportamento irrazionale	unire pensiero ed azione con uno stile di vita sobrio

I problemi

Il "pessimismo cosmico" di Leopardi "*La natura, mettendoci al mondo, ha fatto sì che in noi nascesse il desiderio del piacere infinito, senza però darci i mezzi per raggiungerlo*" ci spiega l'impossibilità di una vita sempre felice.

Il problema dell'uomo resta la sua condizione esistenziale, ossia del come si presenta agli individui il modo di essere dell'esistenza: l'uomo ignora il perché della propria esistenza, non ne decide il quando ed il dove, sa invece che la vita di un uomo avrà una durata imprevedibile e limitata nel tempo, ma non sa però cosa c'era prima né cosa ci sarà dopo. Queste condizioni esistenziali producono una perdita di senso o di vuoto nella vita delle persone. Ci si sente soli.

La solitudine esistenziale è uno stato dell'animo che fa parte della natura umana. Sentirsi soli rispetto al problema esistenziale è uno stato che

dipende dal proprio "essere interiore".

Solo la voglia di vivere può superare tale senso di vuoto e nullità. Dotato dell'istinto della vita, è nella natura di ogni uomo il desiderio di autoconservazione ed autoaffermazione. Ma la vita è una realtà inafferrabile che molte volte ci appare assurda nel suo svolgersi nel tempo, dove tutto contravviene alle regole della logica, il tempo scorre e con esso coincidono momenti accidentali e accadimenti biologici. Basta pensare alle malattie, agli incidenti, alle violenze o semplicemente all'imprevedibilità della morte.

Per ultimo, ma non per importanza, c'è il problema della difficoltà di conoscere se stessi, in quanto vengono ignorate le informazioni che potrebbero generare deduzioni contrarie alla preservazione dell'autostima, limitando così l'accesso alla consapevolezza degli aspetti personali negativi conservati nella memoria.
Nella profondità della vita delle persone coperta dal velo delle illusioni, nell'ombra, c'è una parte di noi oscura, somma di quelle caratteristiche personali riprovevoli che l'individuo desidera rimuovere o nascondere agli altri e a se stesso.

Le reazioni

Dalle "Ultime lettere di Jacopo Ortis" di Ugo Foscolo "*Ci fabbrichiamo la realtà a nostro modo; i nostri desideri si vanno moltiplicando con le nostre idee; sudiamo per quello che vestito diversamente ci annoja; e le nostre passioni non sono alla stretta del conto che gli effetti delle nostre illusioni.*"

Poichè la ragione umana non sa dare risposte al mistero dell'esistenza, la volontà irrazionale ed incosciente dell'uomo non può fare a meno di pensare e cercare di realizzare i suoi desideri. E' innato nell'uomo avere desideri infiniti e senza limiti. Così la voglia di vivere stessa nel "far passare il tempo" oblitera la condizione esistenziale dell'uomo. La condizione precaria dell'uomo spinge la natura umana a vivere di illusioni poiché è difficile sopportare la fragilità della propria vita reale. Pochi resistono alla fatica di un lungo esame di coscienza ed all'accettazione della complessità della vita nelle sue diverse forme.

L'amor proprio necessario all'autoconservazione spinge l'uomo a desiderare sempre un piacere per essere felice. Ma rincorrere continui desideri produce continuamente infelicità che nasce dallo scarto tra l'attaccamento al desiderio del piacere infinito e il piacere che una volta soddisfatto è finito.

C'è una contraddizione tra la particolarità e la finitezza della vita di un individuo ed il suo desiderio del piacere infinito.

L'amore per sé, necessario all'uomo per proteggere e conservare se stesso, finisce di perdere di vista l'altro, cioè l'amore per il prossimo, l'amore per il tutto, cioè con l'infinito. Il narcisismo comporta un sentimento esagerato della propria importanza e idealizzazione del proprio sé, ovvero una forma di innamoramento di sé.

La persona manifesta una forma di egoismo profondo di cui non è di solito consapevole, una evidente concentrazione su se stessa negli scambi interpersonali ed una incapacità di vedere il mondo dal punto di vista degli altri.

I tratti narcisistici che appaiono nel corso dello sviluppo della personalità di un individuo "io sono quel che sono in relazione a me stesso" contraddicono l'idea di condivisione. Per realizzare desideri che non hanno confini, l'individuo viola lo spazio, la dignità, l'identità, il rispetto dell'altro. Quando si perseguono interessi indivisibili, cioè individuali, farsi individuo violenta l'individualità di un'altra persona.

A causa dell'istinto di sopravvivenza ed autoaffermazione, la voglia di vivere dell'individuo, nel desiderare un piacere infinito provoca la sofferenza negli altri individui ed a volte anche a se stesso. Infatti, l'individuo nelle sue relazione con gli altri, rimuove il fatto di essere violenza in quanto individuo, perché convinto da una falsa coscienza che si stia facendo la cosa giusta. Così la voglia di vivere nei più forti spinge a crudeltà ed egoismi.

Nell'affrontare la difficoltà di vivere l'individuo inconsciamente esprime comportamenti irrazionali che sono tratti costituenti del carattere di una persona, dal momento che le stesse funzioni che regolano la vita psichica degli individui possono portare a dei disturbi psichici (come paranoie, fobie, fissazioni, manie, pregiudizi, dipendenze patologiche).

Dato il bisogno di comunicare la propria esperienza agli altri, senza rinunciare alla sua singolarità, l'individuo tende ad attribuirsi il merito dei successi e a declinare le responsabilità dei fallimenti. Un comportamento ipocrita strettamente associato all'errore fondamentale di attribuzione, in cui l'individuo è portato a spiegare e giustificare il proprio comportamento. Le persone tendono infatti a cercare nell'ambiente informazioni in linea con i loro pre-esistenti punti di vista e a interpretare tali informazioni nella direzione di una loro conferma autofavorevole.

Per un altro naturale meccanismo di difesa, le persone inconsciamente, poichè mancanti di auto-consapevolezza, tendono a proiettare fuori le proprie caratteristiche personali più profonde attribuendo ad altre persone i propri impulsi, desideri o pensieri, invece di esercitare una efficace introspezione di sé stessi per riconoscere gli elementi più negativi della propria personalità.

Questi sono solo alcuni esempi che evidenziano come la difficoltà di conoscere se stessi porta ad un comportamento irrazionale. Pensiamo di essere razionali, ma la ragione è solo un modo per giustificare a posteriori ciò che le nostre emozioni, i nostri istinti e sentimenti già vogliono credere. Sono le cose in cui crediamo che creano la nostra realtà. Per cui non è la ragione ma la vita vissuta a modificare nel tempo il comportamento delle persone.

Le soluzioni?

Solo mettendo a nudo i limiti della nostra natura umana è possibile conoscere meglio se stessi avendo compassione per l'umanità nel desiderare la felicità per tutti: ascoltare le grida al proprio interno, e nel contempo ascoltare le grida del mondo.

Non esiste una ricetta buona per tutti, bisogna partire dall'esperienza del singolo. Nel cercare le soluzioni, possiamo solo indicare una via che si può percorrere individualmente ed insieme agli altri. Gandhi sostiene, per evitare l'autoinganno, che «*Sono le azioni che contano. I nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformati in azioni. Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo*».

Per trasformare il pensiero in azione, bisogna uscire dall'idea dell'individuo isolato dal resto del mondo ed accettare il concetto di interdipendenza tra l'uno e il tutto, dove tutte le cose sono mutevoli e collegate tra di loro.

In una visione unitaria della vita, non c'è soluzione di continuità tra dentro e fuori di noi, non c'è dualismo tra coscienza di sè e oscurità, felicità e sofferenza, mente e corpo, individuo e società, uomo e natura. Tutto diventa uno ed uno diventa tutto.

L'Individuo fa tutt'uno non più solo con la propria vita, ma con la vita di tutti e di tutto, nelle sue varie espressioni, rappresentazioni ed interpretazioni possibili. In questa unità della realtà intera, l'uomo cerca di prendere coscienza di sé, di uscire dalla propria solitudine esistenziale.

In questa nuova visione infelicità e felicità fanno parte di un tutt'uno, avendo come unico desiderio il piacere della vita nella sua complessità.

Essere nel tempo disponibili ad agire secondo le possibilità che il mondo ci offre, essere impegnati nella vita in ciò che vale, che ci fa vivere degnamente, cioè che dona al vivere quella direzione, quel senso verso cui orientare i propri desideri.

Si diventa individui dando espressione singolare al sapere comune. Si sa insieme e si sta insieme nella comunità basata sulla pratica della libera condivisione nell'uguaglianza di potere di tutti, dove ciascuno è ugualmente libero rispetto a ogni altro in quanto parte dell'umanità comune a tutti.

L'individuo si illumina quando riesce a vedere quella parte di se stesso che ignorava, cioè nascosta nel buio, nell'ombra della sua coscienza. Prendere coscienza che l'attaccamento al desiderio del piacere infinito è una patologia che rende nevrotica la vita quotidiana. Superare questa condizione esistenziale aiuta a stare bene con se stessi per stare bene insieme agli altri.

Nel tentativo di cercare soluzioni alla nostra condizione umana possiamo partire da Friedrich Nietzsche: "*La felicità non è fare tutto ciò che si vuole, ma volere tutto ciò che si fa*”.

Questo aforisma ci indica la strada di chi sente il desiderio di “dare forma” alla sua vita spinto a sperimentare una sorta di "semplicità selettiva", di una assunzione selettiva delle cose. In questo modo non ci si perde “nelle tante cose da fare”.

La sobrietà può essere la risposta a tale dispersione: desiderare tutto ciò che si fa senza desiderare altro. Con uno stile di vita sobrio, la persona riesce a fare sintesi nella sua vita, di unificare idee ed azioni, avere una maggiore consapevolezza di sé. Con la sobrietà possiamo non solo semplificarci la vita, ma anche renderla molto più gradevole.

Dovremmo vivere semplicemente, in modo che altri possano semplicemente vivere.

Nietzsche affermava che "*chi ha un perché nella vita, sa sopportare quasi tutti i come*". Allora, si può raggiungere la felicità quando facciamo cose basate su un progetto di vita ben motivato e determinato.
Il fine non è tanto la felicità in sé, ma essere felici del progetto di vita necessario per raggiungerla. In realtà ciò è ancora un'illusione, ma un'illusione necessaria per sfuggire alla solitudine esistenziale dell'individuo.

Altrimenti un'altra soluzione sarebbe pensarsi come soggetto che fa del mondo un oggetto di conoscenza, in una prospettiva di “disincanto del mondo”, cioè trovarsi in una posizione di chi, abbracciando la conoscenza è consapevole della propria condizione esistenziale, vive con distacco i problemi quotidiani.
Ma questo è tutto un altro discorso, che va oltre il concetto di voglia di vivere felici.

(scarica l'articolo "Divagazioni sull'uomo" di Giulio Ripa)

Fonte: https://sites.google.com/site/archiviodigiulioripa/home

La fiducia crea fiducia

Ultimo aggiornamento: 23 Agosto 2014

Ci sono momenti in cui un semplice abbraccio è tutto ciò di cui hai bisogno per ricaricarti e vivere...

Nel video, Peter Sharp si è bendato nel bel mezzo di una piazza, ha messo un cartello davanti a sè con su scritto: *"Io mi fido di te, tu ti fidi?"* e con le braccia aperte ha aspettato che la gente lo abbracciasse. Ecco le reazioni delle persone...

La legge dell'Amore (poesia)

Ultimo aggiornamento: 30 Agosto 2017

La legge dell'Amore

Tra opulenza e povertà,
vedo la miseria
tra le pieghe della società,

a volte mascherata,
altre più evidente,
specie nella faccia
di chi più ha niente.

Penso a Gandhi,
alla forza reale
di chi mai accetta
di servir quel male

che separa le persone,
violenta gli onesti,
sputa veleni
con scopi perversi.

La soluzione c'è,
oltre le apparenze
il Cuor sa dov'è...

sotto la zavorra
d'un vivere indecente,
oltre collera e stupidità
che deturpano la gente.

Vera povertà
è amarissimo regalo
dell'umana avidità,

l'unica ricchezza
si trova nell'Amare,
dove c'è virtù vera
Vita sa ringraziare.

(Francesco Galgani, 24 agosto 2017)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/679-la-legge-dellamore

La legge della vita umana è la legge dell'amore (Tolstoj, "Lettera ad un indù")

Ultimo aggiornamento: 30 Agosto 2017

Riporto parte di uno scritto di Lev Tolstoj che mi ha colpito molto e che mi ha ispirato molte riflessioni, anche una poesia. Questo scritto influenzò molto il pensiero di Gandhi, che rispose a Tolstoj chiedendogli il permesso di ripubblicare la lettera in questione *(come documentato nel libro che ho riportato come fonte).* Riporto poi in calce alcune parole su Tolstoj e sull'importanza che ebbe per la sua gente.

*Tratto da "**Lettera ad un indù**", di **Lev Tolstoj** (fonte: "**Gandhi**", pag. 109-110, di Yogesh Chadha, traduzione di Mario Prayer, supplemento a Famiglia Cristiana n. 26 del 30 giugno 2002, editore Mondadori, ISBN 9788804473534):*

«Solo liberandosi dalla credenza nei vari Ormuzd, Brahma, Sabaoth, nelle loro incarnazioni in Krishna e nei Cristi, dalla credenza nel paradiso e nell'inferno, negli angeli e nei demoni, dalle reincarnazioni e dalle resurrezioni, dall'idea dell'intromissione di Dio nell'esteriore vita terrena; liberandosi soprattutto dal riconoscimento dell'infallibilità dei vari Veda, Bibbie, Vangeli, Triptaka, Corani, ecc.; liberandosi al tempo stesso dal credere ciecamente nelle varie dottrine scientifiche su atomi e molecole infinitamente piccoli e su mondi infinitamente grandi e infinitamente remoti, sui loro movimenti e sulle loro origini, sulle forze [che li governano]; liberandosi dalla fede cieca nella certezza di sedicenti leggi scientifiche cui l'umanità dovrebbe essere soggetta: le leggi storiche ed economiche, le leggi della lotta e della sopravvivenza, ecc.; solo liberandosi della terribile accumulazione di oziosi esercizi delle facoltà inferiori della mente e della memoria che vengono chiamati scienza, da tutte le innumerevoli suddivisioni di ogni sorta di storie, antropologie, omiletiche, batteriologie, giurisprudenze, cosmografie, strategie - il loro nome è legione -; solo liberandosi da tutta questa zavorra rovinosa e intossicante, allora quella legge dell'amore, semplice, chiara, accessibile a tutti, così connaturata all'umanità, che solve tutte le domande e tutte le incertezze, diventerà da se stessa evidente e vincolante...
L'indù, al pari dell'inglese, del francese, del tedesco e del russo, non ha bisogno di costituzioni, rivoluzioni, conferenze di sorta, congressi, di nuove e ingegnose invenzioni per navigare sott'acqua o per volare nell'aria, di esplosivi potenti o di comodità di ogni genere per il piacere delle classi ricche e dominanti: non di nuove scuole, di università in cui si insegnano innumerevoli scienze, né dell'aumento dei giornali e dei libri, e dei grammofoni e dei cinematografi, né di quelle stupidaggini puerili e per lo più corrotte che vengono chiamate arti. **Una sola cosa è necessaria, la conoscenza di quella semplice, chiara verità che giace sul fondo dell'animo di ogni uomo che non sia offuscato dalle superstizioni religiose e scientifiche: che la legge della vita umana è la legge dell'amore, la quale dà la suprema felicità a ogni singolo uomo e all'umanità intera.**»

E adesso, due parole su Lev Tolstoj (fonte: La Nuova Rivoluzione Umana – Puntata 63, vol.30 Capitolo III: Slancio impetuoso):

«[...] Il giorno seguente si recò presso la casa museo di Lev Tolstoj, a Mosca. La dimora del grande scrittore, conservata così com'era nel diciannovesimo secolo, era una costruzione di due piani in legno, il cui pavimento scricchiolava evocando i ricordi del passato. Tolstoj aveva trascorso gli ultimi diciannove anni della sua vita in quella modesta abitazione. Nel suo studio si conservavano un tavolo, una sedia, un portapenne, una boccetta d'inchiostro e altri oggetti, così come lui li aveva lasciati. Vi era esposta anche l'accetta con cui tagliava la legna per la stufa, e il grembiule che era solito indossare per quel lavoro. In quella casa erano nati molti dei suoi capolavori, tra cui *Resurrezione*, una delle sue ultime opere più famose. La delegazione entrò nel museo. Nell'austero edificio con i soffitti alti tipici del periodo in cui visse l'autore, erano conservati i componimenti

di Tolstoj ai tempi delle elementari, il diario che aveva tenuto fino alla fine dei suoi giorni, i manoscritti di opere quali *Guerra e pace* e *Anna Karenina*, una statua e alcuni suoi ritratti. In particolare attirò l'attenzione di Shin'ichi un fermacarte di vetro verde posto accanto a una bozza in cui si notavano alcune parti censurate. Sulla superficie erano state impresse numerose firme ed espressioni di ammirazione rivolte allo scrittore. Era un dono degli operai di una vetreria. «Lei si è costruito lo stesso destino di numerosi grandi precursori dell'epoca», «Il popolo russo la annovera tra le grandi personalità, così care e preziose, e sarà eternamente il nostro orgoglio». Mentre si prodigava per sostenere le persone in stato di indigenza, Tolstoj aveva impugnato la penna per lottare contro le falsità e l'ipocrisia di una chiesa e di un governo caduti nella corruzione. Per tali ragioni le sue opere furono sottoposte a una severa censura, la pubblicazione venne ostacolata ed egli finì per essere scomunicato dalla chiesa. Ma il popolo infuriato lo difendeva e lanciava potenti grida di giustizia. Quel popolo risvegliato che aveva smascherato gli inganni dei religiosi dell'epoca, ricercava una religione che si ponesse dalla parte del popolo, degli esseri umani. Le persone sagge sanno discernere accuratamente tra le religioni.»

La malattia è un'opportunità

Ultimo aggiornamento: 29 Aprile 2014

Ci sono malattie che non conoscono religione, politica, filosofia, credo, istruzione, genere, reddito, lavoro, ecc.: quando arrivano, non si curano del fatto se sei una persona buona o cattiva, bella o brutta, intelligente o stolta, con famiglia o sola, con figli a carico o meno.
Quando arrivano, arrivano. Ma la vera differenza possiamo farla noi.

Ci sono persone che sono riuscite in cose incredibili, mostrando a se stesse e agli altri come una malattia fortemente invalidante, o addirittura paralizzante, possa essere usata come base per la propria missione di vita. Queste persone sono magnifiche, dimostrano con il loro esempio cosa significhi "non arrendersi mai".
Anche noi, quando usiamo le cose che ci capitano, anche le più sofferte, con lo spirito di tirarci fuori sempre qualcosa di buono per noi e per gli altri, siamo magnifici.

Un giovane affetto da distrofia muscolare scrisse: *«[...] Non è mai stata la malattia però a farmi soffrire, certo vivo con un respiratore, non posso muovermi e parlo con difficoltà, ma la cosa che mi ha sempre fatto soffrire di più è l'atteggiamento delle persone nei miei confronti. Con la malattia si impara a convivere, ma non si impara mai a convivere accanto alla stupidità e all'ignoranza. Da lì è cominciata la mia battaglia culturale, di civiltà. E se la vinci non vinci solo per te ma per tutti quelli che la maggioranza ritiene diversi»*.
Nel fare il resoconto della sua vita, costellata di vittore nel teatro, nello studio e nell'amore, aggiunse: *«Quando scrivo cerco sempre di non scrivere cose negative perché sento una responsabilità: non dare cattivi esempi e dire la mia verità, per quanto possibile»*. Queste sono le nobili parole di chi sente uno scopo nella propria vita: contribuire alla felicità propria e altrui.

Persone del genere compaiono ovunque, anche se non sono facili da vedere, perché servono gli occhi giusti, gli occhi pronti per guardare: a prescindere dai credo etichettabili con un nome, queste persone mostrano di *"credere nella vita"*. Crediamoci anche noi. Sempre.

Francesco Galgani

La nostra vita sia il nostro messaggio

Ultimo aggiornamento: 7 Dicembre 2014

fotografia scattata al Bioparco di Roma il 17 settembre 2014,
all'interno del Museo dei Crimini Ambientali
(Francesco Galgani)

La pecora nera (di Italo Calvino)

Ultimo aggiornamento: 3 Gennaio 2015

“C’era un paese dove erano tutti ladri. La notte ogni abitante usciva, coi grimaldelli e la lanterna cieca, e andava a scassinare la casa di un vicino. Rincasava all’alba, carico, e trovata la casa svaligiata.

E così tutti vivevano in concordia e senza danno, poiché l’uno rubava all’altro, e questo a un altro ancora e così via, finché non si rubava a un ultimo che rubava al primo. Il commercio in quel paese si praticava solo sotto forma d’imbroglio e da parte di chi vendeva e da parte di chi comprava. Il governo era un’associazione a delinquere ai danni dei sudditi, e i sudditi dal canto loro badavano solo a frodare il governo. Così la vita proseguiva senza inciampi, e non c’erano né ricchi né poveri. Ora, non si sa come, accadde che nel paese di venisse a trovare un uomo onesto. La notte, invece di uscirsene col sacco e la lanterna, stava in casa a fumare e a leggere romanzi. Venivano i ladri, vedevano la luce accesa e non salivano.

Questo fatto durò per un poco: poi bisognò fargli comprendere che se lui voleva vivere senza far niente, non era una buona ragione per non lasciar fare agli altri. Ogni notte che lui passava in casa, era una famiglia che non mangiava l’indomani. Di fronte a queste ragioni l’uomo onesto non poteva opporsi. Prese anche lui a uscire la sera per tornare all’alba, ma a rubare non ci andava. Onesto era, non c’era nulla da fare. Andava fino al ponte e stava a veder passare l’acqua sotto. Tornava a casa, e la trovava svaligiata.

In meno di una settimana l’uomo onesto si trovò senza un soldo, senza di che mangiare, con la casa vuota. Ma fin qui poco male, perché era colpa sua; il guaio era che da questo suo modo di fare ne nasceva tutto un cambiamento. Perché lui si faceva rubare tutto e intanto non rubava a nessuno; così c’era sempre qualcuno che rincasando all’alba trovava la casa intatta: la casa che avrebbe dovuto svaligiare lui. Fatto sta che dopo un poco quelli che non venivano derubati si trovarono ad essere più ricchi degli altri e a non voler più rubare. E, d’altronde, quelli che venivano per rubare in casa dell’uomo onesto la trovarono sempre vuota; così diventavano poveri. Intanto, quelli diventati ricchi presero l’abitudine anche loro di andare la notte sul punte, a veder l’acqua che passava sotto. Questo aumentò lo scompiglio, perché ci furono molti altri che diventarono ricchi e molti altri che diventarono poveri.

Ora, i ricchi videro che ad andare la notte sul punte, dopo un po’ sarebbero diventati poveri. E pensarono: – Paghiamo dei poveri che vadano a rubare per conto nostro -. Si fecero i contratti, furono stabiliti i salari, le percentuali: naturalmente sempre ladri erano, e cercavano di ingannarsi gli uni con gli altri. Ma, come succede, i ricchi diventavano sempre più ricchi e i poveri sempre più poveri. C’erano dei ricchi così ricchi da non avere più bisogno di rubare per continuare a esser ricchi. Però se smettevano di rubare diventavano poveri perché i poveri li derubavano. Allora pagarono i più poveri dei poveri per difendere la roba loro dagli altri poveri, e così istituirono la polizia, e costruirono le carceri.

In tal modo, già pochi anni dopo l’avvenimento dell’uomo onesto, non si parlava più di rubare o di esser derubati ma solo di ricchi e poveri; eppure erano sempre tutti ladri. Di onesti c’è stato solo quel tale, ed era morto subito, di fame”.

(Italo Calvino)

La radice di tutte le guerre: da quelle personali a quelle mondiali

Ultimo aggiornamento: 25 Maggio 2014

E' facile parlare di pace o sperare passivamente (e in verità con poca convinzione) in un mondo meno violento, è invece molto più difficile essere protagonisti di un cambiamento che porti giorno dopo giorno alla pace. Tale difficoltà non è solo una questione di intenti, ma deriva principalmente dalla mancata comprensione di quale sia la radice da cui partono tutte le guerre, da quelle piccole e personali verso una persona o un gruppo di persone, a quelle di portata ben più ampia, come le guerriglie, il terrorismo o un vero e proprio conflitto armato tra nazioni. La causa primaria che porta all'odio, al rancore, al disprezzo, al distacco, al sentirci "al di sopra" e "migliori" degli altri, sino a sfociare in atteggiamenti o comportamenti violenti, è il credere che noi stessi, o il gruppo di cui ci sentiamo parte, abbia il monopolio del bene e che l'oppositore o gli oppositori siano la vera incarnazione del male.

A titolo di esempio, ad un amico, che sta vivendo da molti anni una situazione fortemente conflittuale e sofferente con una persona, ho detto che *"le croci si fanno sempre con due linee"*, intendendo che ciascuno di noi è "sempre" protagonista attivo delle relazioni umane che costruisce, sia che esse vadano in una direzione positiva piuttosto che, come in questo caso, in una direzione di sofferenza e di disprezzo. Lui mi ha risposto che in quella croce ha messo la *parte buona*, intendendo che lui ha messo il bene e l'altra persona il male: *questo significa che non ha ancora capito che è proprio questo suo pensiero ad impedirgli di uscire dalla situazione sofferente che sta vivendo (e probabilmente di tante altre che ha vissuto e che continua a vivere).*

Qualcuno, leggendo queste mie riflessioni, potrebbe obiettare che ci sono situazioni in cui è evidente chi ha torto e chi ha ragione. La mia risposta è che anche i terroristi credono di aver ragione, tant'è che il gruppo di cui si sentono parte li considera "eroi", mentre il resto del mondo li chiama "criminali". Ma allora dove sono il bene e il male?! Sicuramente sono entrambi nei nostri cuori e non esiste alcuna persona che abbia in sé solo il bene o solo il male: questo pensiero è il punto di partenza per cominciare a lavorare per la pace interiore e interpersonale.

La stessa cosa vale a livello di convivenza tra popoli e nazioni. In una proposta di pace inviata quest'anno all'ONU, è scritto:

«L'idea che la propria fazione avesse il monopolio del bene e che gli oppositori fossero la vera incarnazione del male fu il fulcro dello scontro ideologico che divise il mondo durante tutta la guerra fredda, e dopo oltre due decenni dalla fine di quel conflitto continua ancora a persistere sotto varie forme. Lo vediamo ad esempio nelle dichiarazioni secondo cui coloro che praticano una particolare religione rappresentano un pericolo che assume le sembianze della minaccia del terrorismo, o nell'accettazione di discorsi e atti criminali dettati dall'odio e diretti verso una particolare etnia o cultura a causa di timori di instabilità sociale, o nella tendenza a limitare la libertà della popolazione e ad anteporre la sorveglianza ai diritti umani in nome della sicurezza nazionale.
Pur riconoscendo la legittimità delle preoccupazioni riguardanti il terrorismo, l'instabilità sociale o la sicurezza nazionale, finché il nostro impegno a farvi fronte avrà radice in una visione del mondo che suddivide la popolazione nelle categorie rigide di bene e male, l'inevitabile risultato sarà quello di alimentare ulteriormente le fiamme della paura e della diffidenza, con il conseguente inasprirsi delle divisioni all'interno della società.
Troppo spesso chi è convinto della propria bontà finisce per manifestare quelle stesse caratteristiche - disprezzo per l'umanità e i diritti umani, ad esempio - che trova così ripugnanti in coloro che etichetta come malvagi».

E' più che mai necessario un modo di pensare che vada oltre la biforcazione radicale tra bene e male. Anche coloro che si stanno impegnando per qualcosa di positivo o che lottano per difendere e diffondere un'idea buona, portano sempre dentro di sé il potenziale per un intento e un'azione malvagia, perché tale è la natura umana. Allo stesso tempo, anche coloro che stanno facendo qualcosa di molto brutto, orrendo e violento, hanno sempre in sé qualcosa di buono e la capacità di agire per il bene, grazie a un cambiamento profondo della loro determinazione interiore.

E' il tempo di portare le nostre menti a pensare al di là del bene e del male, del giusto e dello sbagliato: questi aspetti contrapposti *(che non sono mai verità assolute, ma giudizi soggettivi)* sono in realtà sempre copresenti.

Impegnamoci per la pace,
Francesco Galgani,
25 maggio 2014

La scienza contemporanea è inadeguata, religiosa, disumanizzata e lontana dalla comprensione della realtà?

Ultimo aggiornamento: 23 Gennaio 2021

In un mio precedente articolo di più di tre anni fa, avevo già mosso seri dubbi sull'attuale modo di "fare scienza", mi riferisco alle denuncie, documentate, che riportai in: «**Alla ricerca della scienza...**».

Qui voglio mettere in evidenza alcune problematicità insite nel metodo scientifico.

Innanzitutto la domanda che pongo nel titolo di questo articolo è già di per sé problematica, ovvero: ***«La scienza contemporanea è inadeguata, religiosa, disumanizzata e lontana dalla comprensione della realtà?»***. E' una domanda problematica per tanti motivi.

Il primo aspetto problematico è che non esiste *"la scienza"*, ma casomai tante scienze, fatte di scienziati che spesso litigano tra di loro: ciò nonostante, ho di proposito scritto *"la scienza"* per sottolineare che ciò a cui mi sto riferendo è il cosiddetto "**metodo scientifico**", che dovrebbe mettere in comune le varie scienze. Metodo che, nei miei anni di studi e di ricerche, ho sovente contestato su un aspetto specifico. Mi riferisco alla piena adesione generalizzata, di più o meno tutto il mondo scientifico contemporaneo, a quanto disse il fisico inglese **William Thomson**, meglio conosciuto come **Lord Kelvin**:

> *«Ogni qualvolta vi è possibile misurare ed esprimere per mezzo di numeri l'argomento di cui state parlando, voi conoscete effettivamente qualcosa: quando ciò non vi è possibile, o non ne siete capaci, scarsa e insoddisfacente è, da un punto di vista scientifico, la vostra conoscenza».*

Per quello che è il mio sentore, ricondurre un fenomeno complesso e reale a numeri asettici e astratti non significa né conoscerlo, né averne dato una descrizione che necessariamente corrisponda a qualcosa di esistente. Gli esempi sarebbero infiniti, quelli a me più vicini provengono dal mondo della Psicologia accademica e scientifica, nella quale si vuole, per forza, far rientrare l'essere umano dentro schemi fatti di numeri, grafici, tabelle, test. Forse ricondurre l'essere umano a numeri legati da formule significa negarne il libero arbitrio e le infinite possibilità creative, trasformative e imprevedibili?

All'atto pratico, comunque, la degenerazione, anzi, putrefazione, dovuta a questo modo di ragionare, si concretizza in "splendidi" risultati come l'uso dell'intelligenza artificiale per distinguere i criminali dai non criminali soltanto dalle caratteristiche fisiche del volto *(per inciso, ciò fa parte di quel settore della psicologia "predittiva" che mai mi è piaciuta)*.

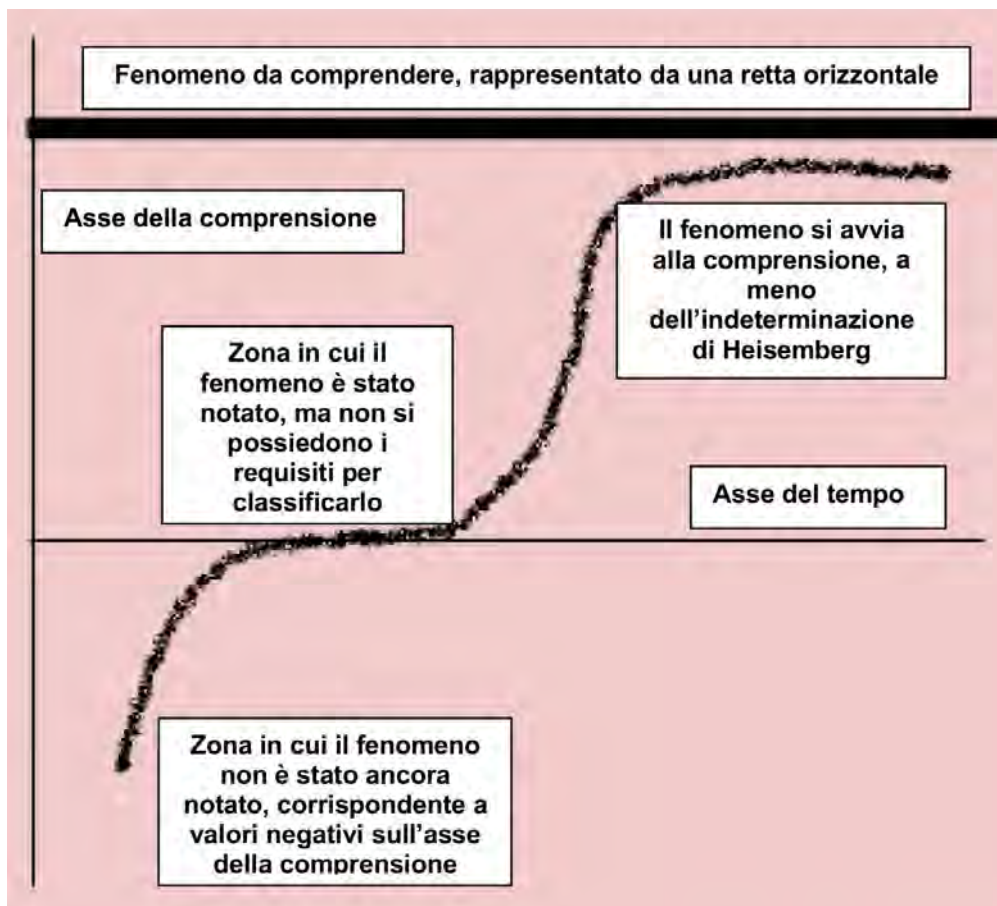
Il secondo aspetto problematico della mia domanda è l'aggettivo "religiosa". La scienza è religiosa? Qui mi riferisco a due contrapposizioni. La prima è che **la scienza dovrebbe sempre basarsi sul dubbio e sulla falsificabilità**, e mai su verità, che invece sono proprie delle religioni. La seconda è che la scienza non dovrebbe essere un luogo chiuso, per pochi "iniziati" che hanno titolo di poter scrivere su riviste scientifiche, con un linguaggio codificato e comprensibile a pochi... ma, al contrario, dovrebbe essere un luogo aperto, per tutti. Su questo aspetto il discorso sarebbe molto lungo, mi limito a constatare che l'attuale approccio "per pochi eletti" non funziona, essendo le più prestigiose riviste scientifiche un luogo di riciclaggio di informazioni false e tendenziose *(cfr. **La maggioranza delle ricerche scientifiche sono false**)*. Vorrei inoltre richiamare l'**art. 33 della nostra Costituzione**, disapplicato da tutti coloro che ritengono che un certo sapere debba rimanere all'interno di una certa cerchia di persone *(come nel caso di vari codici*

*deontologici che vietano il libero insegnamento, come ben esemplificato dall'**art. 21 del Codice deontologico degli psicologi italiani**).*

Il terzo aspetto problematico della mia domanda iniziale è che la scienza possa essere disumanizzata e lontana dalla comprensione della realtà. La problematicità è nei presupposti: **esiste una realtà oggettiva, ovvero indagabile a prescindere da chi la studia?** Secondo me, no. Parimenti, rendere l'approccio scientifico come qualcosa di indipendente dal ricercatore, in quanto osservatore di una realtà esterna ed oggettiva, significa spazzare via tutti i problemi di etica e di sentimento. Ciò non può che degenerare in una scienza dove tutto è ammesso. Ma una tale scienza a cosa serve?

Dopo tutti questi aspetti problematici, lascio la parola a Corrado Malanga, che nel libro "**Alien Cicatrix**" *(vedi **e-book integrale** in PDF, fonte)*, a pag. 141 e seguenti, ha messo in evidenza seri problemi del metodo scientifico, ne riporto un estratto:

> “
>
>
>
> ***MAGIA, MADRE DI SCIENZA E RELIGIONE: VERSO UNA NUOVA COMPRENSIONE DEL TERRITORIO DELLA PNL***
>
> ***UN GRAFICO PER DESCRIVERE LA COMPRENSIONE DELL'UNIVERSO NEL TEMPO***
>
> *Adesso è di moda parlare di un nuovo modo di vedere le cose che sarebbe necessario per comprendere a fondo l'Universo che ci circonda.*
> *L'uomo, durante la sua evoluzione, ha modificato il suo rapporto con l'Universo, visto come insieme geometrico al cui interno egli si colloca. Ciò, ovviamente, è accaduto poiché l'uomo non è sempre stato in grado di comprendere, o meglio, lo stato di comprensione delle cose che l'essere umano mette in opera attualmente nulla ha a che fare con quello di cui egli disponeva anche soltanto pochi anni fa. Se l'uomo impara, acquisisce strumenti migliori e vede, è vero, le stesse cose che vedeva prima, ma in modo sostanzialmente differente. Da un punto di vista puramente meccanicistico si può ammettere che l'uomo, quello che, nel nostro caso, rappresenta l'osservatore del fenomeno fisico, sia in grado, a seconda dei prerequisiti in suo possesso, di descrivere in modo talmente diverso il medesimo osservabile, cosicché due descrizioni dello stesso oggetto, eseguite in momenti diversi ma lette dopo parecchio tempo da un ricercatore ignaro, indurrebbero quest'ultimo ad interpretarle come riguardanti due realtà completamente diverse.*
> *Per fare un banale esempio possiamo prendere l'idea suggerita dall'apparizione di un fulmine ed esaminarne l'evoluzione nel tempo.*
> *L'uomo primitivo, privo di conoscenze di fisica, probabilmente vedeva nel fulmine una manifestazione del mondo divino.*

Con il passare dei secoli la visione del fulmine ha acquisito sfumature sempre più precise ed oggi esso ci appare come una scarica elettrica tra cielo e terra, poiché tra questi due si accumulano, in certe condizioni, forti differenze di potenziale.
Questo modo di interagire con la natura non ci sorprende ed è utile per comprendere anche come il nostro cervello, con i suoi modelli mentali, si adegui alle situazioni secondo il proprio livello di conoscenza.
Particolarmente difficile è quella fase dell'osservazione del fenomeno fisico nella quale si è già consci della sua esistenza, ma non si possiedono ancora i prerequisiti per identificarne la natura.
Esiste, infatti, un periodo temporale in cui il problema non si pone: quando non ci si è ancora accorti che esiste un fenomeno da studiare.
In questa situazione non ci si pongono problemi, non si studia il fenomeno e non ci si arrovella per trovare la spiegazione di qualcosa di cui non si conosce ancora l'esistenza. Nello stesso istante in cui ci si accorge dell'esistenza di un fenomeno inaspettato, ma ancora non lo si sa identificare, ci si trova immediatamente ad utilizzare, da un lato, i modelli mentali imparati in precedenza ed a rifiutare l'esistenza del fenomeno stesso, dicendo a se stessi che i propri sensi, le proprie apparecchiature e quant'altro si sbagliano; dall'altro lato si è invogliati a creare universi dotati di nuove regole, fatte apposta perché il fenomeno che si è osservato possa trovare in essi adeguata collocazione.
Fenomeni che non sono presi in considerazione dalla scienza ufficiale semplicemente perché questa non se n'è ancora accorta, come, ad esempio, quelli di natura paranormale, gli UFO, i fantasmi od altro, sono un esempio di quanto appena detto e chi, invece, si è già accorto della loro esistenza non ha, d'altra parte, che pochi strumenti per dimostrarla.
Dopo questo periodo, di durata più o meno lunga, si passa, senza esitazione, al riconoscimento dell'esistenza del fenomeno e, da quel momento in poi, ci si avvicina progressivamente, in modo più o meno rapido ma sempre asintotico, alla sua giusta interpretazione.
Se, in un classico grafico cartesiano, si disegna una retta orizzontale ad indicare il 100% della comprensione del fenomeno, mentre sull'asse x si pone il tempo, con lo zero in corrispondenza dell'istante in cui la presenza del fenomeno stesso viene notata, il grafico che descrive la sua comprensione nel tempo si avvicinerà progressivamente alla retta orizzontale, pur rimanendo sempre sotto di essa. Se arrivasse a toccarla si avrebbe la completa comprensione del fenomeno che si sta studiando e questo ci è vietato dalla Fisica moderna; questo divieto è legato all'esistenza del principio di indeterminazione di Heisemberg.

Tale principio dice, in parole povere, che, se si cerca di conoscere con la massima precisione una particolare caratteristica di qualcosa, non ci si possono attendere, nel contempo, dati precisi riguardo ad altre sue caratteristiche.
Se, ad esempio, si conosce perfettamente la velocità di una particella elementare, non se ne conoscerà la posizione esatta nello spazio (figuriamoci nel tempo - nda).
Per maggior precisione bisogna osservare che la funzione matematica che descrive il processo di comprensione del fenomeno fisico comprende una componente oscillatoria. Tale componente fa sì che la funzione si alzi e si abbassi, in modo più o meno marcato, rispetto al grafico costruito per mezzo del processo matematico di best fitting.
Il carattere oscillatorio della comprensione del fenomeno attorno ad una posizione media significa che, col trascorrere del tempo, esso viene a volte percepito più precisamente ed a volte meno, mentre ci si avvicina, ad ogni oscillazione, mediamente un po' di più alla sua corretta interpretazione. Le oscillazioni sono di ampiezza sempre più piccola, ma con una frequenza in aumento con trascorrere del tempo, ovvero, mentre ci si avvicina sempre più alla comprensione finale del fenomeno, si fanno sempre più frequenti le piccole correzioni, in contrasto con le poche, ma grandi, variazioni di comprensione che avvengono appena dopo la scoperta dell'esistenza del fenomeno stesso.
Questo grafico rappresenta, dunque, l'evoluzione del sistema percettivo dell'uomo e, di conseguenza, della sua capacità di conoscere quanto di osservabile c'è attorno a lui, in accordo con la sovrapposizione dei sistemi induttivo e deduttivo e con quelli divergente e convergente tanto cari al Piajet.
Non è per niente vero che l'uomo impara attraverso una semplice sequenza di esperimenti disposti in modo tale da permettergli di aumentare la propria conoscenza di un fenomeno in modo lineare, sequenziale nello spazio e nel tempo, come ci vorrebbero far credere alcuni moderni fisici meccanicisti. Per costoro un osservatore potrebbe acquisire conoscenza del fenomeno solamente attraversando una sequenza di tappe disposte come le lettere dell'alfabeto: non si può comprendere il fenomeno G se prima non si è fatto l'esperimento F e così via.
Tuttavia ciò è in netto contrasto con quello che succede in realtà, cioè che le più importanti scoperte

scientifiche, se non addirittura tutte, avvengono mentre lo scopritore si occupa d'altro, in momenti in cui non pensa neppure lontanamente ad un esperimento al riguardo. Evidentemente le scoperte vengono fatte utilizzando un'altra procedura.
Sto parlando, in particolare, di quella parte del grafico che rappresenta il momento in cui il fenomeno viene recepito dall'osservatore; in quel momento ancora non esistono regole che lo descrivano, quindi non possono nemmeno esistere progetti da mettere in atto per identificare quale esperimento sia più opportuno eseguire per capirci qualcosa.
Questa condizione si avvicina molto ad un attimo di Buddità e non certo ad un momento in cui si mette a frutto l'esperienza di studio acquisita in tanti anni di lavoro, come vorrebbero farci credere i fisici meccanicisti (e Piero Angela - nda).

SCIENZIATO MODERNO O DISADATTATO SOCIALE?

È stato divertente esporre più volte l'analisi della psiche di molti uomini di scienza, ma non per questo scienziati, la quale mostra perché essi si sono dedicati spesso a scienze difficili, considerate "occulte" dai comuni mortali.
Capita frequentemente di studiare la fisica perché non si è in grado di mettersi in relazione con gli altri, così si pensa che, dopo, si potrà parlare a loro come se si fosse un sacerdote di una setta antica e sconosciuta, nella quale si è gli unici a capire le proprie parole, superando in tal modo la paura di una possibile incomprensione.
L'incomprensione sarebbe giustificata dalla difficoltà di una materia che solo gli eletti possono comprendere; di conseguenza ci si autoproclamerebbe eletti.
In realtà il fisico moderno si è davvero posto da solo nella posizione di eletto, chiudendosi in una gabbia dorata nella quale la comunicazione con gli altri è preclusa dal linguaggio iniziatico utilizzato. D'altra parte questo atteggiamento nasce dalla paura di comunicare mediante il linguaggio comune, perché, scendendo sul terreno che è di tutti, forse il fisico moderno dovrebbe ammettere la sua incapacità a relazionarsi con gli altri.
Dunque per il fisco moderno ciò che proprio non deve poter esistere è che la comprensione sia alla portata di molti (se non di tutti) e non solamente di coloro che hanno studiato a lungo nei centri di studio "autorizzati".
Ammettere che molti possono capire significherebbe demolire il muro di protezione che egli ha costruito a sua difesa.
Fisico o chimico che sia, costui (lo scientista) perde, così, il contatto con la realtà che lo circonda, dimostrandosi capace, è vero, di elaborare dati anche in modo complesso, ma pure totalmente incapace di osservare l'Universo che lo circonda, con il quale non sa più relazionarsi da tempo.
Lo scientista fallisce, quindi, proprio laddove voleva emergere. Se egli voleva essere l'anello di congiunzione tra l'Universo ed il comune mortale, ebbene, non può più esserlo, poiché non ascolta, non guarda, non si accorge dell'Universo, essendo sostanzialmente pauroso di esprimersi e di interagire con l'esterno.
La sindrome da paura dello scientista meccanicista si evince, poi, dal suo sviscerato amore per gli algoritmi matematici, insomma per le formule.
Il suo amore per quest'aspetto della scienza galileiana nasce dal fatto che l'esistenza stessa della formula pone lo scientista di fronte al fatto compiuto: non di fronte all'incertezza su come vanno le cose nell'Universo, ma ad una certezza che elimina ab initio l'esistenza di un eventuale libero arbitrio.
Sempre e comunque la Fisica classica <u>nega l'esistenza del libero arbitrio</u> e questo punto fermo, per lo scientista moderno e galileiano, è una garanzia che tutto andrà secondo regole predeterminate dalle leggi fisiche.
Tutto nasce dal desiderio di deresponsabilizzarsi di fronte agli uomini, sostenendo che, se le cose

vanno così, non è colpa o merito dello scienziato, bensì delle formule matematiche che descrivono il fenomeno fisico in esame.
Così lo scienziato moderno, totalmente deresponsabilizzato nei riguardi delle proprie azioni, studia "cose" senza interessarsi di "come" le "cose" verranno poi utilizzate. Dall'inquinamento alla clonazione, dai cibi GM (Geneticamente Modificati) al progetto segreto MKultra (Mind Kontrol ultra) lo scienziato moderno studia e basta, ed ha un atteggiamento totalmente asettico riguardo al resto del mondo. Lo scienziato "perfetto" non ha cuore e non fa suonare il campanello del sentimento, perché, se così fosse, si relazionerebbe con quella società con la quale non è in grado di correlarsi per paura di risultare ad essa inadatto; egli trasforma la sua incapacità di comunicare in una qualità assolutamente desiderabile. Allo stesso modo lo psichiatra può arrivare a sostenere che non deve esistere nessun rapporto emotivo tra sé ed il proprio paziente, il quale deve essere curato asetticamente, onde evitare i processi di transfert e controtransfert a volte presenti in terapie come l'ipnosi e persino nelle semplici terapie di sostegno psicologico.

HEISEMBERG CONTRO EINSTEIN COME SANSONE CONTRO I FILISTEI?

Lo stesso Heisemberg, profondamente marxista e quindi determinista, si lamentava, nelle sue memorie, del fatto che fosse toccata proprio a lui una siffatta scoperta, che lo sconvolgeva interiormente e distruggeva le sue più radicate convinzioni ideologiche.
La scoperta del Principio d'Indeterminazione è una spina nel fianco della Fisica moderna, la quale non sa perché esiste, non sa come interpretarlo in senso fisico e non sa niente sull'indeterminazione e su cosa la provoca.

Dall'altra parte della barricata c'era l'idea einsteiniana che Heisemberg si sbagliasse, perché "Dio non gioca a dadi!" (Albert Einstein).

Al di qua di quella barricata, che allora divideva la scienza in due partiti e che divide tuttora gli scienziati di mezzo pianeta, c'erano, e rimangono tuttora, i fisici quantistici.
Essi, sorvolando sull'inadeguatezza della scienza moderna, rimanevano in attesa di un loro futuro messia, il quale, sotto forma di una nuova matematica, avrebbe rimesso le cose a posto. Questo messia non è ancora arrivato e nessuno dei fisici di oggi si è degnato di prendere in considerazione il fatto che, forse, era stato compiuto un errore di fondo, a monte di tutta la Fisica, quello di non voler guardare al significato che sta dietro una formula e di non voler interpretare le sacre scritture rappresentate dalle leggi della Fisica, poiché tale interpretazione altro non può essere che soggettiva. Se la scienza consiste nel vedere in modo oggettivo e non soggettivo, quest'ultimo tipo di approccio deve essere per sempre negato ai fisici.
Chiedendo lumi ad alcuni chimici quantistici del mio dipartimento sul significato di certe formule concernenti il comportamento degli elettroni, mi sentii raggelare il sangue quando questi mi risposero nello stesso modo che avrebbe utilizzato Khomeini riguardo ai suoi dogmi religiosi.
La domanda era semplice: cosa succede ad un elettrone mentre passa da un orbitale ad un altro? La Fisica mi dice cosa c'è prima e cosa c'è dopo, ma non quello che accade nel mezzo, perché mancano le formule, gli algoritmi.
La risposta fu che non mi dovevo preoccupare di quello che succedeva nel mezzo e che anzi, cercando di capirlo, avrei corso il rischio di impazzire.

CHI DI FORMULA FERISCE...

Dunque, finita la garanzia dell'esistenza della formula, finita la ricerca. Quest'atteggiamento, come vedremo più avanti, è lo stesso che caratterizza la religione, dalla quale la scienza, erroneamente, vuole distaccarsi.

> *Einstein (http://digilander.libero.it/n8/) era, invece, profondamente convinto dell'esistenza del divino e dava ad esso la responsabilità di aver creato l'Universo con tutte le sue regole. Per Einstein interpretare le leggi dell'Universo voleva dire comprendere Dio, mentre Heisemberg, dal suo punto di vista totalmente ateo, rimaneva momentaneamente sconfitto, poiché lo scientismo marxista faceva acqua da tutte le parti.*
> *Secondo Einstein bastava recitare le formule matematiche per guardare Dio negli occhi.*
> *http://www.segreto.net/segreto/cap01.htm.*
> *Ma anche Einstein doveva subire una dura sconfitta: vediamo come.*
> *Newton, scopritore della cosiddetta forza di gravità, pensava che, siccome i conti gli tornavano, la sua formula fosse giusta, quindi giusta la formula, giusta la teoria e si poteva dire che la forza di gravità esisteva, perché esisteva una formula che descriveva il fenomeno fisico che l'aveva ispirata.*
> *Un bel po' di decenni dopo, Einstein s'inventava la piegatura dello spazio-tempo: per Newton era la fine! Non esistevano più neppure le forze, figuriamoci quella di gravità. Wimberg, in una sua pubblicazione scientifica popolare, dichiarava:*
> *"Non esiste nessuna ragione per cui le mele caschino per terra."*
> *Quindi la formula esisteva, ma non esisteva il fenomeno fisico da essa descritto!*
> *Qualche decennio dopo l'invenzione della curvatura dello spazio-tempo, Einstein si trovava completamente spiazzato dalle nuove teorie, quando queste affermavano che non esiste nessuno spazio-tempo che si pieghi e, se lo spazio-tempo deve proprio esistere, questo sta fermo e non si sgualcisce nemmeno un pochino.*
> *Sono anche fatti dell'attualità quotidiana, mentre la NASA sta provando ancora a misurare piccoli effetti della relatività generale, tentando di far tornare le cose e soprattutto le formule, le quali, invece, cominciano a non tornare più.*
> *Da un punto di vista puramente filosofico quello che stava (e sta) accadendo alla fisica ed alla scienza tutta, era (ed è) che la certezza che l'esistenza di formule matematiche desse garanzia di verità, crollava (e crolla tuttora) di fronte alla totale inadeguatezza delle formule stesse a descrivere l'Universo.*
> *Da un lato, alla fine dei conti, Einstein dice che l'Universo non si può osservare con chiarezza, perché tutto è relativo, e dall'altro Heisemberg afferma che, mentre si osserva qualcosa la si perturba, cosicché essa ci si presenta in modo palesemente diverso da ciò che è in realtà.*
> *Queste due affermazioni riducono a pezzi il metodo galileiano!*
> *A Galileo la scienza moderna fa dire che la prima cosa da fare è osservare il fenomeno fisico e descriverlo bene, poi riprodurlo anche in laboratorio ed infine creare l'algoritmo che lo descrive. Ma se il fenomeno fisico non può essere correttamente osservato e se ciò viene affermato persino dalle formule di Einstein e di Heisemberg, allora a cosa servono le formule della Fisica, se non a dire che le formule della Fisica non servono più?*
>
> *(tratto dal libro "**Alien Cicatrix**" di Corrado Malanga, **e-book integrale** in PDF, fonte, pag. 141 e seguenti)*
>
> ”

(Francesco Galgani, 23 gennaio 2021)

La sfortuna viene dalla bocca e ci rovina, la fortuna viene dal cuore e ci fa onore

Ultimo aggiornamento: 11 Maggio 2015

«**La sfortuna viene dalla bocca e ci rovina, la fortuna viene dal cuore e ci fa onore**» è una famosa frase di Nichiren Daishonin (1222-1282), da lui scritta nel Gosho di Capodanno.

Come fa notare Daisaku Ikeda, in un articolo pubblicato su Buddismo e Società n.168 (gennaio febbraio 2015):

«[...] Un famoso proverbio giapponese dice che la bocca è la radice della sfortuna, ma qui il Daishonin non si sta limitando a offrire un consiglio secolare, sta riferendosi al funzionamento della Legge di causa ed effetto.
Anche il Budda Shakyamuni aveva detto una cosa simile: ***«Una persona quando nasce ha un'ascia in bocca, e se dice parole malsane con quell'ascia si taglierà****».(*) Le conseguenze del karma negativo che creiamo con la bocca - per esempio con osservazioni sprezzanti, con discorsi diffamatori e con bugie - ci tornano indietro e possono causare la nostra rovina. Questo passo descrive veramente le dolorose sofferenze che ne conseguono, e che si manifestano nella nostra vita come "mondo di Inferno".*
*Al contrario, afferma il Daishonin, «****la fortuna viene dal cuore e ci fa onore****». Questo è il principio buddista della felicità, come insegna in La strategia del Sutra del Loto: «****È il cuore che è importante****». Dobbiamo impegnarci per manifestare la Buddità nel nostro cuore e nella nostra vita. Finché manteniamo saldo il nostro cuore nella direzione della Buddità, esso non sarà distrutto o sviato da fattori esterni.*
Nelle antiche scritture buddiste uno dei molti titoli onorifici del Budda Shakyamuni era "il Felice",(**) e lo scopo del Buddismo è mettere in grado ciascuno di stabilire uno stato vitale di assoluta felicità.
[...]»

(*) The *Sutta nipata*, (a c. di H. Saddhatissa), Curzon Press Ltd., Richmond Surrey, 1994, p. 77.
(**) Il termine pali sugata si traduce in vari modi: "il Felice", "Ben Andato" "Ben in Viaggio", "Ben Conseguito" e così via.

Si veda anche l'articolo: «Mai disprezzare, per cambiare noi stessi e il mondo».

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
11 maggio 2015

La sindrome di Prometeo ovvero i limiti del desiderio (di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 26 Marzo 2017

"Sappiamo ciò che c'è, ma non sappiamo ciò che potrebbe esserci. Desiderare un mondo migliore è possibile."

Il desiderio dell'uomo di diventare creatore di se stesso non è solo il frutto della nostra epoca ipertecnologica, ma appartiene al mito e alla storia della civiltà: il mito di Prometeo, il Titano che rubò agli dèi il fuoco, simbolo della conoscenza e del progresso, per darlo agli uomini, alimentando in essi l'illusione di sostituirsi alla natura, di essere artefici, attraverso la tecnologia, del loro destino.

L'uomo contemporaneo pervaso dal narcisismo, sente di essere onnipotente e si illude di poter raggiungere, anche attraverso la tecnologia, tutto ciò che desidera, senza porsi alcun limite verso la natura e quindi verso la stessa umanità.

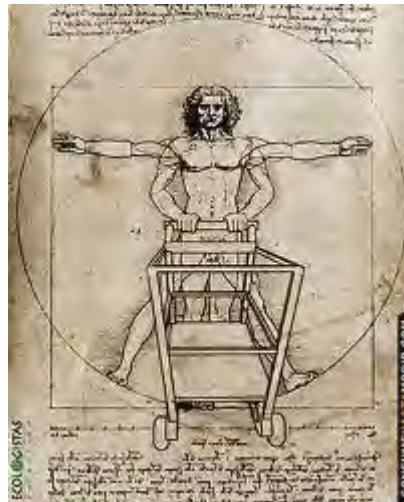
L'essere desiderante, colpito dai sintomi della sindrome di Prometeo, in una sfida titanica contro i vincoli della natura, trova nella tecnologia l'alleato ideale per poter realizzare tutto ciò che vuole, qualsiasi cosa, qualsiasi oggetto che possa soddisfare i suoi desideri di un piacere senza fine.

Però l'oscuro desiderio che porta l'uomo a desiderare un piacere infinito ha un limite, un limite che può essere spostato, ma non cancellato.
Il piacere per definizione non potrà mai essere infinito perché una volta soddisfatto finisce.
C'è bisogno allora di altri desideri emergenti, alimentati di continuo dall'immaginazione, per soddisfare altro piacere.

E' una continua soddisfazione che crea una insoddisfazione continua che nasce dallo scarto tra l'attaccamento al desiderio del piacere infinito e il piacere che una volta soddisfatto è finito.

Perché l'uomo allora è un essere desiderante?
Da dove viene questo oscuro desiderio del piacere infinito?

Non c'è una spiegazione plausibile. Forse, è la voglia di vivere dell'uomo che non sapendo dare risposte a nessun altro perché della sua esistenza, non può fare a meno di pensare e cercare di realizzare i suoi desideri. Così la voglia di vivere stessa “nel far passare il tempo” oblitera cioè fa dimenticare la condizione esistenziale dell'uomo.

La vita è imprevedibile, incerta, complessa, difficile.
La tecnologia con i suoi beni, ci rende la vita più comoda, ma una tale facilitazione, si può portar via quanto di più umano ci sia, perché, se sono beni superflui, rendono superflua la vita.

Il desiderio è soprattutto desiderio del desiderio dell'altro, di ciò che non si è. Vuol dire che noi desideriamo di essere oggetto del desiderio di un altro, quindi desideriamo, per fare un esempio, di essere oggetto del desiderio d'amore di un altro, perchè ancora non siamo amati.

L'individuo si sente solo con se stesso rispetto alla fragilità della vita, ha bisogno dell'affetto degli altri per riempire un vuoto, un'assenza che dà smarrimento ed angoscia.

Ognuno di noi durante la vita auspica di essere se stesso, autentico, ma ciò è un processo, non è un dato di fatto.
Questo processo è ambivalente, più ci stacchiamo dagli altri, più abbiamo il desiderio di essere amato dagli altri.

Ognuno è fatto dell’essere fatto dagli altri. Non siamo delle monadi, ognuno di noi è il frutto della relazione d'amore tra un uomo e una donna.

Il desiderio è soprattutto, quindi, mancanza di relazione, mancanza di riconoscimento, mancanza affettiva.

L'edonismo consumista, basato sulla ricerca del piacere individuale illimitato e fine a se stesso, sfrutta il vuoto affettivo su cui il desiderio degli individui si attiva, riempendolo di cose in eccesso da consumare, riducendo il desiderio a rincorrere il semplice godimento di consumi privati.

L'effetto finale è che il godimento continuo sostituisce ogni desiderio vissuto come relazione affettiva, ideale da raggiungere, valori in cui credere.

Così l’oggetto, diventato la causa del desiderio, non è ciò che desideriamo, ma ciò che attiva il nostro desiderio e gli dà consistenza. È l’apparenza dell'oggetto che guida e trascina il desiderio di godere. I rapporti sociali

sono mediati dagli oggetti e l'inazione sociale dell'individuo rasenta un autismo che disgrega la comunità.

Tuttavia, il consumo illimitato di cose si rivela sempre illusorio, dato che il vuoto non è mai completamente riempito attraverso gli oggetti. L'effetto inebriante dell'oggetto si consuma nell'istante stesso della sua utilizzazione.

Il consumatore, oggetto passivo della volontà di massimo godimento, è consumato dagli oggetti che consuma, che devono essere continuamente rinnovati per saturare la nuova mancanza, ingannevole e senza fine.

Il marketing conseguentemente orientato verso la cultura di massa, vede l'affermarsi del turbo-consumismo, dei consumi emotivi, dell'edonismo e della performance.

Il desiderio del piacere infinito è diventato centrale nella nuova economia che possiamo chiamare l'economia del desiderio, dei beni simbolici, dell'immaginario. Punto fondamentale di tale meccanismo è lo sviluppo tecnologico, che con un paradosso del tutto ideologico spinge verso una crescita senza fine in un mondo finito, in una società dove ognuno può desiderare qualsiasi cosa senza limiti, tranne il desiderio di sognare una società diversa da quella esistente.

L'economia del desiderio illimitato, del godimento continuo, del consumo insensato e smisurato diventa così la nuova religione monoteista, il pensiero unico di uno sviluppo indefinito senza emancipazione, un dogma per questo non discutibile, senza più alternativa.

Il monoteismo del mercato polverizza l'intero genere umano in un pulviscolo di atomi di consumo, reciprocamente indifferenti, dove si accentua la polarizzazione tra chi dispone del superfluo e chi è privo dell'indispensabile, dove il soggetto si riduce a rango di oggetto, la passione all'interesse privato, il pensiero al calcolo, il valore al prezzo, l'agire a strumento di semplice riproduzione dell'esistente.

Le relazioni umane mediate dalla tecnologia (tecnomediazione) caratterizzano l'uomo postmoderno come soggetto iperconnesso in uno spazio irreale, ma la socializzazione virtuale che esprime a suo modo l'esigenza di essere riconosciuti dagli altri, problema fondamentale della vita di relazione, dovrà fare i conti con l'esasperazione della solitudine esistenziale dell'individuo prodotta dall'attuale sistema economico.

(Scarica l'articolo "La sindrome di Prometeo ovvero i limiti del desiderio" di Giulio Ripa)

Fonte: https://sites.google.com/site/archiviodigiulioripa/home/la-sindrome-di-prometeo

Le illusioni sono necessarie?

Ultimo aggiornamento: 21 Giugno 2020

Nelle riflessioni seguenti, di Giulio Ripa, il termine "illusione" ha un'accezione positiva, indica una passione necessaria per vivere, proiettata dal presente verso il futuro, di cui non conosciamo gli esiti, che possono essere sia in accordo con i nostri desideri, sia no. L'illusione, in questa accezione, è quella spinta interiore che può portarci a fare le cose più belle della nostra vita... e a volte anche le più contraddittorie, ma pienamente vissute e degne di essere vissute. Chiarito il senso linguistico di quanto segue, necessario per evitare facili fraintendimenti, aggiungo una mia riflessione: intenzioni e desideri ci danno la massima energia quando valorizziamo il nostro percorso di vita assai di più dei risultati che otteniamo strada facendo (questo, in alcune filosofie, è chiamato "non-attaccamento al risultato", che è da considerarsi sempre momentaneo).

Nel testo, ho aggiunto il grassetto per evidenziare il concetto-chiave su cui mi sono soffermato.

[...] la lotta contro le grandi piattaforme informatiche è una giusta lotta ma, nello stesso tempo è una lotta perdente.
E' una vita che lotto contro l'illusione tecnologica, come Don Chisciotte che lotta contro i mulini a vento, una lotta che però ha dato un senso alla mia vita.
Ma, è inutile nascondere che la storia dell'uomo è anche storia dello sviluppo tecnologico: dalla clava fino all'ultima piattaforma digitale WhatsApp Pay partita in Brasile come servizio per i pagamenti digitali (link alla notizia).
La tecnologia, l'applicazione della scienza, è diventata, sovrapponendosi alla religione, il nuovo dio in cui credere, che ci dà la possibilità di realizzare desideri senza limiti, compreso il desiderio di immortalità. Ci illudiamo di superare le nostre mancanze con l'ultima innovazione tecnologica, alimentando la speranza di una vita migliore o addirittura eterna, proprio come fanno le religioni.
Le illusioni (religiose, ideologiche, tecnologiche, utopiche etc) danno un senso alla nostra vita, ma è senza le illusioni che possiamo vedere la realtà così come è. E' in questa contraddizione che si gioca la vita dell'uomo.
Tutti vogliono essere sempre felici, pur sapendo che la vita è fatta di gioia e dolore.
Vivere ed affrontare la vita significa mettere a nudo le proprie contraddizioni, le proprie oscurità. Nessuno vuole conoscere ed accettare i propri limiti umani, la propria fragilità.
La vita resta un mistero meraviglioso. La realtà così come è si manifesta in forme molteplici, tutte connesse fra di loro, in una totalità a noi sconosciuta quindi sacra. Cerchiamo certezze nella vita, ma l'indeterminazione è il suo carattere fondamentale.
Inutile arrabbiarsi perché le cose non vanno come vorrei, bisogna gioire invece per le cose piacevoli che accadono e pazienza se accadano cose che non piacciono.
L'unica cosa che può fare l'uomo è colludere con la vita, cioè giocare insieme alla vita, accordarsi intimamente con essa senza prendersi troppo sul serio. [...]

Giulio Ripa

Libero decalogo

Ultimo aggiornamento: 3 Giugno 2014

Libero decalogo

1. Non giudicare.
2. Dimentica ogni morale che ti è stata insegnata.
3. Osserva i comportamenti e cerca di comprenderli.
4. Lascia che la vita ti istruisca.
5. Ricorda sempre che nessuno può giudicare la ragionevolezza dei propri pensieri.
6. Sorridi e gioisci di cose semplici.
7. Condividi i punti di vista, ma non cercare di imporne alcuno.
8. Ama chi è con te.
9. Ama quel che sei.
10. Ama quel che fai.

Queste poche indicazioni, semplici ma non banali, costituiscono un compendio di quanto io, compiuto il mio venticinquesimo anno, ho imparato vivendo e osservando.
Il "Libero decalogo" è appunto "libero", sia perché ispirato ad un principio di libertà nell'impostazione di vita e nei rapporti interpersonali, sia perché del decalogo può essere fatto liberamente qualunque uso, interpretazione, modifica, adattamento.

Non giudicare. Le persone giudicano, condannano, assolvono, sparano sentenze per se stesse o per gli altri. Non c'è peggior giudizio di quello pensato senza conoscenza e non c'è conoscenza che possa essere completa.

Dimentica ogni morale che ti è stata insegnata. Non è un invito alla dissolutezza, ma alla riflessione e al rispetto. La morale, sempre pronta ad essere innestata in ogni aspetto personale e collettivo, per imporre le sue leggi e suoi schemi, il suo giudizio del bene e del male, non può che ostacolare la comprensione che l'essere umano può avere di se stesso, degli altri, delle relazioni.

Osserva i comportamenti e cerca di comprenderli. I primi due punti sono propedeutici al terzo. Tentare di comprendere quanto sta oltre il proprio microcosmo significa anche evolversi e vincere l'autoreferenzialità tipica del nostro tempo.

Lascia che la vita ti istruisca. Molti si sforzano di convincere se stessi che la loro rappresentazione del mondo e della vita sia corretta e giusta, ma ciò non cambierà la natura delle cose, che mai si è lasciata influenzare o cambiare dalle opinioni.

Ricorda sempre che nessuno può giudicare la ragionevolezza dei propri pensieri. Ciò equivale ad accettare con umiltà quei limiti insormontabili di se stessi e di tutti gli esseri umani.

Sorridi e gioisci di cose semplici. Questo atteggiamento, oltre ad aiutare a vivere, è anche sintomo di intelligenza.

Condividi i punti di vista, ma non cercare di imporne alcuno. Molti errori e incomprensioni nascono da una presunzione di superiorità in cui è facile cadere.

Ama chi è con te. Ama quel che sei. Ama quel che fai.

Non ho bisogno di aggiungere altre parole.

Francesco Galgani
www.galgani.it

9 giugno 2008

https://www.galgani.it/decalogo/libero_decalogo.html

Lo scopo del lavoro?

Ultimo aggiornamento: 20 Giugno 2020

Riflessioni sul lavoro, tratte dalla Prima Pagina di "Ha Keillah (La Comunità)" di maggio 2020, bimestrale sia cartaceo sia online del gruppo di studi ebraici di Torino: https://www.hakeillah.com/2_20_01.htm.

Qual è lo scopo del lavoro? Perché lavoriamo? Nell'articolo seguente si fa riferimento a *bereshit*, che in questo contesto indica l'inizio della narrazione biblica, ovvero si riferisce alla Genesi.

*Evidenzio in **grassetto** due paragrafi che mi hanno fatto molto riflettere, fermo restando che io "non so nulla", ma mi piace ragionare. Oltre al grassetto, ho aggiunto anche una sottolineatura.*

Francesco Galgani,
20 giugno 2020

Corona, Pil e Messia

di Manuel Disegni

All'inizio ho pensato: e se il coronavirus fosse il messia?

La pandemia, mi son detto, è una chance rivoluzionaria. Quale occasione migliore per cambiare radicalmente il nostro rapporto sociale con la natura, se non quella in cui farlo è il modo più sicuro di sopravvivere, e forse l'unico?

La natura... bisogna ancora che troviamo una maniera di andarci d'accordo. Nei suoi confronti ci comportiamo come degli adolescenti fanatici; oscilliamo fra estremi opposti, incapaci di una visione sobria e oggettiva. O la veneriamo come una divinità materna e protettiva (una sorta di eco-paganesimo vegano), oppure la sfruttiamo e ne abusiamo come se fosse lì, gratis, a nostra disposizione, non avesse valore, e potesse essere buttata via e sostituita a nostro piacimento (una sorta di antropocentrismo solipsistico).

La verità è che la natura ci procura molti benefici – come per esempio la salute, il nutrimento, i cieli stellati e molti altri comfort – ma anche tanti pericoli – come per esempio la fame, le intemperie, il coronavirus e altri malanni. <u>Per godere dei primi, e per evitare i secondi, noi lavoriamo</u>. Le cose pare che stiano così fin da principio, fin da *bereshit*, in cui sta scritto: *bezeat apecha tochal lechem*, mangerai pane col sudore del tuo volto. Anche i bambini lo sanno.

Ma oggi noi lavoriamo anche per altri propositi (di chi siano questi propositi, è una bella domanda). Lavoriamo per espandere i profitti. I profitti sono – per definizione – quella cosa che può espandersi solo grazie al fatto che del lavoro venga svolto. Dunque noi lavoriamo affinché del lavoro venga svolto. È questo un fine diverso da quello immaginato dall'autore della narrazione di *bereshit*. Lavorando noi però tendiamo a dimenticarci del principio e del motivo per cui stiamo lavorando (godere le gioie e allontanare i dolori che ci offre la natura), e continuiamo a lavorare.

Sto parlando del capitalismo. Il capitalismo potrebbe essere definito correttamente come quella forma di

organizzazione sociale nella quale il lavoro è un fine in sé. Il punto è: lavorare il più possibile. Fra gli inconvenienti di “lavorare il più possibile” vi è quello di nuocere alla salute. Così il capitalismo può essere definito anche come un virus, molto contagioso, che si è diffuso in tutto il mondo negli ultimi due o trecento anni e dal quale la nostra società continua a essere affetta. E non solo la società, ma anche il nostro cervello. Infatti l'idea che il lavoro sia lo scopo finale dell'esistenza umana sta avendo molto successo. Non sono solo i nazisti a pensare che il lavoro renda liberi, ma a quanto pare anche l'Assessorato alle Politiche e al Lavoro del Comune di Napoli, e in certa misura pure gli autori dell'articolo 1 della Costituzione italiana. A guardar bene, tutti quanti lo crediamo almeno un poco.

Che lo crediamo o meno comunque non conta, perché praticamente siamo tutti obbligati a produrre lavoro svolto svolgendo lavoro. Tant'è vero che il principale problema economico delle nostre società ricche e tecnologiche sembra essere la disoccupazione. Non c'è nulla che le spaventa di più del tempo libero. Esse si sforzano di lavorare di più, acciocché si espandano i profitti, acciocché aumenti il PIL (di cui, è bene ricordarlo, la Bibbia non parlava), acciocché l'anno seguente vi sia più lavoro per più gente, acciocché si espandano i profitti... In circostanze ideali lavoreremmo tutti quanti, ininterrottamente e fino a tardissima età. Purtroppo questo non è possibile, ma noi proviamo del nostro meglio. Provando e riprovando, danneggiamo sia la natura esterna, sia la nostra natura propria, la nostra salute e qualità di vita. Senza mai smettere.

Adesso però bisogna smettere – ho pensato quando è arrivato il coronavirus – se non lo facciamo, morremo. E non fra vent'anni, di superlavoro e consunzione, ma fra poche settimane a causa di una polmonite non curata. La pandemia rendeva la minaccia di morte implicita nel lavoro improvvisamente esplicita e immediata per i lavoratori di tutti i paesi e per gli amanti del lavoro di tutte le classi. “Il lavoro uccide” cessava di essere solo uno slogan da scansafatiche. La disoccupazione diveniva la virtù sociale più importante, poiché l'unico modo di prevenire la diffusione del contagio era evitare il maggior numero possibile di contatti interpersonali, e dunque sospendere la nostra quotidiana cooperazione sociale. Non andare al lavoro era quanto di meglio potessimo fare per proteggere tanto la nostra salute individuale quanto quella altrui – quasi come se una mano invisibile si fosse premurata di garantire con matematica certezza l'armonia fra gli interessi individuali e quelli collettivi.

Il coronavirus sembrava sfidare il capitalismo in questo senso: se fino a febbraio 2020 vivevamo in una situazione universale fondata sul principio “lavorare il più possibile”, cioè il capitalismo, a partire da marzo e fino almeno alla distribuzione di un vaccino anti-Covid entravamo in una situazione universale (la pandemia) che richiedeva l'adozione del principio opposto: “lavorare il meno possibile”. La salute pareva spodestare la “crescita” dal suo posto di imperativo categorico dominante. La battaglia fra la protezione di questo bene comune, la salute, e l'esigenza di espansione dei profitti privati non era mai stata tanto aperta da cent'anni (?) a quella parte. Assistevamo a un fatto per tutti noi completamente inedito: erano i medici, e non gli economisti, a dettare la linea politica. “Lavorare il meno possibile”. Nel frattempo Greta Thunberg cominciava già a notare che il cielo era sempre più blu da quando il prezzo del petrolio aveva preso a calare così rapidamente.

Ma che vuol dire – mi sono domandato quando è arrivato il coronavirus – lavorare il meno possibile? Infatti smettere del tutto di lavorare non sembra materialmente possibile (sempre per quella vicenda del peccato originale di cui sopra). “Lavorare il meno possibile” richiederebbe di organizzare il lavoro in maniera diversa dal capitalismo, una maniera che sarà difficile a realizzarsi ma è pur sempre abbastanza facile a dirsi: per lavorare il meno possibile occorrerebbe sospendere la produzione di merci e il libero commercio, e sostituirli con una catena produttiva grande, efficiente e minimale di produzione dei beni essenziali, e con la loro distribuzione gratuita. Si tratterebbe di impossessarsi della tecnologia e delle conoscenze logistiche di cui disponiamo e disporne davvero, impiegandole per garantire a tutti cibo, medicine e servizi sanitari minimizzando il dispendio e il movimento di forza lavoro umana.. I beni prodotti e distribuiti in tal maniera

potrebbero poi diventare più vari e più ricchi, via via, con la regressione del contagio.

Per un momento ho pensato che il 2020 non sarebbe stato ricordato solo come l'anno senza scuola e senza gli Europei di calcio, ma anche come l'anno senza PIL. Forse come il *primo* anno senza PIL.

Invece non sarà così. Quando Ha Keillah va in stampa, le nazioni del mondo si preparano a ripopolare di bacilli maligni i loro luoghi di lavoro (che sono spesso anch'essi maligni). Sfidano la sorte esponendosi ai fragili equilibri di domanda e offerta dell'infezione per scongiurare il rischio di ritrovarsi, l'anno prossimo, disoccupate. E poi se la prendono con le donne, il tempo ed il governo; coi cinesi, gli olandesi e con chi va a fare jogging, perché il messia non arriva mai.

Manuel Disegni

Lo spazio e il tempo

Ultimo aggiornamento: 30 Aprile 2014

Ho un pensiero, riguarda la dimensione spaziale e temporale della vita, ovvero come cambiano i nostri pensieri e comportamenti in base a quanto piccolo o grande concepiamo il nostro microcosmo e a quanto corto o lungo è il tempo nel quale immaginiamo gli effetti del nostro agire. In sintesi: più è piccolo il nostro microcosmo e più è corto il tempo che consideriamo, maggiore sarà la tendenza all'egoismo e all'avidità *(e quindi alla sofferenza)*; viceversa, allargando lo spazio e il tempo, maggiore sarà la tendenza a comportamenti più responsabili della vita altrui; allargando il tempo oltre la durata della nostra esistenza, ovvero pensando agli effetti delle nostre azioni oltre la morte, ancora maggiore sarà il nostro rispetto per ogni forma di vita e sentiremo una grande responsabilità per il nostro agire. Entrando in un concezione della vita eterna e grande come l'universo, è naturale imboccare la via del Budda, che è la via più diretta per la felicità in questa esistenza.

Per tale ragione, quando i problemi ci schiacciano, secondo me il vero problema è quanto abbiamo ristretto lo spazio-tempo dei nostri pensieri. Nam-myoho-renge-kyo ci fa allargare queste dimensioni, specialmente quando spostiamo il pensiero dal problema specifico a un sincero affidamento alla vita.

Francesco Galgani

Lo spirito della condivisione

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

La frase *"Quando piove divido il mio ombrello, se non ho l'ombrello, divido la pioggia"*, che nei primi mesi di vita del blog era riportata in alto in tutte le pagine, è da attribuirsi, secondo alcune fonti web, a Enrique Ernesto Febbraro. Sebbene la paternità di tale frase non possa considerarsi certa, sicuramente esprimere in maniera sintetica ed efficace cosa significhi andare oltre il proprio egoismo. Similmente Daisaku Ikeda, nel libro "Giorno per giorno" (Esperia Edizioni) ha scritto:

«Se una persona è affamata, dovremmo darle del pane. Quando non c'è pane, possiamo almeno offrire parole che rinfrancano. Con una persona che pare fragile o malata possiamo parlare di qualche argomento che le sollevi il morale, infondendo in lei speranza e determinazione di guarire. Diamo qualcosa a ogni individuo che incontriamo: gioia, coraggio, speranza, fiducia, filosofia, saggezza, prospettiva per il futuro. Diamo sempre qualcosa.»

Questo spirito umanistico non è un semplice "dare agli altri", ma anche a noi stessi. Un'azione è buona, saggia e illuminata quando è benefica non solo per noi o per gli altri, ma per tutti. Secondo me, un'azione rivolta a fare del bene a noi e male agli altri o del male agli altri e del bene a noi non è mai una buona azione. Il cambiamento sociale parte innanzitutto da noi stessi. Il Mahatma Gandhi scrisse:

«Sono le azioni che contano. I nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformati in azioni. Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo.»

Nella nostra attuale società, pervasa dai veleni di avidità, collera e stupidità, serve una filosofia umanistica che metta al centro il concetto di "bene comune".

Nel mio libro "Solitudine e Contesti Virtuali: la solitudine in un mondo ipertecnologico", nelle sez. 3.2 e 3.2.1 ↑, ho scritto:

«La filosofia e le azioni ispirate a un basilare principio di mutua collaborazione e di reciproco aiuto, secondo cui *"il sapere non è mio o di altri, il sapere è di tutti"*, ben si ritrovano in progetti che stanno producendo effetti benefici, a livello globale, per una "comune umanità", come il Progetto GNU iniziato da Richard Stallman, padre fondatore del software libero, come il kernel Linux, iniziato da Linus Torvalds e poi integrato nel progetto GNU, come la nota enciclopedia Wikipedia fondata da Jimmy Wales e Larry Sanger, e come in generale tutta la miriade di progetti e lavori basati sul *copyleft* e quindi in controtendenza rispetto alla dilagante e totale privatizzazione di ogni campo del sapere, della scienza e persino della natura (come meglio specificato nella sottosezione seguente).
L'espressione inglese *copyleft* è un gioco di parole su "*copyright*" e individua un modello di gestione dei diritti d'autore basato su un sistema di licenze attraverso le quali l'autore indica ai fruitori dell'opera che essa può essere liberamente utilizzata, diffusa e spesso anche modificata, pur nel rispetto di alcune condizioni essenziali (che dipendono dal tipo di licenza). Il termine copyleft, in un senso non strettamente tecnico-giuridico, può anche indicare il *movimento culturale* che si è sviluppato (perlopiù in Internet) sull'onda di questa nuova prassi, in risposta all'irrigidirsi del modello tradizionale di copyright *(vedi "Teoria e pratica del copyleft: guida all'uso delle licenze opencontent")*.

Una precisazione sull'avidità del nostro tempo

A proposito della privatizzazione di ogni cosa, verso cui molte comunità online propongono modelli alternativi nell'ottica del "bene comune", l'avidità del nostro tempo e il desiderio ormai fuori controllo di

dominio su ogni aspetto della natura, e quindi di separazione di essa (già sottolineato nella sez. 2.4.1↑), sono ben esemplificati dal fatto che ormai anche una comune mela è di proprietà "privata" e "intellettuale" di chi l'ha brevettata. Oggi questa prassi, almeno in ambito commerciale, è considerata "normalità", i brevetti sono considerati "normalità", così come rivendicare avidamente la proprietà privata e intellettuale su qualunque cosa già esistente in natura prima ancora dell'esistenza della specie umana, colori compresi, è "normalità". Forse quando sarà brevettata anche l'aria le persone si accorgeranno che un pensiero più umile del tipo *"è di tutti e per tutti"* è più intelligente di un avido e narcisistico *"è solo mio"*. Lo psichiatra Genovino Ferri considera proprio l'umiltà come un'evoluzione del narcisismo e come una predisposizione per giungere all'amore per la vita, per le persone, per la natura: in prospettiva, questa sarà la miglior risposta a tanti problemi del nostro tempo.
Non a caso, i progetti basati sul copyleft si muovono con una logica diametralmente opposta a quella dei brevetti, additati da più parti come una piaga tecnico-legale da cui occorre liberarsi quanto prima. Anche in questo caso, esistono comunità online, come la Free Software Foundation, che si muovono in tal senso, con campagne e azioni contro la brevettabilità nell'ottica di un bene comune.»

Concludo con una mia poesia su questo tema, tratta da galgani.it, rivolta a tutti :)

Tempi moderni

Corri e ancora corri,
t'affanni e t'arrabatti,
spremi ogni energia
per gioire d'un misero:
«È mio!»

Spirito sempre affamato
d'una avidità senza contegno,
ignara di sobrietà,
senza amore né rispetto
per quel che mai fu solo tuo:

quando il calore generoso del sole,
i prati fioriti,
e le amicizie vere
non potrai più vivere,
più nulla t'apparterrà!

Che cosa rimarrà
delle tue azioni infelici,
e dei tesori che Vita t'ha dato
senza giudizi,
senza pretese?

Unisciti a noi:
per il bene di tutti,
nei nostri cuori liberi,
da sempre arde l'impegno
nella condivisione e nella conoscenza.

(Francesco Galgani, 8 aprile 2014)

L’essenza dell’essere umano

Ultimo aggiornamento: 8 Novembre 2019

L’essenza dell’essere umano è un “io” all’interno di un “noi”. Al di fuori di questa consapevolezza, che è l’unica base per un vivere sociale, anzi, *tout court*, per poter “vivere”, ci sono soltanto abbrutimento e cattiveria. La croce uncinata, che nel secolo scorso ha rappresentato il punto di arrivo della cattiveria umana, si è basata sulla scissione dell’“io” di un popolo dal “noi” collettivo, in questo caso inteso come umanità. E oggi è ancora così, per questo guerre, violenze e miseria imperversano ovunque. Più in generale, l’ego individualista umano è ciò che, a livello di specie, sta distruggendo la natura, cioè la nostra casa, cioè noi stessi.

Tutti gli esseri umani, più o meno consapevolmente e più o meno credendoci, ricercano la felicità, che non ha nulla in comune con la nostra era neoliberista e suicidiaria, in cui la presenza umana sul pianeta è diventata il pericolo numero uno per il proseguimento della vita. La felicità non sta nelle bassezze umane, ma nel massimo splendore di quella saggezza e di quell’amore che ci rendono divini. Quando guardiamo le nostre bassezze, non dovremmo mai dimenticare la bontà, la bellezza, l’estro, i talenti, le emozioni positive, amorevoli, solidali e ogni altro splendore che ci rendono pienamente umani; al contempo, quando guardiamo i massimi livelli raggiunti dall’individuo e dalla società umana, dalla filosofia e dalla spiritualità, dalle arti e dalle scienze, non dovremmo dimenticarne le bassezze.

La felicità è esser parte di una comunità basata sull’amore e su tutte le qualità dell’essere che ne conseguono (fratellanza, sorellanza, amicizia, gratitudine, rispetto, onestà, solidarietà, dedizione al bene comune, gioia per la diversità, ecc.). La prima comunità è la famiglia. La felicità è uno stato animico di amore radiante e di unione con l’essere animico degli altri viventi. Al di fuori dell’appartenenza ad una comunità, ovvero quando l’“io” non ha un “noi”, non può esserci felicità… anzi, a ben vedere, non può esserci neanche vita.

La ricerca della felicità individuale, ovvero separata dagli altri, nel senso di “a prescindere dagli altri”, pur per quanto attraente ed enfatizzata dal separatismo competitivo criminale neoliberista, è un non senso. Al massimo potrebbe essere un edonismo implosivo, nichilista, logorante, destinato al nulla. Stesso discorso per la ricerca di una felicità a prescindere dalle questioni ambientali o dalle contaminazioni neoliberiste di noi stessi e dei rapporti interpersonali: ovunque ci sia la ricerca del piacer proprio trascurando tutto il resto, c’è solo aberrazione della nostra natura.

Nell’era dei like, della patologia dei social, sovente le persone mettono in mostra il peggio di sé, della propria solitudine, del proprio narcisismo delirante. E mentre ciò avviene, altri si disperano e si rivoltano perché non hanno neppure l’acqua. Il bisogno di apparire, di avere “successo” con tanti like, followers e numeri affini, a me pare come un mascheramento del bisogno primario di amore, di nutrimento affettivo, di contatto, di comunità: molte persone vivono l’amore come “condizionato”, ovvero si sentono “degne di amore” e “capaci di poter amare” se si sentono in forma, se sono attraenti e se hanno una buona o ottima performance, caratteristiche queste che, nei social, si traducono nei like e nei contatori di visualizzazioni (*). O almeno questa è la mia impressione, visti anche i casi recenti di suicidi di giovani ragazze a causa della “mancanza di like” sui social (semplificando, ovviamente la causa primaria di tali gravi depressioni è altrove).

Queste condizioni di amabilità, che sono tipiche soprattutto delle subpersonalità psicosomatiche (*approfondimento*), sono un auto-inganno: l’amore, se è tale, non è condizionato e il nutrimento affettivo non può essere tecnomediato. Esistono altre condizioni di amabilità, in sintesi riconducibili ad una logica *do ut des*, e pure esse sono un inganno. La nostra essenza è un’altra. Cerchiamo la nostra comunità di appartenenza mentre cerchiamo di divenire individui, ma tale comunità, all’interno della società liquida di Bauman, non c’è più… e i social non ne sono neanche il riflesso.

Francesco Galgani, 29 ottobre 2019

(*) Questo è uno dei motivi per cui nel mio blog non ho inserito alcun contatore di visite né di letture, né la possibilità di inserire like o commenti. Credo che ciò non mi sarebbe utile, anzi. Chi vuole scrivermi può usare l'e-mail, che tra i vari mezzi di comunicazione online, come ha scritto Torvalds, ancora si salva perché «generalmente c'è un po' di contenuto reale».

Meditazione Vipassana, ritiro di 10 giorni (audio mp3)

Ultimo aggiornamento: 12 Febbraio 2020

Meditazione Vipassana come insegnata da S. N. Goenka nella tradizione di Sayagyi U Ba Khin

Discorsi alla fine di ogni giornata *(fonte)*, links agli audio in mp3:

- Giorno 1
- Giorno 2
- Giorno 3
- Giorno 4
- Giorno 5
- Giorno 6
- Giorno 7
- Giorno 8
- Giorno 9
- Giorno 10
- Giorno 11

Natale: la pace è possibile! Un'immagine e un video in ricordo del centenario della tregua durante la Prima Guerra Mondiale

Ultimo aggiornamento: 27 Dicembre 2014

Io ho rispetto per il Natale e per quello che di buono può darci, a cominciare da un messaggio pace.

Pace, rispetto, armonia, sviluppo, realizzazione... sono aspirazioni di ogni essere umano e di ogni società: a me piace ogni iniziativa artistica in tal senso, credo che sia importante. Il 24 dicembre di quest'anno saranno passati 100 anni dalla tregua di Natale che ebbe luogo in Belgio durante la Prima Guerra Mondiale. Riporto, qui di seguito, un'immagine che ho realizzato oggi per questa occasione *(che fa parte della mia Galleria dell'Amore)*, con a seguire un video che è parte di un progetto portato avanti da vari gruppi religiosi. Per ulteriori informazioni, rimando alla notizia riportata nella sala stampa della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, che è una delle confessioni religiose che ha partecipato al progetto di dialogo interreligioso attualmente promosso e portato avanti in questo blog.

Buon Natale a tutti,
Francesco Galgani

(Clicca sull'immagine per ingrandirla)

Noi creatori dell’universo

Ultimo aggiornamento: 12 Gennaio 2021

E’ tipico dell’essere umano “confondere” la realtà con i propri desideri, paure, sentimenti e credenze? “Confondiamo” la realtà oppure “costruiamo” la realtà?

Desideri, paure, sentimenti e credenze derivano dalla propria consapevolezza di sé, che è personale, e quindi non contestabile, ma al contempo fortemente condizionata da tutte le relazioni (con le persone, gli animali, le piante, l’ambiente) e dalle necessità e caratteristiche corporee.
La vita è relazione, le relazioni dirigono i desideri, le paure, i sentimenti e le credenze, quindi la vita dà precise indicazioni su cos’è la realtà.

Non c’è altra realtà, però, oltre a quella creata dalle proprie credenze e dal proprio stato vitale, in quanto al cambiare di credenze e stato vitale (che potremmo immaginare come un continuum da quello più egoico, sofferente e separativo a quello più animico, gioioso e tendente all’unione), corrisponde sempre un cambiamento della realtà, che pertanto è personale, non contestabile e non oggettivabile. Da questo punto di vista, l’unica vera scienza, intesa come ricerca della realtà, è quella che si basa sul “dubbio”, in quanto una realtà non oggettivabile non può dare certezze. Paradossalmente, la realtà esperita è basata su credenze che, in quanto tali, non ammettono dubbi: per tale ragione, i “bias di conferma” sono la normale modalità umana di costruzione della realtà.

Quando tante realtà personali hanno elementi importanti in comune, che portano al perseguimento di interessi comuni, allora può nascere una realtà più grande, sovrapersonale e comunitaria, che a sua volta plasmerà il più possibile e dirigerà le realtà personali per renderle conformi al vivere sociale e compatibili con esso.
Come non è contestabile la realtà personale (in quanto esternalizzazione della propria consapevolezza di sé), non lo è neanche quella comunitaria, negli infiniti modi in cui essa può esprimersi.
Questa accettazione delle consapevolezze altrui così come sono è la base della “comunicazione non violenta” e dell’“essere pace”.

Ognuno persegue interessi in funzione della propria consapevolezza di sé, e quindi della propria realtà: da questo punto di vista, quando singole persone o gruppi hanno interessi affini o almeno compatibili con i nostri, potremmo etichettarli come “buoni” o “giusti”, quando hanno interessi che ostacolano o confliggono con i nostri potremmo definirli “cattivi” o “sbagliati”, ma… a ben vedere, non ci sono né il buono né il cattivo, né il giusto né lo sbagliato, né il bene né il male. Siamo immersi in una realtà duale in cui tutti gli opposti coesistono e sono l’uno funzionale (e quindi necessario) all’altro. Il male non può essere “male” se il bene ha bisogno di esso per esistere… e viceversa.

Più che preoccuparci della nostra o altrui posizione in una realtà duale, che altro non è che un sogno dentro un sogno, all’interno di un ologramma che noi chiamiamo “realtà”, ovvero all’interno di un “universo” non più grande di un chicco di riso e non più duraturo di una frazione di secondo, ma che alla nostra ingannevole e trasognata percezione appare infinito ed eterno, ci conviene ascoltare questo saggio ammonimento: «Affrettatevi a cambiare i princìpi su cui si basa il vostro cuore!». Il tacito presupposto è che raccogliamo ciò che seminiamo, ovvero la nostra realtà sarà in funzione dei sentimenti con cui la costruiamo: la pace semina pace, la violenza semina violenza, l’amore semina amore, la rabbia semina rabbia, e così via. Per fare qualche esempio, ne segue che all’avidità umana la vita risponderà con altrettanta avidità, offrendo come ricompensa miseria e disperazione; di contro, alla gratitudine, lode e compassionevole rispetto per la vita, essa ci risponderà con altrettanta gratitudine e compassione.

La realtà esterna estroietta quella interna, quindi «la fragranza interna otterrà protezione esterna». Dovremmo pertanto essere molto cauti, quando la realtà esterna non ci piace, a cercare salvatori o colpevoli. Ancora più cauti dovremmo essere nei confronti dei nostri pensieri. Ogni volta che in cuor nostro c'è qualcosa del tipo "non ho scelta...", "questa è l'unica scelta...", "non vedo vie d'uscita", e simili, stiamo negando di disporre di libero arbitrio, ovvero di poter creare la realtà che più desideriamo, ovvero di essere noi stessi la scintilla divina creatrice della nostra vita. Tale negazione è un inganno, non funzionale al nostro interesse e con lo scopo principale di bloccare il nostro processo di acquisizione di consapevolezza. Molte forze agiscono per indurre in noi questo stato vitale deprimente, ovvero per ingannarci e rubarci la vita (ovvero la nostra Anima). Ma a ben vedere, però, tali forze ingannatrici non possono nulla contro di noi e contro la nostra Anima, che è fuori dal tempo e più potente di qualsiasi altra forza esistente... a meno che non siamo noi, con le nostre paure, a volerlo.

Noi siamo i creatori dell'universo, ciascuno di noi lo è. Cosa vogliamo creare oggi?

(Francesco Galgani, 12 gennaio 2021)

Non c'è più tempo

Ultimo aggiornamento: 17 Febbraio 2018

Non c'è più tempo

Non c'è più tempo per non Amare

Non c'è più tempo per stare divisi

Non c'è più tempo per sentirci separati

Non c'è più tempo per sentirci soli, giacché mai lo siamo stati

Non c'è più tempo per dimorare nell'Ego

Non c'è più tempo per dividere, ne rimane soltanto per unire

Non c'è più tempo per lamentarci

Non c'è più tempo per non ascoltare la nostra Anima

Non c'è più tempo per odiare, per disprezzare, per giudicare

Non c'è più tempo per nuocere

Non c'è più tempo per cercare una verità diversa dall'Amore

Non c'è più tempo per avere nemici né per essere nemici: non esiste il nemico, esistono soltanto l'orgoglio e l'ignoranza

Non c'è più tempo per dare voce, dare forza e prestare il fianco alla nostra arroganza

Non c'è più tempo per cercare un potere diverso dall'Amore che tutto unisce e che a tutto e a tutti dà salute, forza, vigore e gioia di vivere

Non c'è più tempo per credere in un Dio che giudica e condanna, giacché Dio mai ha giudicato qualcuno, l'unica cosa che ha fatto è chiedere di Amare la vita. Dio altro non è che l'unione delle nostre Anime, ovvero l'insieme del meglio e della verità che è in ognuno di noi.

Non c'è più tempo per credere in un amore possessivo, non c'è più tempo per le gelosie o per la paura di perdere qualcosa: chi Ama veramente è parte di ciò che Ama e comprende la profonda interconnessione di tutte le cose, di tutte le persone, di tutte le forme di vita e di non vita.

Non c'è più tempo per credere alla propaganda, alla televisione, alla scuola, alla scienza non guidata dal cuore e alle religioni in cui qualcuno sta in alto e gli altri stanno in basso

La volontà di Dio è semplice e giusta: ama la vita, loda la vita, ama le persone, gli animali, le piante, le cose, ama quel che sei, ama quel che fai, sentiti unito al tutto, sentiti parte di una grande vita che comprende anche tutte le altre vite, e contribuisci meglio che puoi, con i tuoi talenti, a questa grande vita universale. Questa è esattamente la volontà della mia Anima, della tua Anima.

Non c'è più tempo per non attingere alla giustizia, alla verità, al bene e alla divinità che è in ciascuno di noi

Siamo sull'orlo di un precipizio: non c'è più tempo per non cambiare, non c'è più tempo per non rivelare ciò che realmente siamo

Non c'è più tempo per non lasciarci guidare dalla nostra Anima e per non mettere a tacere un Ego avvelenato dai giudizi, dalla separazione, dalla cultura di morte di questa società malata

Non c'è più tempo per essere frammentati nei nostri pensieri, nei nostri sentimenti, nella nostra visione del mondo e delle cose

Non c'è più tempo per avere paura

Non c'è più tempo per non avere la massima fiducia nella vita e nelle persone

Non c'è più tempo per non essere pienamente coerenti e per non vivere bene

Non c'è più tempo per non iniziare ogni giornata con tanta gratitudine e gioia

Non c'è più tempo per non assaporare la grande pace che deriva dall'assenza di giudizio, che a sua volta nasce da una profonda visione e comprensione delle cose

Non c'è più tempo per la collera, per l'avidità e per la stupidità

Non c'è più tempo per dire "no" alla vita

Non c'è più tempo per credere che il mondo sia ingiusto, perché in realtà tutto è come è perché deve essere esattamente com'è: nessuno di noi può giudicare né comprendere le infinite cause che hanno portato alla situazione attuale, ma ciascuno di noi può fare la sua parte per un presente vissuto bene e un futuro migliore

Non c'è più tempo per non adempiere alla nostra missione, così come ogni cellula del nostro corpo adempie alla sua missione per il bene e per l'unità di tutto l'organismo

Lo so: in questo grande organismo molte cellule sono malate e confuse, ma adesso è il tempo di guarire

Non c'è più tempo per non rivelare la verità splendida che è in ciascuno di noi

Grazie

Francesco Galgani,
17 febbraio 2018

Ogni dialogo è tale se non ha una conclusione prestabilita

Ultimo aggiornamento: 14 Dicembre 2014

«Con qualcuno possiamo provare simpatia e affinità; altri invece possono infastidirci, qualche volta senza neppure sapere bene il perché, magari solo per il timbro di voce, un certo modo di esprimersi, troppo formale, o forse troppo poco. Per il modo di vestirsi, il lavoro che fanno, per le loro scelte di vita che possono cozzare con la nostra etica. Di motivi ce ne sono sempre tanti; qualche volta non riusciamo neppure a comprendere perché una tale persona o un tale comportamento ci disturbano così tanto.

Forse gli altri stanno soltanto mettendo in discussione le nostre certezze e ci mostrano quello che non ci piace di noi. In ogni caso ci forniscono un'occasione unica per cambiare qualcosa, per renderci migliori, più tolleranti e compassionevoli offrendoci uno spunto per uscire dalla nostra solita cornice e prendere in considerazione un punto di vista diverso.»

(tratto dall'articolo "Non uguali bensì equivalenti" di Alessandra Bini, pubblicato su "Il nuovo rinascimento" n. 548)

Ogni giorno è un giorno fortunato! ;-)

Ultimo aggiornamento: 30 Agosto 2017

Ogni giorno è un giorno fortunato! ;-)

A volte troppo distratti
per gioire della Vita,
per coglierne l'Essenza,

nei bambini che giocano,
nella Luna sul mare,
nell'Amore universale

che qui ci vuole,
per Amore e Lodare,
e sempre Ringraziare,

perché ogni persona
è un mondo speciale,

perché ogni vivente
anela d'Amare.

(Francesco Galgani, 27 agosto 2017)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/680-ogni-giorno-e-un-giorno-fortunato--

Paragonarsi agli altri è controproducente

Ultimo aggiornamento: 30 Marzo 2016

«Quanto alla fiducia in se stessi, essa deriva dallo sforzo e dal duro lavoro. Se pensate di poter costruire la fiducia in voi stessi senza sforzarvi duramente, vi state solo illudendo. Soltanto coloro che stabiliscono degli obiettivi e si impegnano a realizzarli col proprio passo e a proprio modo, soltanto coloro che continuano a tentare, per quante volte possano aver fallito, riescono a sviluppare un'incrollabile fiducia in se stessi. Fiducia in se stessi è sinonimo di volontà invincibile. Non si può dire che abbiate una vera fiducia in voi stessi se l'opinione che avete di voi vacilla ogni volta che vi paragonate agli altri. Una vita trascorsa a giudicare se stessi in base al confronto con gli altri sarà solo causa di frustrazione e arriverà a un punto morto.»

(Daisaku Ikeda, Protagonisti del XXI secolo - Personalità e carattere, pag. 30)

Pena di morte digitale

Ultimo aggiornamento: 17 Ottobre 2019

Un appello a tutti i rivoluzionari: **se vogliamo combattere il neo-liberismo, allora non usiamo i mezzi che ne sono la massima espressione, cioè i social.**

Se vogliamo uscire dal neo-liberismo, allora prima usciamo dai nostri individualismi e da quei narcisismi competitivi tanto favoriti dai social *(e da tutta la società in genere)*.

I social creano solo relazioni patologiche. Fuori dai social, a volte, è pure peggio, ma può anche essere assai meglio.

Anche se hai dedicato anni a costruire un profilo social, la **pena di morte digitale** è sempre in agguato. Anche se hai creato il più grande movimento di opposizione al regime dominante, in un attimo può essere cancellato da qualsiasi social, senza possibilità di difesa.

Relazioniamoci con la vita così com'è, con tutta la sua complessità e con la sua bellezza.

Guardiamo con stupore le meraviglie della natura e stiamo fuori dai social. L'unica alternativa al neo-liberismo è la comunità reale, a cominciare dalla famiglia.

Stiamo anche attenti ad identificarci in qualche organizzazione piuttosto che in un'altra: l'organizzazione per realizzare un ideale può corrompere gli individui? Mi riferisco ad esempio a religioni, partiti politici, scuole e università, movimenti vari, ecc.

> “ *Il cambiamento è possibile solo se individuo e società cambiano insieme. L'individuo che si organizza per cambiare la società in funzione degli ideali pensati, deve agire contemporaneamente per cambiare sé stesso con l'impegno a vivere nella vita comune i propri ideali da realizzare.*
> *«Sono le azioni che contano. I nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformati in azioni. Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo»*
> *tratto da: https://sites.google.com/site/archiviodigiulioripa/home/oltre-il-dualismo*
>
> ”

A proposito di lotte, di ideali, di voglia di cambiamento, di manifestazioni (come la recente del 12 ottobre 2019 a Roma), avrei una proposta politica: *non rincorrere i soldi e il potere, ma ubbidire alla propria Anima, nel senso più nobile, amorevole e compassionevole del termine.*

Grazie!

Francesco Galgani,
17 ottobre 2019

Pensiero positivo: essere attivi in qualcosa

Ultimo aggiornamento: 13 Dicembre 2014

Può darsi che non siamo responsabili della situazione in cui ci troviamo, ma lo diventeremo se non faremo nulla per cambiare.
Martin Luther King

Chi ama davvero, ama anche se stesso. Chi ama solamente gli altri, ha qualcosa che non va.
Erich Fromm

Chi non ha mai commesso un errore non ha mai provato nulla di nuovo.
Albert Einstein

Ci sono tre grandi cose al mondo: gli oceani, le montagne e una persona impegnata.
Winston Churchil

Fintanto che ti preoccupi di quello che gli altri pensano di te, appartieni a loro.
Neale Donald Walsh

Per chi ama gli animali...

Ultimo aggiornamento: 21 Settembre 2017

E se fosse dentro di te il Piccolo Hiawatha?

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

cartone animato di Walt Disney (1937)

Piccolo diario di pensieri (di Francesco Galgani)

Ultimo aggiornamento: 24 Maggio 2016

Cerca di stare bene, la vita è meravigliosa. Poter vedere ogni giorno il sole, il cielo, le nuvole, i prati, i fiori, il mare... è una grande fortuna. Poter respirare ogni mattino l'aria di questo mondo è una cosa eccezionale. Quando crediamo di avere molto tempo da vivere e mille impegni da adempire non ce ne accorgiamo, ma basta fermarci un attimo per rendercene conto.
Nam-myoho-renge-kyo

24 maggio 2016

Non affliggere i tuoi pensieri.
Cerca di migliorarti sempre. Ogni giorno. Anche oggi.
Il buddismo serve a questo.

2 luglio 2014

Poiché abitiamo tutti sullo stesso minuscolo pianeta, ne segue che il proprio interesse comprende in maniera rilevante anche l'interesse altrui: ciò è alla base dell'impegno sociale, che in quest'ottica non vede alcuna differenza tra dedicarsi a sé e dedicarsi agli altri.
Nella progressiva desertificazione spirituale del nostro tempo, accompagnata dallo sgretolamento del capitale sociale, l'attenzione per la comunità e per le persone intorno a noi è la via giusta per concretizzare il desiderio di un mondo migliore e più vivibile: in tal modo, le nostre azioni avranno il potere di regalare gioia... non solo agli altri, ma innanzitutto a noi stessi.
Nella poesia "Sincerità" esprimo come l'azione onesta del donare sia innanzitutto a beneficio di chi la fa.
Nella poesia "Sofferenza" cerco invece di offrire un valido motivo per spostare l'attenzione dalle proprie personali preoccupazioni a quelle delle altre persone.

8 maggio 2014

"Non giudicare" è una grande libertà della mente e del cuore, che fa bene a noi e fa bene anche agli altri.

6 maggio 2014

Così come il mio "Io" futuro dovrà collaborare sul mio "Io" presente, il mio "Io" presente deve collaborare con il mio "Io passato" e investire sul mio "Io futuro". Questa si chiama coerenza e persistenza.

3 maggio 2014

Il senso della nostra esistenza, il suo fine ultimo, il suo perché, non è altro che quello che noi scegliamo di darle.

27 aprile 2014

Una maniera pratica, diretta ed efficace per accumulare karma negativo è mettersi a giudicare e a sentenziare su quello che gli altri dicono e fanno.

26 aprile 2014

Scritto ad un amico: *«Non dovremmo disperare per una donna. Tu sei il protagonista principale della tua vita, ricordatelo. Non permettere a nessun'altra persona di essere protagonista della tua vita.»*

26 aprile 2014

Per studiare e preparare un esame il primo ingrediente fondamentale è la *motivazione*. Il secondo ingrediente è *credere in te stesso*. Non è possibile che i nostri sforzi non producano risultati: questo vale per qualunque impresa umana.

25 aprile 2014

Possiamo far bel bene qui e adesso, non là e domani.
Per migliorare il mondo, possiamo partire da casa nostra e dalla via in cui abitiamo.

25 aprile 2014

Sono tanti i motivi che possono spingerci a cercare un amore, quel che è certo è che tale ricerca è parte imprescindibile della nostra natura. Quando lo incontriamo, se lo incontriamo, abbiamo l'opportunità di portare avanti la nostra crescita umana, perché incontrare realmente un'altra persona è un'occasione di miglioramento... e se un giorno saremo di nuovo soli, comunque saremo progrediti e avremo tanti ricordi cari. Ma progredire o regredire, migliorare o peggiorare, innanzitutto dipende da noi.
Nello scrivere queste poche parole, mi sono commosso.

24 aprile 2014

I pensieri negativi e le lamentale non sono altro che profezie autoavverantesi. I pensieri positivi e le decisioni prese nel profondo del proprio essere, anche. Quando c'è qualcosa che ci fa soffrire, è bene interrogarci su che

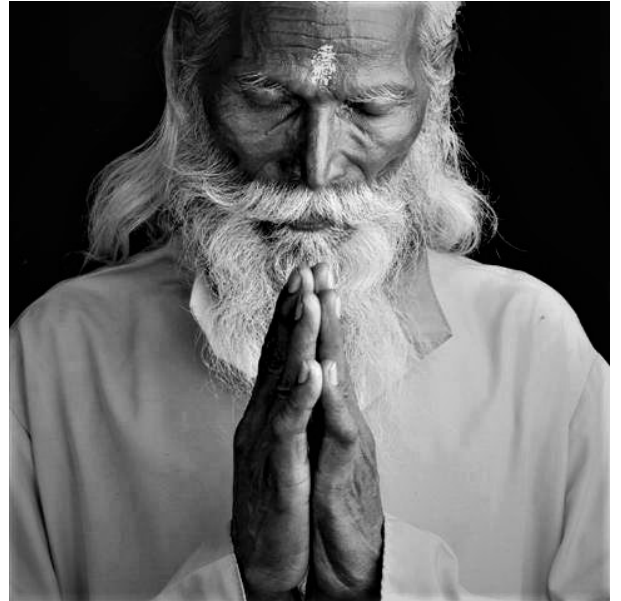
tipo di pensieri abbiamo, con la profonda consapevolezza che il male non viene *mai* per nuocere, perché tutto dipende da noi.

23 aprile 2014

Pratica meditativa e guarente della gratitudine

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2019

(Questa "Pratica della Gratitudine" è corredata di un'app di ausilio per Android)

I bambini vivono in un mondo sognante dove tutto è sacro, in cui la logica non esiste e dove non servono pensiero e concetti, ma solo cuore e sentimento.
Lo stesso vale per questa pratica della gratitudine, dove lo sguardo adulto e consapevole si fonde con l'innocenza e sacralità del proprio bambino interiore.
Questi spunti di meditazione interiore sono esempi di partenza, da personalizzare come si desidera, perché ogni giorno, in ogni momento, abbiamo sempre qualcosa per cui essere grati.
In calce ho aggiunto alcune riflessioni su questa pratica.

1. Ringrazio di essere qui, adesso.

2. Ringrazio, rispetto e accolgo la diversità dei tuoi bisogni e dei tuoi punti di vista come il più bel regalo: la varietà è vita!

3. Sono grato che tu sei come sei: non ho bisogno di dispensare consigli.

4. Sono grato di avere la possibilità, ogni giorno, di migliorarmi, cioè di ascoltare sempre di più la volontà della mia Anima.

5. Sono grato di poter contribuire al bene comune, sono grato di poter contribuire a rendere la vita più bella da vivere.

6. Sono grato di potermi prendere cura delle mie parti tossiche (lamentele, giudizi, pretese, accuse, sfiducia, inconsapevolezza, competizione, rabbia e ogni altra emozione che fa male al cuore) e dei miei vissuti ancor doloranti, avvolgendoli con gratitudine, amore, compassione.

7. Io sono OK, tu sei OK: grazie!

8. Io sono OK, il mio lavoro, il mio studio e le mie passioni sono OK! Grazie!

9. Ringrazio il sacro e sufficiente cibo di cui mi nutro, ringrazio la sacra e sufficiente acqua che mi lava e disseta. Faccio voto di nutrirmi causando la minor sofferenza possibile.

10. Ringrazio quando ho fame, ringrazio quando digiuno, perché ciò mi aiuta a ricordare i bisogni di innumerevoli altri viventi.

11. Ringrazio l'aria che respiro, ringrazio il sole che mi riscalda, ringrazio il mare e la luna, ringrazio ogni miracolo della natura.

12. Acqua Ti Amo, Sole Ti Amo, Aria Ti Amo, Terra Ti Amo: grazie! grazie! grazie!

13. Ringrazio le persone da cui imparo.

14. Ringrazio quel che sono, ringrazio quel che ho.

15. Ringrazio la vita così come l'ho vissuta, quella che sto vivendo, quella che vivrò: faccio voto di usarla a beneficio di innumerevoli esseri viventi.

16. Ringrazio ogni mia paura, ringrazio ogni mio coraggio, ringrazio ogni mia emozione, ringrazio il mio cuore.

17. Ringrazio la vita che sempre ci protegge, ringrazio la scintilla divina che è in ogni vivente.

18. Riverisco come bella e sacra ogni parte del mio corpo e del mio essere: ne sono grato, l'accudisco con protezione e amore.

19. Ringrazio i Maestri dell'umanità e ringrazio il mio desiderio e la mia possibilità di ascoltarli.

20. Ringrazio di essere nato in questa epoca, ringrazio i miei genitori, ringrazio tutto l'amore ricevuto, che ricevo, che riceverò.

21. Ringrazio i miei studi, ringrazio il mio lavoro e ogni altra opportunità che ho avuto, che ho e che avrò di realizzare me stesso e di dare il mio contributo alla società.

22. Ringrazio di essere una goccia del grande fiume della vita, ringrazio di poter partecipare insieme alle altre gocce alla grande avventura di scendere dalla montagna fino al mare, ringrazio tutto ciò che incontro durante il cammino, ringrazio ogni altra goccia.

23. Riconosco come vere gratificazioni quelle che nascono dalla mia gratitudine, dal mio amore a tutto tondo, dalle sacre condivisioni cuore a cuore, dal mio spirito di ricerca e dal coraggio di sfidarmi, dalla mia fede, dal provare a guardare le cose con lo stesso sguardo innocente e meravigliato di un bambino.

24. Ringrazio come unica e sacra ogni occasione in cui mi posso relazionare con altre persone.

25. Ringrazio le persone che mi ascoltano con il cuore e con l'intelletto, prego per essere a mia volta capace di un ascolto profondo.

26. Prego affinché i miei pensieri siano sempre pieni di gratitudine, di rispetto, di accoglienza, di amore, di fede. Prego affinché le mie parole siano consapevoli, affinché le mie azioni siano benefiche.

27. Prego affinché la mia lingua si fermi prima di parlare male, prego affinché io sia pronto a correggermi quando mi accorgo di essere caduto nella lamentela o nel rancore, rialzandomi e guarendomi nella gratitudine.

28. Mi impegno a riconoscere e a trattare con amore ogni mio lato oscuro, tendente verso la sofferenza e la disgregazione, e a trasformarlo con la sacra medicina di una preghiera che sa ringraziare.

29. Prego per la felicità e la protezione di ogni persona che, intenzionalmente o non intenzionalmente, libera o non libera nel suo agire, sicura o dubbiosa, schiava o non schiava di demoni o altre catene interiori, ha fatto o non fatto qualcosa a cui io ho reagito con una sofferenza che ancora è con me.

30. Prego per la felicità e la protezione di ogni persona che ha provato sofferenza per ciò che io ho fatto o non fatto.

31. Prego per vedere nell'*altro* un essere umano come me, limitato e bisognoso.

32. Accolgo, ringrazio e do amore a ogni sofferenza *necessaria*, riconoscendola come propellente per migliorarmi attraverso una preghiera piena di gratitudine e di fiducia nella vita.

33. Prego per riconoscere e curare prontamente ogni sofferenza *non necessaria*, cioè conseguente al rifiuto della vita così com'è.

Grazie!

La gratitudine è alla base della felicità, della pace interiore ed esteriore, di ogni sentimento ed emozione positivi. Dalla gratitudine possono nascere la compassione, l'amore, la solidarietà, la fratellanza e la sorellanza, un vivere migliore. Questa pratica della gratitudine permette infatti di superare la separazione tra noi e gli altri, tra noi e la natura, tra noi e il resto del mondo, che è causa di solitudine e di sofferenza. Riscoprendo giorno per giorno la nostra unione e profonda inseparabilità con tutto ciò che esiste ritroviamo noi stessi e la nostra felicità.

La gratitudine va oltre la razionalità e oltre la limitata comprensione che da essa deriva, perché è espressione dell'Anima. La gratitudine libera da ogni giudice interiore, da ogni tribunale interiorizzato, dalla paura del giudizio sociale, è per sua natura non-giudicante, rispettosa, fiduciosa, accogliente e immensamente amorevole, come un sole che illumina e indirizza ogni pensiero e ogni azione.

Questa pratica della gratitudine consiste nel ripetere interiormente queste frasi, o frasi di analogo significato o ispirazione che si accordino alla propria sensibilità e preferenza, ogni volta che lo si desidera e per quanto tempo lo si desidera, fino a farle diventare un'abitudine, un modo ricorrente di pensare e di vivere, un modo di essere. Le frasi qui proposte sono punti di partenza, infinite altre espressioni di gratitudine possono nascere dal proprio cuore.

Oltre alle espressioni di gratitudine, ho riportato anche esempi di preghiere: ogni preghiera intenzionale, consapevole, autentica e ben presente nel proprio cuore trascende le specificità di ogni religione e ritualità e arriva dove deve arrivare. Le nostre azioni, se consapevoli e ben dirette, sono esse stesse una preghiera.

Questa pratica può essere di ausilio e integrazione a ogni altra pratica spirituale che vada nella stessa direzione.

> “ *«La gratitudine apre alla pienezza della vita, trasforma ciò che abbiamo in qualcosa che è più che abbastanza, trasforma il diniego nell'accettazione, il caos nell'ordine, la confusione nella chiarezza, può trasformare un pranzo in un banchetto, un riparo in una casa, uno straniero in un amico. La gratitudine dà senso al nostro passato, porta la pace per l'oggi e crea una visione per il domani».*
>
> *Melodie Beattie, citata in "Parlare Pace" di Marshall Rosenberg, cap. 12 su "La Gratitudine", libro usato come base nella sezione "Comunicazione Non Violenta".*
>
> ”

Namasté,
Francesco Galgani, iniziato a scrivere l'11 agosto 2019, finito di scrivere il 16 settembre 2019

Quel che veramente conta nella vita

Ultimo aggiornamento: 18 Luglio 2015

Quanto segue è una citazione tratta da "Buddismo e Società" n.171, speciale "La vita e la morte", brani scelti di Daisaku Ikeda a cura della SGI:

[...] Niente è più certo della morte. Per questo è importante accumulare da subito i tesori del cuore che dureranno eternamente. La maggior parte delle persone però vive rimandando la questione della morte, la sfida più cruciale di tutte.
Ma non c'è nulla di più importante di ciò che il Buddismo chiama "l'unica grande questione della vita e della morte", di fronte alla quale tutto il resto è insignificante. Lo capiremo fino in fondo al momento della nostra morte.
Una persona che ha assistito agli ultimi istanti di molte persone malate ha osservato: ***«Alla fine della vita rivediamo in una panoramica tutta la nostra esistenza e in quel momento ciò che conta di più non è essere diventati dirigenti di una società o aver avuto successo negli affari, bensì come siamo vissuti e come ci siamo comportati con gli altri. Li abbiamo trattati con affetto e gentilezza o li abbiamo feriti? Abbiamo mantenute salde le nostre convinzioni e abbiamo vissuto una vita pienamente realizzata oppure proviamo dolorosi rimpianti per aver tradito qualcuno? Sono questi aspetti della nostra condotta come esseri umani che ci appaiono improvvisamente davanti, quando stiamo per morire»***.
La consapevolezza della morte conferisce un senso più grande alle nostre vite, ci spinge a ricercare l'eterno e a creare valore in ogni momento.
Che succederebbe se non ci fosse la morte? Probabilmente la vita continuerebbe ad andare sempre avanti e alla fine potrebbe anche diventare terribilmente noiosa. Siccome sappiamo di dover morire, ci impegniamo a fare del nostro meglio nel presente. La civiltà moderna è stata definita una civiltà che ha dimenticato la morte e non è un caso che sia diventata allo stesso tempo una civiltà caratterizzata da desideri sfrenati. Proprio come gli individui, quando le società evitano questa questione fondamentale precipitano nella decadenza.

Fonte: http://www.sgi-italia.org/riviste/bs/InternaTesto.php?A=4340&R=1&C=171

Riflessioni su un passo della Bibbia

Ultimo aggiornamento: 23 Novembre 2019

Passo della Bibbia su alimentazione vegetariana e sul rapporto con la natura

Il passo è Genesi, cap. 1, frase 29:

> ***Poi Dio disse: «Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo.»***

(fonte, sito del Vaticano: http://www.vatican.va/archive/bible/genesis/documents/bible_genesis_it.html)

Nello stesso capitolo, Dio dice che l'uomo deve "dominare" su tutti gli animali, ma in quel passo specifica che non deve "mangiarli". Dominare su tutto il creato, secondo me, può significare tante cose, a cominciare dal fatto di averne rispettosamente cura e attenzione, perché noi esseri umani siamo effettivamente l'unica specie vivente del pianeta che può intervenire sulla natura. Avevo già incontrato questi passi della Genesi duranti i miei studi di Psicologia. Nella mia tesi di laurea su "Solitudine e contesti virtuali", nella sez. 2.4.1, avevo scritto:

La graduale specializzazione dell'homo sapiens sapiens, con la prima separazione "tacita" dalla natura, è iniziata circa 30000 anni fa e trova un'analogia nel racconto biblico: «Nella Genesi, 1, 27, troviamo il resoconto della visione che i primi agricoltori avevano di sé in relazione al mondo naturale. "Dio disse prolificate, moltiplicatevi e riempite il mondo, assoggettatelo e dominate su tutti gli animali che si muovono sopra la Terra". Eldredge ritiene che questa sia la più grande dichiarazione di indipendenza mai pronunciata dall'umanità. L'indipendenza alla quale si riferisce è, ovviamente, quella dal resto della natura» (Tattersall, 2004). Tale mito dell'indipendenza dalla natura è oggi estremizzato ed esasperato nelle attività umane moderne, che stanno persino mettendo a rischio la stessa sopravvivenza della specie umana (Eldredge, 2000). A livello psicologico, la coscienza dell'unicità umana e della separazione dal mondo naturale ha portato con sé un'emozione profonda, continua e non eliminabile: la solitudine (Cutolo et al., 2013). Questo è ancor più vero nella nostra epoca ipertecnologica e individualistica: secondo il sociologo polacco Zygmunt Baumann, l'individualismo esasperato è causa ed effetto della solitudine (Bauman, 2002).

Secondo me, è tempo di entrare nell'ordine di idee che ritrovare unità con la natura e con noi stessi è più che mai necessario.
Tornando al discorso dell'alimentazione, come ho scritto nella poesia "L'ultima guerra", l'importante è *"uccidere la voglia di uccidere"*: di tutti i possibili comandamenti, sento che questo è il più importante. Per me ciò significa, come minimo, vivere vegan. Questo tema compare anche nella Religione dell'Ultima Lotta, pure essa si presenta come testo rivelato.

Mi viene a mente Plutarco, che nell'opera "Sul mangiar carne", scrisse:

> *«Tu chiedi per quale ragione Pitagora si astenesse dal mangiar carne; io invece, mi chiedo, stupito, con quale sentimento, con quale stato d'animo o in base a quale ragionamento, il primo uomo abbia toccato con la bocca ciò che era frutto di un assassinio, abbia accostato alle labbra la carne di un animale morto e, poste dinnanzi a sé tavole di corpi morti e corrotti, abbia chiamato pietanze e nutrimento quelle parti che poco prima muggivano, emettevano voci, si muovevano, vedevano il mondo.*

> *Ma quale furore e quale follia spinge voi oggi alla sete di sangue, voi che avete in abbondanza tutto quanto è necessario? Perché accusate falsamente la terra, come se non fosse in grado di nutrirvi?*
>
> *E poi chiamate selvaggi i serpenti, i leopardi, i leoni, mentre proprio voi siete assetati di sangue; quanto a crudeltà non siete affatto inferiori a quelli. Essi infatti uccidono per avere di che nutrirsi; voi per avere pietanze prelibate.»*
>
> ”

Sarebbe interessante confrontare il passo della Bibbia sopra citato con il Vangelo Esseno della Pace: Gesù dà indicazioni chiare in tema di alimentazione.

Francesco Galgani,
inizialmente scritto il 21 aprile 2014, finito di scrivere il 23 novembre 2019.

Risorse di felicità umana

Ultimo aggiornamento: 28 Ottobre 2016

Come disse il sociologo Zygmunt Bauman, **ci sono enormi risorse di felicità umana che non vengono sfruttate: le relazioni, le famiglie, i quartieri, le comunità, il significato della vita... e invece cosa stiamo facendo?**
Il nostro reale bisogno dovrebbe essere di prenderci cura dei nostri cari e di intessere autentiche e profonde relazioni umane... ma oggi le persone danno molta più importanza al loro smartphone che alle persone a loro vicine. Dovremmo riprendere un cammino realmente umano, un cammino fatto di reciproci ascolto, comprensione, valorizzazione.

Oggi le persone sono più devote a Facebook, Whatsapp, Instagram, Twitter e simili, di quanto lo fossero gli antichi per gli dèi e le forze sovrannaturali... però i social non sono buoni, nemmeno quando vengono usati a fin di bene, visto che ormai sono diventati uno strumento per reprimere sul nascere l'esercizio delle libertà democratiche *(anche nei paesi cosiddetti democratici).*

Suggerisco di guardare questo video con attenzione, dopodiché sarà ancora più chiaro il senso della poesia in calce.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

MP3 per ascoltare questa poesia

Ascolta la poesia

Senza volto

Nelle illusioni
d'un tempo cronofagico,
tinto d'isolamento
in un continuo fluire,

andiamo e veniamo
senza un incontro vero,
senza mai approfondire
i perché del nostro divenire.

Nella densa foschia
ci muoviamo,
ci sfioriamo,
a volte persino amiamo,

ma il capo è mascherato,
verso terra inclinato,
e nel volto che davvero abbiamo
non ci guardiamo.

(Francesco Galgani, 26 ottobre 2016)

Sintesi di millenni di filosofia

Ultimo aggiornamento: 14 Ottobre 2020

La vita è un laboratorio di ricerca sperimentale.
In questo laboratorio, chi non ha pretese gioisce.
Per non avere pretese e quindi gioire,
è sufficiente dialogare con la propria anima
e sentire ogni istante come un miracolo,
con lo sguardo innocente e meravigliato di un bambino.

(riflessioni e pittura digitale di Francesco Galgani, 14 ottobre 2020)

Snowmen (video by Amedeo Greco) - We can choose our own happiness

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

L'eccellente videografo **Amedeo Greco** ha pubblicato, con licenza Creative Commons BY-NC-ND 3.0, il video **Snowmen** su Vimeo, sotto riportato, il cui senso può essere riassunto nella frase ***"We can choose our own happiness"***.

Sono rimasto impressionato molto positivamente da questo lavoro, *di cui consiglio la visione a pieno schermo*: ritengo che sia un modo artistico efficace sia di esprimere lo smarrimento dell'essere umano moderno, sia di dare un consiglio di vita.

Nell'esprimere il mio ringraziamento all'artista, incoraggio i miei lettori sia a riflettere sul video sia a condividerlo con i loro amici :)

Snowmen (video di Amedeo Greco)

Studio di Gongyo e Daimoku (registrazioni)

Ultimo aggiornamento: 12 Febbraio 2015

Premessa: quanto segue è solo un supporto "tecnico" per lo studio di Gongyo e Daimoku, che come è stato utile a me, all'inizio della mia pratica buddista, potrebbe essere utile anche ad altri. E' solo un ausilio per imparare a recitare e nulla di più, che integra quanto è già disponibile sul sito della Soka Gakkai, a cui rimando per ogni informazione.
In origine era un CD che avevo fatto nel 2008 per uso personale mio e di alcuni amici.

Studio della recitazione del Daimoku
01 Daimoku
02 Daimoku un po' più veloce
03 Daimoku un po' più veloce
04 Daimoku un po' più veloce
05 Daimoku un po' più veloce

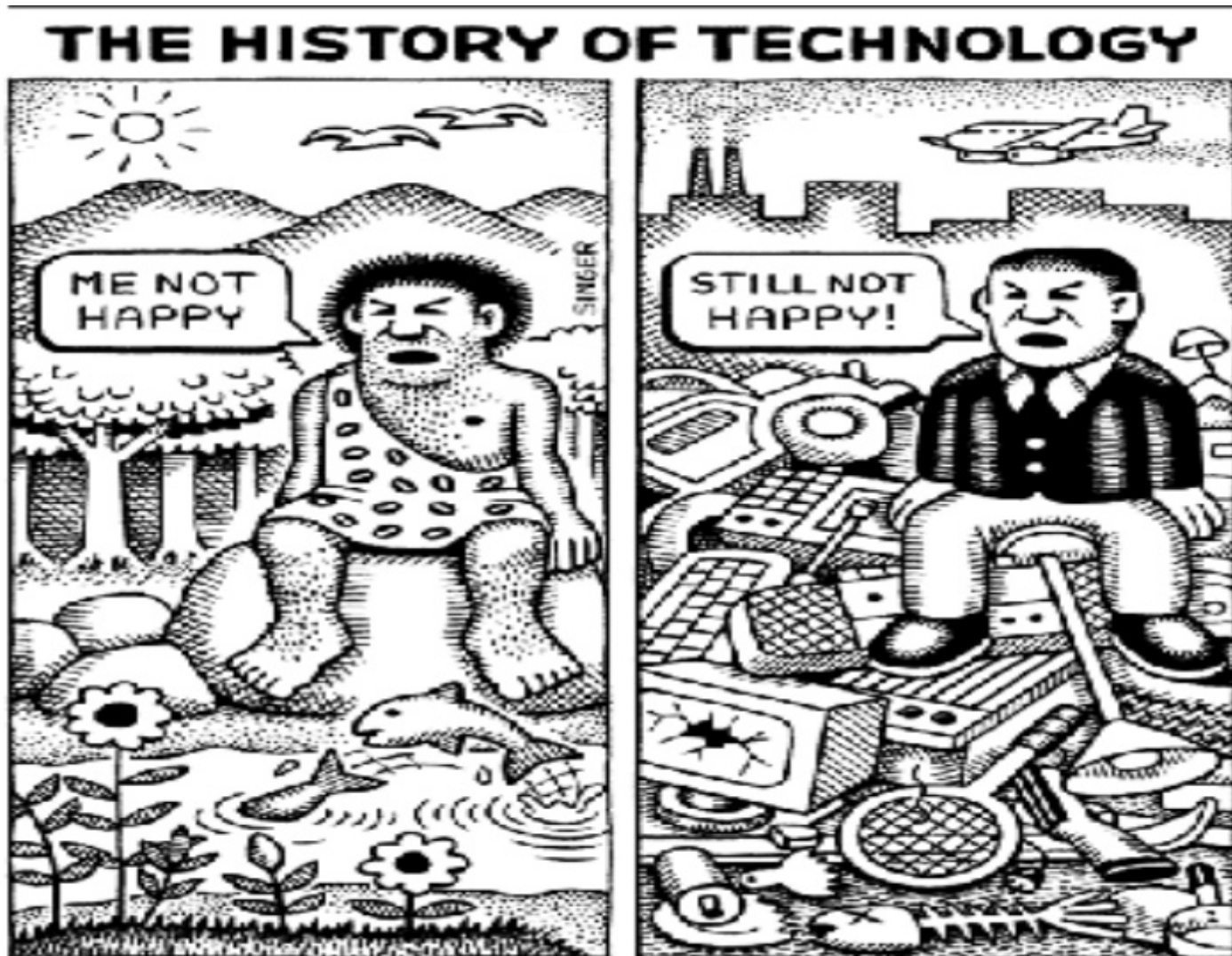
--- **Registrazione di un'ora di daimoku**

Studio della recitazione del Gongyo, pagina per pagina
06 Gongyo - pag. 1
07 Gongyo - pag. 2
08 Gongyo - pag. 3
09 Gongyo - pag. 4
10 Gongyo - pag. 5
11 Gongyo - pag. 6
12 Gongyo - pag. 7
13 Gongyo - pag. 8
14 Gongyo - pag. 9
15 Gongyo - pag. 10
16 Gongyo - pag. 11
17 Gongyo - pag. 12
18 Gongyo - pag. 13
19 Gongyo - pag. 14
20 Gongyo - pag. 15
21 Gongyo - pag. 16
22 Gongyo - pag. 17

Studio della recitazione del Gongyo, tutte le pagine
23-24 Gongyo (Hoben, Juryo)
25-26 Gongyo un po' più veloce (Hoben, Juryo)
27-28 Gongyo un po' più veloce (Hoben, Juryo)
29-30 Gongyo un po' più veloce (Hoben, Juryo)
31-32 Gongyo un po' più veloce (Hoben, Juryo)

Tecnologia = Benessere (?!)

Ultimo aggiornamento: 27 Gennaio 2015

Regalo a tutti una vignetta, senza commenti: buone riflessioni!

(fonte)

Si veda anche la vignetta: «Il declino dell'umanità... nel pozzo dei desideri infiniti»

Un cuore grato ti rende felice

Ultimo aggiornamento: 21 Giugno 2017

C'è sempre qualcosa di cui essere grati.
Non essere così pessimista se ogni tanto le cose non vanno come vorresti.
Sii sempre riconoscente per gli affetti e le persone che già hai vicino a te.
Un cuore grato ti rende felice.

Un degno rappresentante...

Ultimo aggiornamento: 9 Maggio 2019

Un degno rappresentante di chi veramente Ama la vita e sue Creature. Grazie!

fonte: https://www.youtube.com/watch?v=0gwOzzGibsg

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Un insegnamento buddista

Ultimo aggiornamento: 22 Maggio 2016

Non preoccuparti di quello che gli altri dicono o fanno.
Vivi la tua vita, segui la tua strada.

Non esiste distinzione tra egoismo e altruismo, perché sono un'unica cosa: il bene emana e attira altro bene, il male emana e attira altro male.

La miglior forma di dedizione agli altri, che coincide con una sana e saggia cura di noi stessi, è sviluppare armonia interiore, armonia con la Vita, gratitudine per la Vita: quando viviamo così, quando ci prendiamo cura del nostro Essere, quando sentiamo che ogni esperienza è d'oro, che tutto dipende da noi, la nostra positività si spande e raggiunge anche gli altri, come un vento di luce che dolcemente arriva dove ce n'è più bisogno. Hai già tutto quello che ti occorre per vivere così: il tuo cuore è un forziere ricco di tesori.

Qualunque cosa tu scelga di fare in questa esistenza, un passo alla volta, giorno dopo giorno, arriverai dove adesso neanche immagini. Lascia che i tuoi desideri siano tanto grandi quanto realmente desideri: a piccoli passi già li stai realizzando, non avere fretta.

Vivi il presente, vivilo regalandogli sempre un sorriso: la tua bontà attirerà protezione e positività da tutto l'universo, nessuno di noi è solo, nessuno è abbandonato a se stesso.

Ama chi è con te.
Ama quel che sei.
Ama quel che fai.

Questo è ciò che ho imparato avvicinandomi al mio trentatreesimo anno di vita: adesso lo sto regalando a Te che mi stai leggendo, tutto quello che è scritto qui è per Te.

Questo è il naturale seguito di quel “Libero Decalogo” che scrissi più di sette anni fa.

Francesco Galgani,
23 settembre 2015,
scritto con sincera gratitudine per tutte le persone che ho amato, che amo e che amerò.

Una frase per Natale... e per ogni giorno dell'anno!

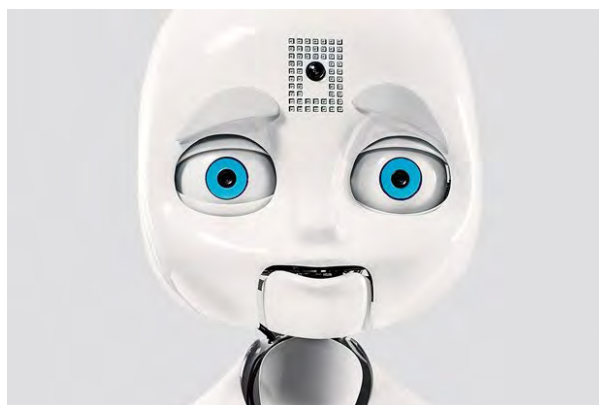
Ultimo aggiornamento: 25 Dicembre 2014

Se una persona è affamata, dovremmo darle del pane. Quando non c’è pane, possiamo almeno offrire parole che rinfrancano. Con una persona che pare fragile o malata possiamo parlare di qualche argomento che le sollevi il morale, infondendo in lei speranza e determinazione di guarire. Diamo qualcosa a ogni individuo che incontriamo: gioia, coraggio, speranza, fiducia, filosofia, saggezza, prospettiva per il futuro. Diamo sempre qualcosa.

Daisaku Ikeda
tratta da *Giorno per giorno*, Esperia edizioni

Una scienza robotica degli esseri umani

Ultimo aggiornamento: 10 Marzo 2015

Propongo qui alcune mie modeste riflessioni, potenzialmente stimolo di ulteriori riflessioni epistemologiche, scaturitemi dopo aver ascoltato un docente affermare che le teorie psicologiche non sono dimostrabili e che, pertanto, non rientrano nel novero delle scienze propriamente dette (approfondimento).

Alla presunta *"non verificabilità"* (??!) delle teorie scientifiche in ambito psicologico (approfondimento), il docente contrapporrebbe la loro verificabilità e convalida nelle applicazioni robotiche: costruire un robot il più possibile simile ad un essere umano permetterebbe di indagare, secondo questo filone di ricerca, la correttezza delle teorie psicologiche.

Onestamente un tale *modus operandi* di ricerca scientifica, pur per quanto affascinante sia, mi suscita dubbi nei suoi fondamenti teorici. *Sia bene inteso: mi affascina ciò che può essere compreso sulla natura umana partendo da discipline non psicologiche. Ad esempio, come esperienza personale, tanti anni fa compresi un aspetto della natura umana partendo da un circuito elettronico da me progettato e realizzato: fu un'intuizione, una piccola illuminazione, di cui poi ho trovato conferma sia in ambito scientifico, all'interno della psicobiologia, sia in ambito filosofico-religioso, con riferimento al buddismo*. La ricerca di conferme delle proprie intuizioni proprio in quell'ambito della scienza che si occupa dell'essere umano *(lasciando perdere per un attimo l'approccio conoscitivo di natura spirituale, religiosa e/o filosofica, comunque importante e non disconoscibile)* mi pare il requisito minimo per poter avanzare una teoria scientifica sull'essere umano: ***quanto sperimentato su un robot può essere generalizzato su un essere umano?*** Questa è la mia domanda.

E' possibile avanzare una teoria in un ambito *(come nel caso della robotica)*, e poi pretendere di trasportarla così com'è in un altro *(animali o persone)*, senza una seria sperimentazione? Più in generale, è lecito affermare che ciò che è valido per un essere vivente *(supponiamo una scimmia, un cane, un piccione, un gatto, ecc.)* valga necessariamente per gli altri esseri viventi dello stesso regno animale *(ad esempio un essere umano)* senza prima aver sperimentato e/o verificato che sia effettivamente così?

La questione diventa cruciale nel momento in cui mi chiedo se la scienza è in grado di elargire "verità". Direi proprio di no, perché la **falsificabilità** è alla base di ogni teoria degna di esser chiamata "**scientifica**". *La scienza è avara di certezze e amica del dubbio. Chi cerca delle "verità", delle "certezze", non dovrebbe fare appello alla scienza: questo vale per tutte le scienze, sia per la matematica e per le scienze cosiddette "esatte", sia per quelle che non sono considerate tali, come la psicologia.*

Vorrei proporre un mio ulteriore dubbio di metodo. Tornando all'uso dei robot allo scopo di ottenere una conoscenza scientifica sull'essere umano, essi potrebbero esibire comportamenti desiderati in base alle teorie sottostanti non perché le teorie siano in sé per sé corrette, ma solo come conseguenza di un errore di progettazione: chi mi assicura che la progettazione di un robot sia perfetta? E anche se lo fosse, è esperienza quotidiana che i nostri computer, e più in generale ogni aggeggio elettronico, a volte abbia comportamenti del tutto inaspettati, imprevedibili e sulla cui ragione sia assai difficile, se non impossibile, indagare.

Buone riflessioni,

Francesco Galgani,
10 marzo 2015

Verso il fallimento dell'intelligenza artificiale

Ultimo aggiornamento: 10 Febbraio 2020

Per approfondimenti su questo tema:

- L'intelligenza biologica non è equiparabile a quella artificiale (di Federico Faggin)
- Xenobot, primi robot viventi ottenuti da rane: "organismi programmabili"

tratto da corrispondenza privata:

> *«[...] Interessante l'analisi che fa Federico Fagin. Concordo su tutto tranne però sul finale. Anche lui si illude che il problema si possa ridurre alla fine su come si usa la tecnologia. "Il vero pericolo è dato dagli usi malevoli dell'intelligenza artificiale." Invece il vero pericolo è la tecnologia stessa qualunque uso se ne faccia. Almeno la storia così ci ha dimostrato.*
> *Inoltre io credo, che la scienza abbandonerà nel tempo gli studi sull'intelligenza artificiale partendo da materia inerte, per l'impossibilità di costruire robot uguali agli esseri umani, così come chiaramente ci spiega Fagin, per intraprendere gli esperimenti che hanno lo scopo di costruire macchine viventi, cioè partendo da materiale vivente (cellule staminali). Su questo la biogenetica è abbastanza avanti nella ricerca.*
>
> *Da sempre l'uomo ha avuto il desiderio di creare se stesso, di essere come un Dio creatore di tutte le cose.*
>
> *La tecnologia ora è si è avvicinata con la biogenetica a realizzare questo sogno. L'uomo vuole creare a sua immagine e somiglianza l'uomo, con una differenza essenziale rispetto ad oggi, di programmare nei laboratori un uomo con caratteristiche predeterminate (modificando il DNA) e non semplicemente ereditate come succede oggi. [...]»*

> *«[...] la vita è già intelligente. Cercare di forzare la sua intelligenza connaturata in una direzione che non le è propria, significa renderla stupida. Questa è una legge universale: non vale solo nell'educazione, dove il danno inflitto dal voler forzare i discenti su discipline lontane dalla loro sensibilità è evidente, ma vale anche per la cosiddetta intelligenza artificiale, dove l'uso di cellule vive per scopi diversi da quelli per cui natura le ha concepite non potrà che portare guai seri. Anche le pene inflitte dalle manipolazioni genetiche a piante e animali sono tutto fuorché una dimostrazione di intelligenza, anzi. Mi pare che ci siano tutte le premesse affinché l'intelligenza artificiale possa rivelarsi un grande fallimento. Forse, quando ciò accadrà, cominceremo a sviluppare più rispetto e devozione per la vita così com'è. [...]»*

> *«[...] Se adesso mi addormentassi e poi mi risvegliassi tra mille anni, la prima cosa che chiederei è se le persone sono felici di vivere e in armonia tra di loro con amorevole gentilezza, senza che qualcuno cerchi di imporsi sugli altri. [...]»*

(Giulio Ripa e Francesco Galgani, 7-9 febbraio 2020)

È il tempo di pensare se hai tempo!!! (di Alessandro Pacenti)

Ultimo aggiornamento: 10 Ottobre 2018

Breve storia ma significativa per capire il pessimo rapporto che abbiamo con il "tempo".

Vado dal primo benzinaio per gonfiare una ruota della bicicletta e chiedo se è possibile farlo.

La risposta è: «Sì, ma adesso non ho tempo, passi più tardi».

Al che mi giro in cerca di un ipotetica persona in fin di vita, che il benzinaio doveva massaggiare fino al momento dell'arrivo dei soccorsi.

Beh, non c'era nessun bisognoso nei paraggi.

Pensavo agli 11 secondi di orologio, i quali un essere umano non è più capace né di dare né di gestire, perché lo percepisce come tempo perso.

Quindi mi è venuto da pensare al disagio che spesso sentiamo quando paghiamo un professionista per un lavoro e ci sentiamo e ci fa sentire come se gli stessimo rubando del tempo prezioso, mentre in realtà abbiamo pagato per il suo tempo.

Quindi, figuriamoci 5 secondi in modalità del tutto gratuita.

Tutto ciò è strano, in una società dove l'aiuto della tecnologia dovrebbe aumentare il tempo.

Quindi senza scomodare i grandi tomi della filosofia passata e neppure i poket book new age di autoaiuto, credo basterebbe pensare a:

Che rapporto abbiamo con il tempo?

Cosa significa spendere bene il nostro tempo?

Infine, cosa è il tempo?

Mettere il cambio in folle, spegnere il motore, e cercare di capire perché ci sentiamo "schiavi del tempo" sarebbe una piccola grande soluzione.

(Alessandro Pacenti)

Aggiornare Firefox su una vecchia distribuzione GNU/Linux

Ultimo aggiornamento: 9 Luglio 2014

Può capitare, per ragioni più o meno valide, di trovarsi ad utilizzare una vecchia distribuzione di GNU/Linux con installata una vecchia versione di Firefox che vorremmo aggiornare. Questa è una situazione che mi è capitata più volte con sistemi operativi Debian o derivati (quindi anche Ubuntu o Linux Mint): magari il computer in questione è molto vecchio e non ho alcun interesse ad aggiornare l'intero sistema operativo, oppure la macchina che sto usando non è mia.

A prescindere dai motivi, la condizione è quella in cui la propria distribuzione non riceve più aggiornamenti e pertanto, se vogliamo aggiornare Firefox, dobbiamo farlo manualmente.

Un possibile metodo

La via più semplice è quella di scaricare la versione di più recente di Firefox dal sito di Mozilla, scompattarla nella home e creare un collegamento sulla scrivania alla nuova versione di Firefox. Semplice, no? Il vantaggio principale è che, così facendo, oltre a disporre dell'ultima versione di Firefox, potremo anche utilizzare la sua funzionalità di aggiornamento automatico.

Gli utenti più esperti, che sicuramente non avranno bisogno di leggere questa pagina, potranno anche far puntare gli attuali collegamenti a Firefox (ad esempio quello nell'elenco dei programmi) facendo opportune modifiche al sistema, che però qui non prenderò in considerazione, essendo questa pagina rivolta alle persone meno esperte.

Un esempio pratico, provato su Linux Mint Cinnamon

Vai alla pagina: http://www.mozilla.org/it/firefox/new/
In alto a destra, comparirà un pulsante con scritto "Firefox download gratuito": è sufficiente cliccarci per far partire il download della versione di Firefox adatta al proprio computer (in pratica verrà selezionata automaticamente la versione a 32bit o a 64bit in base al proprio sistema operativo).

Salva il file nella home. Se non sai dove è stato salvato il file, è probabile che si trovi nella cartella "Scaricati" dentro la home: in tal caso, spostalo nella home.

A questo punto, dovresti avere nella home un file con un nome del tipo "firefox-28.0.tar.bz2". Il nome, ovviamente, dipenderà dalla versione. Cliccaci sopra con il tasto destro del mouse e scegli tra le opzioni "Estrai qui". Quando l'operazione di estrazione sarà conclusa, nella home ci sarà una nuova cartella con nome "firefox". Aprila: dentro troverai alcune cartelle e un sacco di files. Uno solo di questi file si chiama semplicemente "firefox": fai attenzione, questo è il file per lanciare la nuova versione di Firefox. Prova a farci doppio click e vedrai che ti si aprirà l'ultima versione di Firefox.

Ovviamente non è né pratico né comodo dover aprire ogni volta questa cartella e cercare questo file. *Le istruzioni fin qui riportate valgono per una qualsiasi distribuzione GNU/Linux, mentre quanto segue è specifico per Linux Mint Cinnamon, in quanto la modalità per creare collegamenti ai programmi dipende innanzittutto da quale ambiente desktop stiamo utilizzando.*

Seleziona il file "firefox" (su cui prima avevi fatto doppio click per aprire la nuova versione di Firefox) e clicca su Modifica --> Copia. A questo punto puoi chiudere la finestra, vai sulla scrivania, clicca con il tasto destro

su un punto dove non ci sono icone e seleziona *"Crea un nuovo lanciatore qui"*. Ti comparirà una finestrella. Nel campo *"Name:"* scrivi "Firefox". Sul campo *"Command:"*, clicca con il destro e poi seleziona "Incolla": sarà incollata un scritta del tipo "/home/francesco/firefox/firefox" (dove, al posto di "francesco", ci sarà probabilmente il tuo nome). Puoi lasciare il campo "Comment:" vuoto. L'opzione "Launch in terminal:" deve rimanere disabilitata. Clicca su OK. Se ti compare la domanda *"Would you like to add this launcher to the menu also? It will be placed in the Other category initially"* puoi scegliere "sì". Da questo momento, sulla scrivania, hai una nuova icona con scritto "Firefox".

E in futuro come aggiorno Firefox? Devo rifare tutta la procedura?

No, non è necessario, d'ora in poi potrai aggiornare Firefox automaticamente. Apri la nuova versione di Firefox, seleziona il menù "Aiuto" e clicca su "Informazione su Firefox": ti si aprirà una finestrella con scritto "Firefox è aggiornato" oppure ti sarà data la possibilità di aggiornare automaticamente Firefox se ha bisogno di essere aggiornato.

Happy GNU/Linux a tutti,
Francesco Galgani

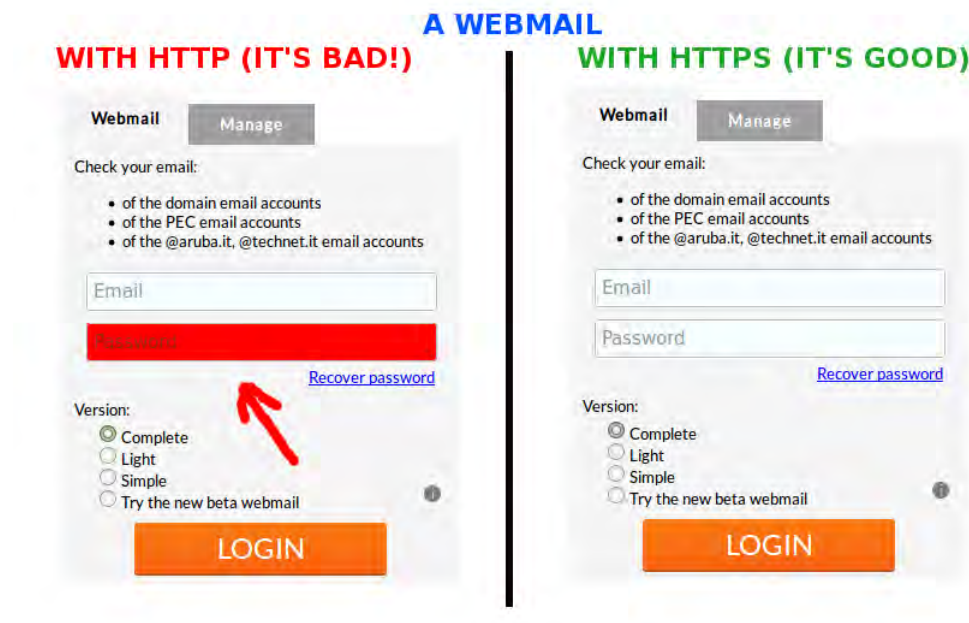
Prevent writing passwords without SSL - Firefox extension

Ultimo aggiornamento: 9 Luglio 2014

 Prevent writing passwords without SSL - Firefox extension *(by Francesco Galgani)*

This extension prevents user to type a password in a page served without "https" protocol: it disables the input of the password and highlights the password box with red.

I wrote it for people worried about security and privacy. It's compatible with TOR Browser.

The source code is very brief and easy to be read... but I cannot ensure that it works with all websites. For testing purpose, you can temporarily disable the extension adding the GET parameter "disableSSLchecker" to the url, for example: http://www.site.xyz/page?disableSSLchecker

In this screenshot, you see the same webmail accessed with HTTP (on the left) and with HTTPS (on the right): in the first case, the extension prevents the user writing the password (disabling the password box and highlighting it of red).

Without SSL (HTTPS), your passwords are in danger!

Official page: https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/addon/passwords_without_ssl/
Direct download: https://www.informatica-libera.net/password-ssl/password_ssl.xpi

Francesco Galgani,
July 1, 2014

ASUS ROG GL703VD-GC028T with Linux Mint 18.3 KDE is OK!!!

Ultimo aggiornamento: 4 Maggio 2018

UPDATE May 4, 2018, from a blog reader who installed the dual boot of Linux Mint 18.3 and Windows 10 on ASUS ROG GL703VD-GC028T: «***I installed finally Linux Mint. For installing Linux Mint with Windows 10 (UEFI), it is necessary to install Linux in UEFI mode (CSM = Disabled and choose UEFI option in start menu options). When the Grub is loaded, it is necessary to push E key and enter to Grub setup menu. In Grub setup menu, it is necessary to replace "quiet splash" with "nomodeset". Doing this, live Linux Mint loads and it is possible to install it. When Linux Mint is installed, it is necessary to do the same in the final Grub. If you do not install Linux in UEFI mode, Windows won't detect Linux and then Grub is not loaded on startup.***»

Original article: It's not easy to find sure information about the **Linux compatibility** of **ASUS ROG GL703V** models. If you are reading this small post probably it's because you are interested in the Linux compatibility of ASUS ROG: I can confirm that Linux Mint 18.3 KDE version works gracefully on ASUS ROG GL703VD-GC028T out-of-the-box.

It's necessary to change some settings in the UEFI BIOS to start the Linux usb live, after that you can install Linux on the SSD. During the installation, I've chosen to use the full SSD, replacing the pre-installed Windows 10, so I have no experience of dual boot on this ASUS ROG model. **(Note: I disabled the Secure Boot in the UEFI BIOS and, in the boot menu, I chose to install Linux Mint without UEFI Mode, that's fine if you don't need dual boot)**

After the Linux Mint 18.3 KDE version installation, in the driver manager I enabled the proprietary drivers "nvidia-384" and "intel-microcode" to get a full support of the hardware. Note that the Fn keys don't work, however you can easily change the brightness from the battery icon (if you cannot see it, click the top arrow in the bottom panel to see the hided icons).

I'm using the kernel 4.13.0-31-generic #34~16.04.1-Ubuntu GNU/Linux

I hope that this small review can help other Linux enthusiasts to choose a great Linux-compatible professional laptop. I've tested the ASUS ROG GL703VD-GC028T for about a month without experiencing real Linux compatibility problems *(there are a few flaws in the suspend/hibernate functionalities and in the touchpad ergonomics, however I don't use them, I even disabled the touchpad in the BIOS)*. Audio and graphics are ok, the 17" monitor is excellent for reading and working, my VirtualBox virtual machines work very well and Linux Mint 18.3 KDE version is very stable and customizable. On a normal usage the battery life is about two hours. The fan is normally silent, but it becomes noisy on intensive operations or on a large amount of file transfer.

Happy hacking and happy GNU/Linux,
Francesco Galgani,
February 13, 2018

Aruba Cloud VPS - Allargare disco LVM, istruzioni [AGGIORNATO]

Ultimo aggiornamento: 16 Settembre 2018

Problema generale: questa versione aggiornata dell'articolo propone due soluzioni per un unico problema, ovvero allargare lo spazio su un disco LVM *(ovvero ripartizionarlo)*, accessibile soltanto tramite SSH, su cui gira Linux e alla seguenti condizioni: la partizione logica LVM non può essere smontata *(perché su di essa gira il server)*, né può essere smontata alcuna delle partizioni fisiche che fanno parte dell'LVM.

Caso d'uso specifico: Sebbene Aruba Cloud, nel pannello di amministrazione dei Cloud Server Smart, permetta di fare un upgrade del server, passando ad esempio da Aruba Cloud Server Smart SMALL (20GB) ad Aruba Cloud Server Smart MEDIUM (40GB) o tagli più grandi come LARGE (80GB) o EXTRA LARGE (160GB), non fornisce però alcuna modalità automatica per ridimensionare il disco in modo sicuro. Più precisamente, facendo un upgrade del server, viene aumentato lo spazio disponibile su disco ma non vengono modificate le partizioni preesistenti.

Può Aruba ripartizionare il disco LVM in modo da usare tutto lo spazio disponibile, evitando di obbligare noi sviluppatori o sistemisti a fare a mano tale operazione, con tutti i rischi conseguenti? Ho fatto esplicitamente ad Aruba questa domanda. **Ecco la poco incoraggiante risposta**: *«Possiamo procedere all'espansione del disco (LVM) qualora le condizioni del server lo consentano. Non possiamo garantire che l'intervento sia risolutivo. Verranno calcolate Euro 100,00 che includono le prime 2 ore. Nel caso in cui l'intervento dovesse protrarsi oltre verranno calcolate ulteriori Euro 50,00 per ogni ora aggiuntiva.»*

Stando così le cose, e dopo aver dedicato ore e ore a leggermi documentazione disponibile in Rete, ho trovato **due strade per affrontare e risolvere il problema di allargare il disco LVM al massimo spazio disponibile su disco**.

Disclaimer*: Ho provato le due soluzioni seguenti, a mio rischio e pericolo, su un mio server Aruba VPS su cui gira Ubuntu Linux 14.04. Tali passaggi, nel mio caso, hanno funzionato alla grande senza alcun problema. Presumo che gli stessi passaggi funzionino anche con altre distribuzioni Linux, ad ogni modo* ***è tua responsabilità avere un backup integrale del tuo server, nel caso in cui qualcosa vada storto*** *(magari, per ulteriore prudenza, fatti anche uno snapshot del server dal pannello di Aruba e un backup della tabella delle partizioni). Considera che è sufficiente un solo comando sbagliato per perdere tutti i dati. Io non posso garantire in alcun modo che ciò che ha funzionato a me possa funzionare anche a te, quindi stai attento e prima di impartire ogni comando assicurati di aver capito cosa stai facendo.*

Le due strade percorribili per allargare il disco LVM senza smontare alcuna delle partizioni esistenti:

- **la più sicura è aggiungere una nuova partizione fisica primaria** *(se il numero massimo di partizioni primarie non è già stato raggiunto);*
- **la più rischiosa (ma necessaria se non è possibile aggiungere ulteriori partizioni) è "sostituire" con fdisk l'ultima partizione fisica con un'altra che ha le stesse caratteristiche e lo stesso punto di inizio, ma dimensione diversa** *(ovviamente senza toccare i dati).*

Vediamo in dettaglio queste due soluzioni.

CASO 1: ISTRUZIONI PER AGGIUNGERE UNA NUOVA PARTIZIONE FISICA PRIMARIA AL LVM, IN MODO DA OCCUPARE TUTTO IL DISCO

Qui riporto il caso di un allargamento da 20GB a 40GB aggiungendo una nuova partizione.

1. Login tramite SSH

```
ssh root@nomedominio
```

2. Controllo dello spazio disponibile

```
df -h
```

Prima e dopo l'upgrade del VPS su Aruba, non dovrebbero risultare variazioni di spazio disponibile su /dev/dm-1, che corrisponde alla partizione montata come directory radice

Nel mio caso, ad es., dopo l'upgrade di 20GB, /dev/dm-1 risulta ancora occupata al 99%:

```
Filesystem      Size  Used Avail Use% Mounted on
udev            990M  4.0K  990M   1% /dev
tmpfs           201M  540K  200M   1% /run
/dev/dm-1        19G   18G  304M  99% /
none            4.0K     0  4.0K   0% /sys/fs/cgroup
none            5.0M     0  5.0M   0% /run/lock
none           1002M     0 1002M   0% /run/shm
none            100M     0  100M   0% /run/user
/dev/sda1       236M   40M  185M  18% /boot
```

3. Do uno sguardo alle partizioni del disco SSD attaccato al VPS:

```
ls -al /dev/sda*
brw-rw---- 1 root disk 8, 0 Mar  8 12:26 /dev/sda
brw-rw---- 1 root disk 8, 1 Mar  8 12:26 /dev/sda1
brw-rw---- 1 root disk 8, 2 Mar  8 12:26 /dev/sda2
brw-rw---- 1 root disk 8, 3 Mar  8 12:26 /dev/sda3
brw-rw---- 1 root disk 8, 5 Mar  8 12:26 /dev/sda5
```

Ho quindi tre partizioni primarie e una logica. Ne segue che almeno una delle partizioni primarie è una partizione estesa. **C'è quindi posto per un'altra partizione primaria** *(ricordo che ogni disco può avere fino a quattro partizioni primarie, numerate da 1 a 4, di cui una può essere una partizione estesa contenente partizioni logiche, che a loro volta sono numerate da 5 in poi)*.

Sicuramente c'è posto anche un'altra partizione logica, però non posso crearla senza prima estendere la partizione estesa, cosa impossibile perché tutte le partizioni sono montate *(e ovviamente non posso smontarle perché l'unica possibilità di accesso al VPS è tramite SSH)*. Riferimenti per quanto ho appena scritto: https://askubuntu.com/questions/591213/how-to-expand-resize-extended-partition

Da queste poche informazioni, ne segue che, senza smontare nessuna delle partizioni presenti, posso aggiungere una partizione primaria /dev/sda4

4. Creazione di /dev/sda4

```
cfdisk
```

Tramite cfdisk, che è un semplice tool grafico di partizionamento, mi posiziono nello spazio libero e credo la partizione primaria /dev/sda4. Da notare che devo manualmente specificare il tipo di file system diverso da quello di default: devo scegliere "Linux LVM".
L'uso di cfdisk è abbastanza intuitivo, se così non fosse rimando alle guide presenti in rete.
Alla fine, salvo il nuovo partizionamento *(nel quale non ho toccato minimamente le partizioni preesistenti)*, e riavvio tramite:

```
reboot
```

6. Attendo un minuto, per dare tempo al VPS di riavviarsi, ed eseguo nuovamente il login tramite ssh

7. Inizializzo la nuova partizione per l'uso con LVM

```
pvcreate /dev/sda4
```

Il messaggio che ottengo è:

```
Physical volume "/dev/sda4" successfully created
```

Nel caso in cui invece si verificasse un messaggio di errore in questo passaggio, rimando a quanto scritto in questa guida:
http://www.joomlaworks.net/blog/item/168-resizing-the-disk-space-on-ubuntu-server-vms-running-on-vmware-esxi-5

8. Controllo qual è il nome del "volume group"

```
vgdisplay

  --- Volume group ---
  VG Name               vg
  System ID
  Format                lvm2
  Metadata Areas        2
  Metadata Sequence No  9
  VG Access             read/write
  VG Status             resizable
  MAX LV                0
  Cur LV                2
  Open LV               2
  Max PV                0
  Cur PV                2
  Act PV                2
  VG Size               19.76 GiB
  PE Size               4.00 MiB
  Total PE              5058
  Alloc PE / Size       5058 / 19.76 GiB
  Free  PE / Size       0 / 0
```

```
  VG UUID               yMofmX-iYvO-cOtK-nTf5-cD7d-oc7o-GECO0q
```

Il "VG Name" è "vg".

9. Aggiungo la partizione precedentemente creata al volume group

```
vgextend vg /dev/sda4

Volume group "vg" successfully extended
```

10. Controllo qual è il path del logical volume:

```
lvdisplay

  --- Logical volume ---
  LV Path                /dev/vg/lv_swap
  LV Name                lv_swap
  VG Name                vg
  LV UUID                CohmrO-3wcX-zLMV-exxT-gUDu-dAxo-vJhfD4
  LV Write Access        read/write
  LV Creation host, time ubuntu, 2014-07-18 10:33:32 +0200
  LV Status              available
  # open                 2
  LV Size                952.00 MiB
  Current LE             238
  Segments               1
  Allocation             inherit
  Read ahead sectors     auto
  - currently set to     256
  Block device           252:0

  --- Logical volume ---
  LV Path                /dev/vg/lv_root
  LV Name                lv_root
  VG Name                vg
  LV UUID                VxYaWt-nPDZ-zTos-Bhbk-0dyz-vlX4-5P06Qc
  LV Write Access        read/write
  LV Creation host, time ubuntu, 2014-07-18 10:33:44 +0200
  LV Status              available
  # open                 1
  LV Size                18.83 GiB
  Current LE             4820
  Segments               2
  Allocation             inherit
  Read ahead sectors     auto
  - currently set to     256
  Block device           252:1
```

In questo caso, l'informazione che mi serve per lo step successivo è: /dev/vg/lv_root

11. Estendo la dimensione del volume logico

```
lvextend /dev/vg/lv_root /dev/sda4

  Extending logical volume lv_root to 38.82 GiB
```

```
Logical volume lv_root successfully resized
```

12. Step finale

```
resize2fs /dev/vg/lv_root

resize2fs 1.42.9 (4-Feb-2014)
Filesystem at /dev/vg/lv_root is mounted on /; on-line resizing required
old_desc_blocks = 2, new_desc_blocks = 3
The filesystem on /dev/vg/lv_root is now 10177536 blocks long.
```

13. Ho finito: controllo la nuova dimensione del disco e noto che lo spazio occupato non è più 99% (come nello step 2) ma 48%, perché ci sono 20GB in più:

```
df -h
Filesystem      Size  Used Avail Use% Mounted on
udev            990M  4.0K  990M   1% /dev
tmpfs           201M  544K  200M   1% /run
/dev/dm-1        39G   18G   20G  48% /
none            4.0K     0  4.0K   0% /sys/fs/cgroup
none            5.0M     0  5.0M   0% /run/lock
none           1002M     0 1002M   0% /run/shm
none            100M     0  100M   0% /run/user
/dev/sda1       236M   40M  185M  18% /boot
```

Concludo il tutto con un:

```
reboot
```

Note finali:
Poiché a questo punto le partizioni primarie sono finite, un eventuale ulteriore incremento dello spazio su disco ripetendo questi passaggi non sarà possibile con questo metodo e sarà necessario il metodo seguente (caso 2).

CASO 2: ISTRUZIONI PER ALLARGARE LO SPAZIO SU DISCO LVM QUANDO NON È POSSIBILE NÉ SMONTARE LE PARTIZIONI ESISTENTI, NÉ AGGIUNGERE ULTERIORI PARTIZIONI

Questo caso si verifica se le partizioni primarie sono esaurite *(max 4, compresa la partizione estesa che viene conteggiata come primaria)* e se la partizione estesa non può essere allargata *(in quanto montata)*. Qui le cose si fanno difficili, questa situazione può accadere ad es. allargando più volte lo spazio disponibile con il metodo precedente. Ma una soluzione c'è.

Qui riporto il caso di un allargamento dell'LVM da 40GB a 160GB senza aggiungere una nuova partizione, senza smontare le partizioni esistenti e persino senza riavviare il server!!!

Per prima cosa, controlliamo se il nuovo disco viene visto correttamente:

```
#lshw -C disk
```

```
  *-disk
       description: SCSI Disk
       physical id: 0.0.0
       bus info: scsi@2:0.0.0
       logical name: /dev/sda
       size: 160GiB (171GB)
       capabilities: partitioned partitioned:dos
       configuration: sectorsize=512 signature=000bc621
```

Ok, viene visto. Ripartiamo da dove eravamo arrivati nel caso 1 precedentemente descritto, ovvero in quello dell'allargamento da 20GB a 40GB. Questo è lo stato delle partizioni:

```
# parted
GNU Parted 2.3
Using /dev/sda
Welcome to GNU Parted! Type 'help' to view a list of commands.
(parted) print free
Model: VMware Virtual disk (scsi)
Disk /dev/sda: 172GB
Sector size (logical/physical): 512B/512B
Partition Table: msdos

Number  Start   End     Size    Type      File system  Flags
        32.3kB  1049kB  1016kB            Free Space
 1      1049kB  256MB   255MB   primary   ext2         boot
        256MB   257MB   1048kB            Free Space
 2      257MB   10.7GB  10.5GB  extended
 5      257MB   10.7GB  10.5GB  logical                lvm
 3      10.7GB  21.5GB  10.7GB  primary                lvm
 4      21.5GB  42.9GB  21.5GB  primary                lvm
        42.9GB  172GB   129GB             Free Space
```

Ci sono 129GB liberi, ma non è possibile aggiungere un'altra partizione primaria, il massimo che possiamo fare è allargare la partizione primaria 4.

Vediamo meglio i dettagli di questa partizione, in particolare mi interessa il punto di inizio:

```
# sudo fdisk /dev/sda

Command (m for help): p

Disk /dev/sda: 171.8 GB, 171798691840 bytes
255 heads, 63 sectors/track, 20886 cylinders, total 335544320 sectors
Units = sectors of 1 * 512 = 512 bytes
Sector size (logical/physical): 512 bytes / 512 bytes
I/O size (minimum/optimal): 512 bytes / 512 bytes
Disk identifier: 0x000bc621

   Device Boot      Start         End      Blocks   Id  System
/dev/sda1   *        2048      499711      248832   83  Linux
/dev/sda2          501758    20969471    10233857    5  Extended
/dev/sda3        20969472    41943039    10486784   8e  Linux LVM
/dev/sda4        41943040    83886079    20971520   8e  Linux LVM
/dev/sda5          501760    20969471    10233856   8e  Linux LVM
```

Controlliamo anche così:

```
# pvdisplay /dev/sda4
  --- Physical volume ---
  PV Name               /dev/sda4
  VG Name               vg
  PV Size               20.00 GiB / not usable 4.00 MiB
  Allocatable           yes (but full)
  PE Size               4.00 MiB
  Total PE              5119
  Free PE               0
  Allocated PE          5119
  PV UUID               DfKppj-lpj0-4HS7-MScL-ubVU-7JRh-sgMp03
```

Ricontrolliamo l'attuale setup di LVM:

```
#lvscan
  ACTIVE            '/dev/vg/lv_swap' [952.00 MiB] inherit
  ACTIVE            '/dev/vg/lv_root' [38.82 GiB] inherit
```

Prima di andare avanti, nel caso in cui qualcosa vada storto, facciamo un bel backup della tabella delle partizioni:

```
sfdisk -d /dev/sda > part_table
```

Qualora fosse necessario ripristinare le partizioni appena salvate, questo è il comando:

```
sfdisk /dev/sda < part_table
```

Adesso cancelliamo e ricreiamo con fdisk la partizione /dev/sda4. **Attenzione: fdisk modifica soltanto la tabella delle partizioni e non tocca in alcun modo i dati, i quali non saranno persi se e soltanto se la nuova partizione inizierà esattamente nello stesso punto di quella attuale** *(in questo caso "41943040")*, **se avrà lo stesso id** *(in questo caso "8e")* **e se avrà lo stesso flag** *(in questo caso "lvm")*:

```
# fdisk /dev/sda

Command (m for help): p

Disk /dev/sda: 171.8 GB, 171798691840 bytes
255 heads, 63 sectors/track, 20886 cylinders, total 335544320 sectors
Units = sectors of 1 * 512 = 512 bytes
Sector size (logical/physical): 512 bytes / 512 bytes
I/O size (minimum/optimal): 512 bytes / 512 bytes
Disk identifier: 0x000bc621

   Device Boot      Start         End      Blocks   Id  System
/dev/sda1   *        2048      499711      248832   83  Linux
/dev/sda2          501758    20969471    10233857    5  Extended
/dev/sda3        20969472    41943039    10486784   8e  Linux LVM
/dev/sda4        41943040    83886079    20971520   8e  Linux LVM
/dev/sda5          501760    20969471    10233856   8e  Linux LVM
```

```
Command (m for help): d
Partition number (1-5): 4

Command (m for help): n
Partition type:
   p   primary (2 primary, 1 extended, 1 free)
   l   logical (numbered from 5)
Select (default p): p
Selected partition 4
First sector (499712-335544319, default 499712): 41943040
Last sector, +sectors or +size{K,M,G} (41943040-335544319, default 335544319): 335544319

Command (m for help): p

Disk /dev/sda: 171.8 GB, 171798691840 bytes
255 heads, 63 sectors/track, 20886 cylinders, total 335544320 sectors
Units = sectors of 1 * 512 = 512 bytes
Sector size (logical/physical): 512 bytes / 512 bytes
I/O size (minimum/optimal): 512 bytes / 512 bytes
Disk identifier: 0x000bc621

   Device Boot      Start         End      Blocks   Id  System
/dev/sda1   *        2048      499711      248832   83  Linux
/dev/sda2          501758    20969471    10233857    5  Extended
/dev/sda3        20969472    41943039    10486784   8e  Linux LVM
/dev/sda4        41943040   335544319   146800640   83  Linux
/dev/sda5          501760    20969471    10233856   8e  Linux LVM

Command (m for help): t
Partition number (1-5): 4
Hex code (type L to list codes): 8e
Changed system type of partition 4 to 8e (Linux LVM)

Command (m for help): p

Disk /dev/sda: 171.8 GB, 171798691840 bytes
255 heads, 63 sectors/track, 20886 cylinders, total 335544320 sectors
Units = sectors of 1 * 512 = 512 bytes
Sector size (logical/physical): 512 bytes / 512 bytes
I/O size (minimum/optimal): 512 bytes / 512 bytes
Disk identifier: 0x000bc621

   Device Boot      Start         End      Blocks   Id  System
/dev/sda1   *        2048      499711      248832   83  Linux
/dev/sda2          501758    20969471    10233857    5  Extended
/dev/sda3        20969472    41943039    10486784   8e  Linux LVM
/dev/sda4        41943040   335544319   146800640   8e  Linux LVM
/dev/sda5          501760    20969471    10233856   8e  Linux LVM

Command (m for help): w
The partition table has been altered!

Calling ioctl() to re-read partition table.

WARNING: Re-reading the partition table failed with error 16: Device or resource busy.
The kernel still uses the old table. The new table will be used at
the next reboot or after you run partprobe(8) or kpartx(8)
Syncing disks.
```

Adesso informiamo il kernel del nuovo partizionamento...

```
partprobe
```

... dopodiché informiamo LVM dell'avvenuto cambiamento:

```
pvresize /dev/sda4
  Physical volume "/dev/sda4" changed
  1 physical volume(s) resized / 0 physical volume(s) not resized
```

Controlliamo la nuova dimensione della partizione, che da 20GB deve essere passata a 140GB:

```
pvdisplay /dev/sda4
  --- Physical volume ---
  PV Name               /dev/sda4
  VG Name               vg
  PV Size               140.00 GiB / not usable 3.00 MiB
  Allocatable           yes
  PE Size               4.00 MiB
  Total PE              35839
  Free PE               30720
  Allocated PE          5119
  PV UUID               DfKppj-lpj0-4HS7-MScL-ubVU-7JRh-sgMp03
```

Infine, allarghiamo lo spazio effettivamente disponibile su LVM con:

```
lvresize -L +120G /dev/vg/lv_root
  Extending logical volume lv_root to 158.82 GiB
  Logical volume lv_root successfully resized
```

e poi:

```
resize2fs /dev/vg/lv_root
resize2fs 1.42.9 (4-Feb-2014)
Filesystem at /dev/vg/lv_root is mounted on /; on-line resizing required
old_desc_blocks = 3, new_desc_blocks = 10
The filesystem on /dev/vg/lv_root is now 41634816 blocks long.
```

Un paio di controlli finali:

```
lvscan
  ACTIVE            '/dev/vg/lv_swap' [952.00 MiB] inherit
  ACTIVE            '/dev/vg/lv_root' [158.82 GiB] inherit

#df -h
Filesystem      Size  Used Avail Use% Mounted on
udev            3.9G  4.0K  3.9G   1% /dev
tmpfs           799M  544K  798M   1% /run
/dev/dm-1       157G   22G  128G  15% /
none            4.0K     0  4.0K   0% /sys/fs/cgroup
none            5.0M     0  5.0M   0% /run/lock
none            3.9G     0  3.9G   0% /run/shm
```

```
none            100M     0  100M   0% /run/user
/dev/sda1       236M   70M  154M  32% /boot
```

Fine. Ce l'abbiamo fatta! ;-)

Happy GNU/Linux a tutti,
Francesco Galgani,
16 settembre 2018

Benchmark dell'hard disk con GNU/Linux

Ultimo aggiornamento: 16 Febbraio 2015

Ho recentemente sostituito un disco fisso magnetico con uno a stato solido: la performance complessiva del computer è nettamente migliorata!
Riporto qui di seguito alcuni comandi utili per ottenere informazioni sui dischi e per misurarne le prestazioni.
Negli esempi, `/dev/sda` deve essere sostituito con il *device* in esame.

Ottenere informazioni su un disco:

```
sudo smartctl -a /dev/sda
```

Conoscere la versione SATA del disco e quella effettivamente utilizzata:

```
sudo smartctl -a /dev/sda | grep "^SATA"
```

Eseguire un test di velocità in lettura (può essere eseguito anche se il disco è in uso):

```
sudo hdparm -t /dev/sda
```

Per risultati attendibili, il precedente test andrebbe ripetuto almeno tre volte:

```
for i in {1..3}; do sudo hdparm -t /dev/sda; done
```

Esempio:

```
francesco@linux ~ $ sudo smartctl -a /dev/sda | grep "^SATA"
SATA Version is:  SATA 3.1, 6.0 Gb/s (current: 3.0 Gb/s)

francesco@linux ~ $ for i in {1..3}; do sudo hdparm -t /dev/sda; done

/dev/sda:
 Timing buffered disk reads: 750 MB in  3.00 seconds = 249.59 MB/sec

/dev/sda:
 Timing buffered disk reads: 748 MB in  3.01 seconds = 248.73 MB/sec

/dev/sda:
 Timing buffered disk reads: 750 MB in  3.00 seconds = 249.60 MB/sec
```

Check IP address, third party cookies, DNS server, WebRTC privacy

Ultimo aggiornamento: 19 Luglio 2015

The following page, made by Francesco Galgani, locates your IP Address respecting your maximum privacy, without trackers, ads or logs. You can also check third party cookies, DNS server, WebRTC privacy:

https://www.informatica-libera.net/detect-ip-without-tracker/

Crittografare i dati nel proprio computer e su dischi esterni

Ultimo aggiornamento: 18 Luglio 2014

Nell'articolo "How to Use Edward Snowden’s Three Tips for Digital Privacy", c'è il chiaro suggerimento "**Encrypt your hard drive**".

Come ho mostrato nell'articolo "Recuperare files definitivamente cancellati (FAT, NTFS, ext2, ext3, ext4)", è abbastanza facile recuperare files *apparentemente cancellati per sempre* (cosa che, peraltro, ho fatto con successo in più occasioni negli ultimi 15 anni). Esistono anche laboratori specializzati che riescono a recuperare dati da supporti danneggiati a livello fisico.

Nella guida seguente, do per scontato per l'utente abbia dimestichezza con l'uso del terminale e di gparted. Per chi è a digiuno di questi argomenti, posso indicare qualche guida:

- Uso del terminale
- Principali comandi Linux - Riga di comando
- Introduzione all'uso del terminale
- Full tutorial di Gparted (con spiegazione della differenza tra Windows e Linux nel modo di identificare le partizioni)
- Manuale di GParted

E' inoltre necessario aver ben chiaro come vengono indicate le partizioni in Linux e soprattutto qual è il nome del device che si vuole crittografare. Un metodo semplice per essere sicuri di non sbagliare l'identificativo del device, che solitamente è /dev/sda, /dev/sdb, /dev/sdc o simili, è quello di scollegare il device, reinserirlo e dare subito dopo il comando "dmesg", che mostrerà molte informazioni, alla fine delle quali ci sarà il nome del device appena collegato, ad esempio:

```
[ 2693.132221] usb 2-1.1: Product: External USB 3.0
[ 2693.132226] usb 2-1.1: Manufacturer: TOSHIBA
[ 2693.132769] usb-storage 2-1.1:1.0: USB Mass Storage device detected
[ 2693.132986] scsi9 : usb-storage 2-1.1:1.0
[ 2695.785890] scsi 9:0:0:0: Direct-Access     TOSHIBA  External USB 3.0 5438 PQ: 0 ANSI: 6
[ 2695.786530] sd 9:0:0:0: Attached scsi generic sg2 type 0
[ 2695.788410] sd 9:0:0:0: [sdc] 1953525164 512-byte logical blocks: (1.00 TB/931 GiB)
```

In questo caso, il disco Toshiba collegato è identificato come /dev/sdc. Sbagliare il nome del device può fare disastri e comportare perdite di dati irreversibili. Inoltre attenzione: ogni volta che il dispositivo viene collegato può cambiare nome, quindi lo stesso disco che adesso viene visto come /dev/sdc potrebbe essere visto in futuro con un'altra lettera, ad esempio /dev/sdb (questo è vero soprattutto per chi usa più di un disco esterno).

La prima operazione da fare, prima di crittografare un intero disco, è non solo quella di cancellarlo completamente, ma anche distruggere al meglio le tracce dei dati in esso depositati. Con GNU/Linux, è sufficiente usare shred, ad esempio con un comando del tipo:

```
sudo shred -v /dev/sdX
```

dove al posto di sdX va indicato il device da utilizzare. Se si tratta del disco interno del computer, allora sarà necessario un live cd/dvd per avviare una versione di GNU/Linux. Shred scriverà dati pseudo-causali: questo è importante per rendere molto difficile la distinzione tra i nuovi dati crittografati e lo spazio non utilizzato del disco, oltreché per rendere estremamente difficile l'eventuale recupero dei dati preesistenti. Shred, di default, esegue tre scritture del disco, ma il numero di passaggi può essere cambiato. Da notare che non tutti condividono questo approccio, preferendo sovrascrivere l'intero disco con tutti bit impostati a zero, ad esempio con:

```
sudo dd if=/dev/zero of=/dev/sdX
```

Per chi vuole approfondire gli aspetti teorici e pratici legati alla distruzione dei dati, consiglio la lettura dell'articolo "Secure Deletion of Data from Magnetic and Solid-State Memory".

Dopo aver ripulito il disco con shred, ci sono distribuzioni, come Linux Mint, che in fase di installazione permettono di scegliere automaticamente se si vuole che l'intero disco venga crittografato. Per creare invece manualmente una partizione crittografata, ad esempio su un disco esterno, è possibile usare gparted, fornito di default in varie distribuzioni oppure installabile a parte, per creare la tabella della partizioni e una partizione, ad esempio sdX1 *(dove "sdX" corrisponde al device e "1" alla prima partizione)*, dopodiché:

```
sudo cryptsetup luksFormat /dev/sdX1
sudo cryptsetup luksOpen /dev/sdX1 cryptdocs
sudo mkfs.ext4 -L etichetta /dev/mapper/cryptdocs
```

Et voilà! ;)
Al posto di "*etichetta*", è possibile specificare il nome che si desidera dare alla partizione: non è necessario, il parametro -L può essere omesso, ma consiglio vivamente di usarlo nel caso in cui si abbiano più dischi esterni (in modo da non far confusione).

Attenzione ai permessi di scrittura: la nuova partizione criptata ext4 sarà di default accessibile in scrittura soltanto a root. Per risolvere il problema, è sufficiente usare *chown* per cambiare il proprietario del device. Ad esempio, se l'utente che userà il device è "pippo", allora è possibile cambiare il proprietario con:

```
sudo chown -R pippo:pippo /media/pippo/etichetta/
```

dove "*pippo:pippo*" indica l'utente "pippo" e il gruppo "pippo", mentre */media/pippo/etichetta* indica la directory in cui è montata la partizione criptata.

Per ogni approfondimento su cryptsetup, rimando all'eccellente pagina con le FAQ: https://code.google.com/p/cryptsetup/wiki/FrequentlyAskedQuestions

Per quanto riguarda il montaggio, una distribuzione come Linux Mint lo fa automaticamente, dopo aver chiesto la password.

Teniamo al sicuro i nostri dati,
Francesco Galgani,
16 luglio 2014

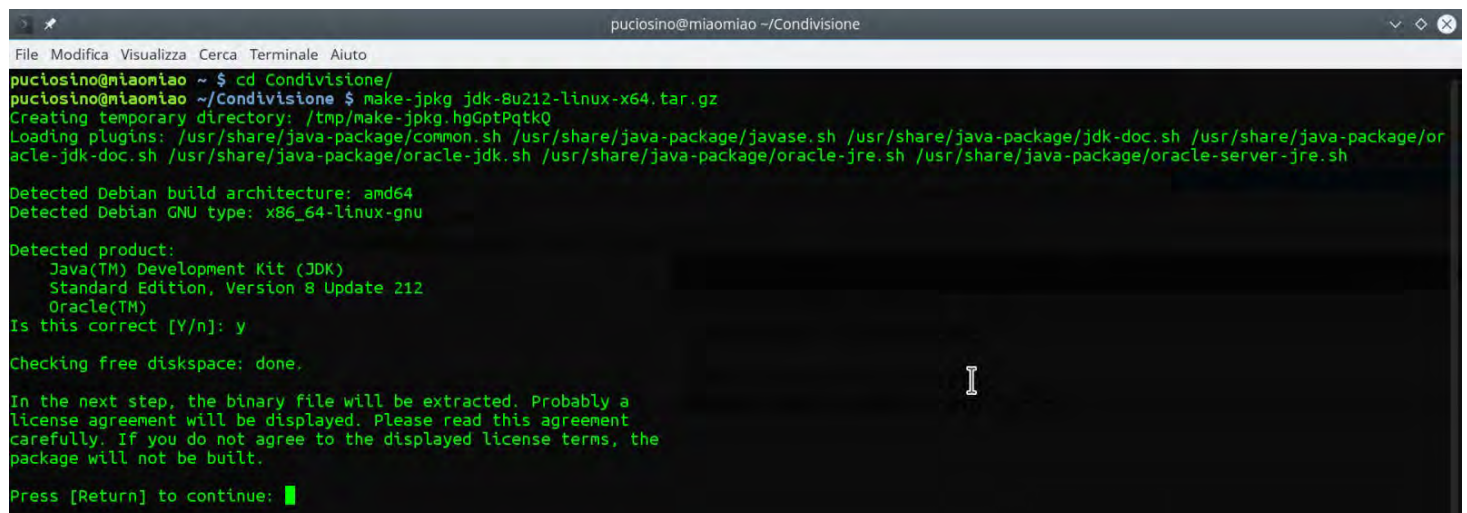
How to install Oracle Java8 JDK 8u211 / 8u212 or later on Debian / Ubuntu / Linux Mint from deb

Ultimo aggiornamento: 9 Luglio 2020

If you have trouble following these instructions, you can download the deb file I made from here: https://www.informatica-libera.net/files/oracle-java8-jdk_8u231_amd64.deb.

At the moment, there is no working PPA to automatically download and **install Oracle Java8 JDK 8u211 or 8u212 or later** on Debian / Ubuntu / Linux Mint, because it's strictly necessary to manually download the **jdk-8u211-linux-x64.tar.gz** or **jdk-8u212-linux-x64.tar.gz** file from the Oracle site, after logging in: **https://www.oracle.com/technetwork/java/javase/downloads/jdk8-downloads-2133151.html**

You can transform the **jdk-8u212-linux-x64.tar.gz** in **oracle-java8-jdk_8u212_amd64.deb** using **make-jpkg** provided by **java-package**.

So, remove any other Java version previously installed from the discontinued Java8 PPA *(sudo apt-get remove oracle-java8-installer)* then:

sudo apt-get install java-package

make-jpkg jdk-8u212-linux-x64.tar.gz

sudo dpkg -i oracle-java8-jdk_8u212_amd64.deb *(or any graphical installer opened by a double click on the deb, like gdebi-gtk)*

sudo apt-get -f install *(to install missing dependencies)*

That's all! :-)

```
puciosino@miaomiao ~/Condivisione
File Modifica Visualizza Cerca Terminale Aiuto
puciosino@miaomiao ~ $ cd Condivisione/
puciosino@miaomiao ~/Condivisione $ make-jpkg jdk-8u212-linux-x64.tar.gz
Creating temporary directory: /tmp/make-jpkg.hgGptPqtkQ
Loading plugins: /usr/share/java-package/common.sh /usr/share/java-package/javase.sh /usr/share/java-package/jdk-doc.sh /usr/share/java-package/or
acle-jdk-doc.sh /usr/share/java-package/oracle-jdk.sh /usr/share/java-package/oracle-jre.sh /usr/share/java-package/oracle-server-jre.sh

Detected Debian build architecture: amd64
Detected Debian GNU type: x86_64-linux-gnu

Detected product:
    Java(TM) Development Kit (JDK)
    Standard Edition, Version 8 Update 212
    Oracle(TM)
Is this correct [Y/n]: y

Checking free diskspace: done.

In the next step, the binary file will be extracted. Probably a
license agreement will be displayed. Please read this agreement
carefully. If you do not agree to the displayed license terms, the
package will not be built.

Press [Return] to continue:
```

Francesco Galgani,
30 April 2019

Infinity TV con GNU/Linux: istruzioni per vedere i film senza problemi

Ultimo aggiornamento: 22 Dicembre 2014

Infinity TV è un servizio di Mediaset per vedere film in streaming e on demand tramite Internet. A livello tecnico, la visione dei film richiede che nel browser dell'utente sia presente il plugin **Microsoft Silverlight 5.0**. La visione di molti film, nel momento in cui scrivo (dicembre 2014), è preclusa con Microsoft Silverlight 5.1 *(nello specifico, dà errore 6030)*. Ne segue che si tratta di un soluzione tecnica proprietaria e fortemente vincolata all'uso di una specifica versione di questo plugin, tra l'altra disponibile ufficialmente solo per piattaforma Windows.

Chi, come me, usa GNU/Linux, può comunque fruire di Infinity con Firefox grazie a **Pipelight**, che permette, grazie una speciale versione modificata ad hoc di Wine, di usare in ambiente GNU/LInux alcuni specifici plugins di Windows.

Le istruzioni di installazione variano a seconda della distruzione usata e sono disponibili alla pagina seguente:
http://pipelight.net/cms/installation.html

Dopo l'installazione, è importante seguire le istruzioni alla pagina seguente (prestando attenzione a *"Services requiring Silverlight 5.0"*, tra i quali rientra Infinity):
http://pipelight.net/cms/plugin-silverlight.html

Vi assicuro che Pipelight funziona bene :)

Buona visione di film,
Francesco Galgani,
22 dicembre 2014

Installare Firefox ESR su Linux Mint e altre distro derivate da Ubuntu

Ultimo aggiornamento: 4 Settembre 2019

Firefox ESR (Firefox Extended Support Release) è la versione più stabile di Firefox.

E' principalmente destinata ad aziende ed organizzazioni che necessitano di installare e mantenere Firefox su larga scala. Gli aggiornamenti di questa versione, infatti, non includono né nuove funzionalità né miglioramenti prestazionali, ma solo correzioni che risolvono problemi di sicurezza o altre vulnerabilità importanti. Questa versione di Firefox può essere gradita anche a chi, come me, desidera un ambiente di lavoro il più stabile possibile.

Nello specifico, attualmente Mozilla offre due diversi canali per gli aggiornamenti di Firefox: aggiornamento rapido e aggiornamento a supporto esteso (Extended Support Release o ESR).

- Canale di aggiornamento rapido: riceve aggiornamenti importanti ogni sei settimane e, se necessari, aggiornamenti minori (come correzioni alla sicurezza e alla stabilità) entro questo ciclo di sei settimane.
- Canale ESR: riceve aggiornamenti importanti all'incirca ogni quarantadue settimane e aggiornamenti minori (come correzioni alla sicurezza e alla stabilità e aggiornamento dei criteri) se necessari, ma comunque almeno una volta ogni sei settimane.

Firefox ESR è già inclusa di default in distribuzioni come NetRunner (che deriva da Debian).

Vediamo come installare Firefox ESR in una distribuzione derivata da Ubuntu come Linux Mint, che di default include la versione ad aggiornamento rapido di Firefox.

Per prima cosa salvati i segnalibri (e altra informazione importante memorizzata in Firefox, perché il tuo attuale profilo utente di Firefox potrebbe essere perso in questi passaggi), chiudi Firefox e dai da terminale questi tre comandi:

```
sudo add-apt-repository ppa:mozillateam/ppa
sudo apt-get update
sudo apt install firefox-esr
```

Fatto ciò, il tuo attuale Firefox e Firefox-ESR coesistono. Per avviare Firefox ESR invece del solito Firefox, devi cliccare con il destro sull'icona per avviare Firefox e cambiare il comando di avvio da:

```
firefox %u
```

a

```
firefox-esr %u
```

Fatto ciò, puoi installarti la lingua italiana da qui:
https://addons.mozilla.org/it/firefox/addon/italiano-it-language-pack/
(La lingua sarà caricata dopo averla installata e poi chiuso e riaperto Firefox)

Puoi installare il blocco delle pubblicità da qui:
https://addons.mozilla.org/it/firefox/addon/ublock-origin/?src=search
(Nota: su siti specifici, in caso di bisogno, il blocco delle pubblicità può essere disabilitato)

Io uso anche questa estensione per dare un minimo di privacy:
https://addons.mozilla.org/it/firefox/addon/privacy-badger17/?src=search

Infine importa i tuoi preferiti e fai le eventuali personalizzazioni che vuoi.

Se fin qui è tutto ok, apri il Gestore Pacchetti rimuovendo "firefox" e lasciando soltanto "firefox-esr", in modo da avere un'unica versione installata.

Francesco Galgani,
4 settembre 2019

Netbook GNU/Linux: trasformare un ChromeBook in un computerino normale con Linux

Ultimo aggiornamento: 1 Dicembre 2017

I **netbook con GNU/Linux** erano in commercio nel 2008, poi sono spariti perché non hanno trovato mercato. **Oggi, nel 2017, è ancora possibile acquistare un computerino da utilizzare con GNU/Linux, piccolo e agevole da trasportare, a condizione di avere tanta pazienza e competenza.** I computer piccoli venduti nei supermercati dell'elettronica, almeno in Italia, sono tutti con Windows 10 e inadatti per essere utilizzati con Linux. Al momento, una possibilità concreta è acquistare su Internet un ChromeBook *(con tastiera italiana)* e hackerarlo per trasformarlo in un computer "normale" con cui poter fare tutto ciò che si vuole, compresa l'installazione di una distribuzione Linux.

Tutto ciò non è banale, è un vero e proprio hacking. Per chi ha voglia di avventurarsi in quest'impresa, riporto dei passaggi precisi riferito ad uno specifico modello di ChromeBook attualmente in vendita e disponibile in due modelli da 11 pollici e da 14 pollici.

Gli strumenti che serviranno sono: il ChromeBook in questione, due chiavine usb, un paio di cacciaviti molto piccoli, una connessione Wi-Fi attiva, oltre a tanta attenzione e pazienza... anche perché il computer va smontato per poter rimuovere il **blocco imposto da Google** che impedisce l'installazione di Linux...

Nella foto a sinistra il computerino in questione dopo aver installato Linux Mint, a destra lo stesso computer durante le operazioni di hacking...

Il modello di riferimento per quanto segue è un **Acer CB3-131-C0ED Chromebook**, in vendita alla pagina: https://www.amazon.it/gp/product/B01CYB2WH6/ref=ox_sc_act_title_1?smid=A3F0C30FE6FGKC&psc=1

Vantaggi di questo modello: silenziosissimo (non ha la ventola), ha abbastanza Ram (4GB) e Cpu da poter tenere aperte tante pagine web in contemporanea senza problemi. Disco MMC interno da 40GB, veloce e più che capiente per Linux. Lunghissima durata della batteria *(nel momento in cui scrivo, ce l'ho acceso senza alimentatore già da 12 ore...)*. E' molto veloce, perlomeno con Linux.

Svantaggi di questo modello: l'hardware funziona tutto soltanto su GalliumOS, che essendo una distribuzione basata su Ubuntu Linux è comunque ampiamente personalizzabile (ad es. è possibile cambiare ambiente desktop senza particolari problemi, come spiegato più in basso). Ad es., io ho installato prima GalliumOS e poi ci ho installato sopra KDE. Di contro, su altre distribuzioni, come Linux Mint, l'audio di default non funziona.

> *“* ***Quanto segue è il frutto di 20 ore circa di lavoro per installare e far funzionare correttamente GNU/Linux su un Acer CB3-131-C0ED Chromebook. Riporto dettagliatamente ciò che ho fatto affinché sia di utilità per altre persone.*** *”*

Fasi preliminari:

1. La compatibilità hardware con Gallium OS (distribuzione Linux specifica per Chromebook e derivata da Xubuntu) è verificata alla pagina: https://wiki.galliumos.org/Hardware_Compatibility
2. Bisogna prender nota del processore, che in questo caso è "Intel Bay Trail"
3. Scaricare la versione di Gallium OS specifica per il processore in questione, alla pagina: https://galliumos.org/download
   Nel momento in cui scrivo, il link diretto è: https://galliumos.org/releases/2.1/galliumos-baytrail-2.1.iso
4. In alternativa, scaricare Linux Mint 18.3 (di cui più avanti riporto alcuni passaggi per l'installazione) oppure un'altra distribuzione Linux.
5. Opzionale: verificare il checksum md5

6. Mettere la distribuzione Linux scaricata su una chiavina USB avviabile. Per chi non lo sa fare, qui ci sono alcune istruzioni di esempio: https://wiki.galliumos.org/Installing/Creating_Bootable_USB
7. Distribuzioni come Linux Mint (e forse anche Ubuntu), comunque, includono uno strumento chiamato "Scrittore di immagine USB" per fare questo passaggio automaticamente.

Dopo aver acquistato il computerino:

1. Attaccare il caricatore.
2. Alla prima accensione, è necessario fornire l'accesso alla rete Wi-Fi
3. Accettare il contratto posto da Google (magari disabilitando l'invio a Google delle statistiche di utilizzo)
4. Aspettare l'installazione automatica di tutti gli aggiornamenti (non è possibile farne a meno)
5. Scegliere una propria e-mail Gmail da associare al Chromebook e inserirla
6. Inserire la relativa password
7. Scegliere un avatar
8. Chrome OS è avviato. E' possibile fare un tour opzionale.

Abilitare il terminale con i comandi da utente root:

1. Come è possibile verificare alla pagina seguente, per installare altri sistemi operativi bisogna cambiare il firmware: https://wiki.galliumos.org/Firmware
2. Nello specifico, installeremo il "Full Firmware / ROM" che trasformerà il Chromebook in un computerino ordinario su cui sarà possibile installare qualsiasi sistema operativo (perdendo però Chrome OS).
3. Premere e lasciare premuto Esc, poi Refresh e infine Power. Se non fosse chiaro, i tre tasti da premere contemporaneamente sono indicati in questa fotografia: https://www.howtogeek.com/wp-content/uploads/2015/02/ximg_54f133d38a2aa.jpg.pagespeed.gp+jp+jw+pj+ws+js+rj+rp+rw+ri+cp+md.ic.8LhjjiOeKf.jpg
4. Il computer si riavvierà e mostrerà la scritta: "Chrome OS is missing or damaged". Ok, va bene così.
5. Premere sulla tastiera Ctrl+D
6. Sullo schermo apparirà la scritta "To turn OS Verification OFF, press ENTER". Va bene così, bisogna premere il tasto "Invio" sulla tastiera.
7. Apparirà la scritta "OS verification is OFF". Non bisogna fare nient'altro, se non attendere. Dopo un po', il computerino farà alcuni beep, poi si riavvierà, cancellerà tutti i dati e passerà alla "modalità sviluppatore". Bisogna attendere circa 10-15 minuti per il completamento.
8. Quando avrà finito, nella nuova schermata di benvenuto, cliccare su "Attiva funzioni di debug" e poi su "Procedi".
9. Come prima, il computerino si riavvierà, poi comparirà la scritta "OS verification is OFF". Non bisogna fare nient'altro, se non attendere. Dopo un po', il computerino farà alcuni beep, poi si riavvierà ancora.
10. Nella schermata "Attiva funzioni di debug", inserire la propria password per l'utente root *(prestare la massima attenzione a scriverla correttamente e a non dimenticarla, servirà successivamente)*. Le funzioni di debug saranno attivate e con esse la possibilità di fare il boot da usb.
11. Di nuovo ci sarà la schermata di benvenuto. Scegliere la rete wi-fi per proseguire. Ancora una volta, bisogna accettare il contratto Google e specificare le proprie credenziali Gmail.

Smontare il computer per togliere la vite che impedisce la sostituzione del firmware

E' arrivato il momento di smontare il computer e togliere la vite fisica che impedisce la sostituzione del firmware *(physical write-protect screw on the mainboard)*.

1. Spegnere il computer.
2. Staccare l'alimentatore.
3. Prendere un cacciavite sufficientemente piccolo da poter fare un lavoro di precisione (le viti sono a stella,

ma va bene anche un cacciavite a punta piatta da 1,3mm).
4. Togliere le 11 viti dietro: per fortuna sono tutte uguali e con rondella incorporata.
5. **Attenzione ad aprire molto delicatamente l'incastro e senza tirare, perché c'è una piattina che va dalla scheda madre al retro.** Procedere con molta cautela per non staccare e non rompere nulla.
6. Se durante queste operazioni il computer fa qualche beep, vuol dire che si è riacceso durante l'apertura: pazienza, non succede nulla, basta stare attenti a non toccare nessun integrato né nulla di diverso dalla vite da togliere.
7. Togliere la vite indicata in fotografia, serve un cacciavite a stella molto piccolo che aderisca bene, perché la vite è molto strinta:
http://jcftang.github.io/CB3-131.jpg

E' arrivato il momento di sostituire il firmware

1. Prima di andare avanti, assicurarsi di avere a portata di mano una chiavina USB formattata FAT32 in cui sarà salvato un backup del firmware di fabbrica. Assicurarsi inoltre che il computerino sia connesso al Wi-Fi, perché il firmware sarà scaricato da Internet.
2. Accendere il computer appena rimontato: attendere che mostri il desktop.
3. Premere Ctrl+Alt+F2 *(F2 è il terzo tasto in alto contando da sinistra, quello dove c'è disegnata una freccia verso destra)*
4. Al prompt dei comandi che sarà mostrato, alla richiesta "localhost login:" specificare "root" e come password inserire quella precedentemente scelta.
5. Dare nel terminale così aperto i seguenti tre comandi *(attenzione a ricopiarli esattamente, da notare che nel secondo comando c'è una "o" maiuscola e non uno zero, inoltre, poiché la tastiera sarà impostata sulla lingua inglese, per fare il trattino "-" bisogna premere l'apostrofo, cioè il tasto in cui c'è disegnato il punto interrogativo, per fare i due punti ":" bisogna premere "Maiusc+ò", cioè "Maiusc" più il tasto riportante la "o" accentata, e per fare lo slash inverso "/" bisogna premete il tasto con il trattino "-"):*
    - cd
    - curl -LO https://mrchromebox.tech/firmware-util.sh
    - sudo bash firmware-util.sh

6. Sì aprirà il "ChromeOS Firmware Utility Script".
7. Se la rimozione della vite interna è stata fatta correttamente, sarà mostrata la scritta "Fw WP: Disabled", che significa che la protezione dalla riscrittura del firmware è stata disabilitata. Se così non fosse, non è possibile andare avanti.
8. Premere il tasto "3" e poi "Invio" per installare "Full ROM Firmware"
9. Sarà mostrato un avviso abbastanza minaccioso. Premere "y" e poi "Invio" per andare avanti.
10. L'avviso successivo avverte che ChromeOS non sarà più utilizzabile e che per avviare le distribuzioni basate su Debian o Ubuntu è necessario seguire le istruzioni alla pagina: https://mrchromebox.tech/#faq
11. Premere "y" e poi Invio
12. Alla domanda "Create a backup copy of your stock firmware?" rispondere "Y"
13. Inserire la chiavina usb precedentemente preparata e premere Invio.
14. Specificare il numero del dispositivo da utilizzare per il salvataggio: se è stata inserita una sola chiavina usb, la risposta corretta è "1". Premere Invio.
15. *Passaggio opzionale - Se durante il salvataggio su chiavina usb dà come errore che il file system è in sola lettura, è possibile uscire dalla firmware utility e montare manualmente la chiavina tramite "mount". Ad esempio, soltanto dopo aver verificato che la partizione da montare sia /dev/sda1 (magari controllare "dmesg" all'inserimento della chiavina per vedere il nome del device e poi verificarne il partizionamento con "fdisk"), è possibile fare un "mkdir chiavinausb" e poi "mount /dev/sda1 chiavinausb/", per poi*

riverificare con "mount" che il file system sia in lettura/scrittura (rw).

16. A questo punto il firmware originale sarà stato salvato sulla chiavina (o non salvato per chi ha scelto di saltare questo passaggio). Sarà mostrata la scritta: "Firmware backup complete. Remove the USB stick and press [Enter] to continue". Rimuovere la chiavina (e magari inserirla in un altro computer per verificare l'effettivo salvaggio del firmware) e premere Invio.
17. Compariranno le scritte: "Downloading Full ROM firmware", poi "Installing Full ROM firmare", infine "Full ROM firmware successfully installed/updated". Premere Invio
18. Premere "P" e "Invio" per spegnere il computer.

Infine, è arrivato il momento di installare GNU/Linux...

Di seguito vediamo come installare Gallium OS oppure, in alternativa, Linux Mint 18.3

AVVERTENZA: il computerino ha due porte USB, quella a sinistra è USB3, quella a destra è USB2. Nei passaggi seguenti utilizzare soltanto la porta USB3 a sinistra. Dico questo perché ho letto in Rete che installare Linux dalla porta di destra USB2 può causare problemi a causa di un bug: non ho verificato se effettivamente questo bug esiste, in ogni caso la porta USB3 è ovviamente più veloce (a condizione che la chiavina USB supporti l'USB3).

CONSIGLIATO - Passaggi per installare Gallium OS:

1. Inserire il chiavina in cui era stato caricato Gallium OS
2. Accendere il computer, premere "Esc" alla schermata di boot, selezionare con le frecce sulla tastiera "Boot Manager", Premere Invio, selezionare "EFI USB Device" e premere Invio.
3. Comparirà una schermata la cui prima opzione è "GalliumOS Live Image and Installer". Premere Invio
4. Da qui in poi, i passaggi seguenti sono quelli dell'installazione di una classica distribuzione Linux (nello specifico, sono identici a quelli di Ubuntu). Si aprirà un desktop e basta cliccare su "Install Gallium OS 2.1" e poi selezionare "Italiano".
5. Attenzione che, durante l'installazione, la tastiera sarà ancora impostata sulla lingua inglese: ciò potrebbe creare un po' di difficoltà nell'inserire la password del wireless. Al termine dell'installazione, comunque, la tastiera sarà in italiano.
6. Per chi avesse poca praticità con il touchpad, basta ricordare che il "click destro" viene fatto sbattendo insieme il dito indice e il dito medio.
7. Al primo avvio, ci sarà purtroppo un problema di mappatura della tastiera italiana, in particolare non funzioneranno i caratteri come "#" oppure "@". Il problema è comunque risolvibile andando nelle impostazioni della tastiera (menù Impostazioni, poi Tastiera), cliccando poi su "Mappatura" e infine su "Usa predefiniti di sistema". Riavviare. In questo modo i due tasti per la luminosità smetteranno di funzionare, ma la luminosità rimarrà comunque impostabile tramite l'icona della batteria. Ho segnalato il bug in questione alla pagina: https://github.com/GalliumOS/galliumos-distro/issues/401
8. Per il momento, il computerino non si spegne correttamente: per forzare lo spegnimento, bisogna tenere premuto il pulsante di alimentazione. E' comunque un problema risolvibile: dare di nuovo la password del Wi-Fi e installare tutti gli aggiornamenti con "GalliumOS update": ciò risolverà il problema dello spegnimento.
9. Adesso davvero funziona tutto. Fine.

OPZIONALE - Passaggi per installare GalliumOS + un ambiente desktop diverso da quello di default (KDE):

1. Fatti tutti i passaggi precedenti per installare GalliumOS, è possibile cambiare ambiente desktop (KDE, Gnome, altri) semplicemente installando un apposito meta-pacchetto.

2. Per KDE, dare da terminale il comando:
   sudo apt-get install kubuntu-full
3. Durante l'installazione, scegliere come "Display manager predefinito" "sddm" (per selezionarlo, premere sulla tastiera TAB, cioè il tasto per le tabulazioni, e poi Invio).
4. Terminata l'installazione, basta riavviare per poi ritrovarsi un ambiente KDE completo e funzionante, e già ottimizzato per il piccolo schermo da 11 pollici *(il testo appare più leggibile rispetto all'installazione standard di GalliumOS)*.
5. Nelle impostazioni avanzate di "Schermata di accesso (SDDM)", accessibile dal menù delle applicazioni, è possibile abilitare l'accesso automatico dell'utente.
6. Il supporto completo alla lingua italiana non è ancora installato. Dal Gestore Pacchetti (Synaptic Package Manager) Installare i pacchetti "firefox-locale-it", "libreoffice-l10n-it", "libreoffice-help-it", "hyphen-it", "hunspell-it"
7. Fare tutto le altre eventuali personalizzazioni: sul disco interno MMC dovrebbero essere rimasti circa 20GB liberi.

ATTENZIONE: soluzione se non va l'audio dove aver installato KDE...

1. Se non si sente l'audio, è perché l'output è impostato di default su HDMI. La soluzione, in questo caso, è semplice: bisogna aprire il terminale, lanciare il comando "pavucontrol" (che è già installato di default insieme a KDE) e, durante la riproduzione dell'audio, selezionare come output "byt-max98090 Analog Aufio".
2. Ho verificato che funzionano correttamente l'audio interno (altoparlanti), l'audio esterno (cuffie) e il microfono interno. Non sono però riuscito a far funzionare contemporaneamente il microfono interno e gli altoparlanti interni per fare una videochiamata su appear.in: potrebbe trattarsi di un bug non ancora risolto, che ho segnalato alla pagina: https://github.com/GalliumOS/galliumos-distro/issues/402

NON CONSIGLIATO a causa dei problemi con l'audio - Passaggi per installare Linux Mint 18.3:

1. Far partire l'installazione di Linux Mint 18.3 normalmente come su un qualsiasi altro computer. Da notare che usando Linux Mint 18.2 non funziona la regolazione della luminosità dello schermo, per questo è necessario installare proprio la versione 18.3, che nel momento in cui scrivo è l'ultima uscita.
2. Dopo l'installazione, il sistema non si avvierà. Qui i casi sono due:

   1. Primo caso: se verrà mostrata la schermata *"Minimal BASH like line editing is supported. For the first word, TAB lists possible command completions. anywhere else TAB lists possible device or file completions"*, niente panico, è un problema risolvibile.

      - Avviare di nuovo la live di Linux Mint e installare boot-repair, in base alle istruzioni contenute qui: https://itsfoss.com/fix-minimal-bash-line-editing-supported-grub-error-linux/
      - Dopo aver aperto boot-repair, andare su "Advanced options" (perché il "Recommended repair" non funziona). Nelle opzioni avanzate, scegliere le opzioni che forzano la reinstallazione di Grub e l'utilizzo del file standard EFI, disabilitare il ripristino dei backup EFI e impostare la visualizzazione del menu di avvio per 10 secondi, abilitare il Secure Boot ed eliminare ogni traccia di Grub prima di reinstallarlo. Seguire poi le istruzioni e dare i comandi richiesti nel terminale.

   2. Secondo caso: se invece di Grub comparirà la "EFI Shell"...

      - Bisogna digitare "exit" e premere "Invio" per tornare alle opzioni UEFI
      - Selezionare "Boot Maintenance Manager", poi "Boot From File", scegliere la prima opzione, poi <EFI>, <ubuntu>, e infine "grubx64.efi"
      - A questo punto Linux Mint si avvierà normalmente.

- Dopo aver avviato Linux Mint in questo modo, aprire il terminale e dare questi comandi *(attenzione a ricopiarli esattamente!)*:

    - sudo su
    - mkdir -p /boot/efi/EFI/BOOT
    - cp /boot/efi/EFI/ubuntu/grubx64.efi /boot/efi/EFI/BOOT/BOOTX64.efi

- Riavviare e controllare che adesso il boot avvenga correttamente.

3. L'audio di default non funziona, ma anche questo è un problema risolvibile *(almeno in parte):* bisogna installare e usare un kernel diverso, va bene la versione " `4.12.0-galliumos-baytrail` " di GalliumOS. Per installarlo, basta scaricare e installare i quattro pacchetti deb alla pagina: https://apt.galliumos.org/pool/main/l/linux-4.12.0-galliumos-baytrail/
4. Risultato: l'output audio funziona soltanto sulle cuffie esterne *(il cui jack deve già essere inserito e non essere toccato durante la riproduzione)*. La webcam funziona, ma il microfono interno no. Non ho avuto modo di provare l'output HDMI. Al momento non ho interesse ad approfondire il problema dell'audio (che invece con GalliumOS funziona), comunque una soluzione temporanea molto rapida, nel caso in cui l'audio sia importante, è l'uso di un piccolo adattatore esterno come questo qui linkato. Maggiori dettagli si trovano nell'articolo: http://www.fascinatingcaptain.com/blog/how-do-i-make-audio-work-on-a-chromebook-running-linux/

Note finali

Con piacevole sorpresa, ho scoperto che una mia piccola (e leggera) macchina virtuale VirtualBox (ospitante un Windows 98), di cui ogni tanto ho bisogno *(per via di un certo software ormai "arcaico" ma per me ancora utile)*, gira benissimo su questo Acer CB3-131-C0ED, dopo tutti i "trattamenti" di cui sopra. La macchina virtuale in questione, seppur modesta nel suo carico di CPU e Ram, riproduce video e audio correttamente *(bisogna però abilitare l'uscita audio "byt-max98090" tramite pavucontrol, come sopra specificato)*. In effetti, leggendo la documentazione del firmware che ho sostituito a quello di fabbrica, c'è scritto che su alcuni modelli vengono abilitate delle funzionalità utili nella virtualizzazione.

Altre note positive sono l'ottimo volume e la forte luminosità *(ovviamente regolabili)*, che in certe circostanze possono far comodo, soprattutto negli spazi aperti.

Le uniche note negative rimangono l'impossibilità di un full-duplex con l'audio *(necessario per le videochiamate)* e, in certe circostanze che non ho ancor ben identificato, un sfarfallio dello schermo *(comunque risolvibile riavviando il computer)*.

I miei più sinceri complimenti e ringraziamenti a tutti coloro che hanno reso possibile la "liberazione" di questo computer dal software blindato di Google, rendendo disponibile in Rete sia software libero sia la documentazione di cui mi sono servito. Mi riferisco innanzitutto alla comunità di GalliumOS e a chi realizza i firmware "che sbloccano" i Chromebook, ma non solo: mi è impossibile elencare le decine di siti web che ho consultato prima o dopo l'acquisto di questo computerino.

Happy hacking a tutti,
Francesco Galgani,
29 novembre 2017

Recuperare files definitivamente cancellati (FAT, NTFS, ext2, ext3, ext4)

Ultimo aggiornamento: 9 Luglio 2014

PhotoRec è un programma libero e gratuito di recupero dati progettato per recuperare file persi, inclusi video, documenti ed archivi da Hard Disk e CD Rom. Il nome deriva dall'inglese Photo Recovery ed indica il fatto che è assai efficace anche nel recupero di fotografie dalla memoria di macchine fotografiche digitali. Poiché PhotoRec ignora il formato di formattazione del supporto e va alla caccia diretta dei dati registrati, funziona anche nel caso di supporti gravemente danneggiati o riformattati.

PhotoRec è distribuito secondo la licenza GNU General Public License (GPLV v2+). PhotoRec è abbinato a TestDisk, un'applicazione per recuperare partizioni perse su diversi sistemi di formattazione e per ripristinare dischi non più avvianti (bootable). Li puoi scaricare da questo link.

Per garantire la salvaguardia dei dati, PhotoRec accede al supporto da cui recuperare i dati persi con modalità di accesso in sola lettura.

Importante: appena scopri di aver accidentalmente cancellato o altrimenti perso dei dati, NON registrare più nulla su quel dispositivo di memoria o hard disk: correresti il rischio di sovrascrivere i dati che invece vorresti recuperare. Ciò significa anche che, usando PhotoRec, non devi scegliere di salvare i dati ripristinati sul medesimo dispositivo da cui vengono recuperati.

PhotoRec gira sotto:

- DOS/Win9x
- Windows NT 4/2000/XP/2003/Vista
- Linux
- FreeBSD, NetBSD, OpenBSD
- Sun Solaris
- Mac OS X

e può essere compilato sotto quasi ogni sistema Unix.

PhotoRec ignora il filesystem e può quindi funzionare anche se questo è gravemente danneggiato.
Può recuperare file persi da

- FAT
- NTFS
- exFAT
- ext2/ext3/ext4 filesystem
- HFS+

ReiserFS include alcune ottimizzazione speciali vertenti sulle tails (file e porzioni finali di file che sono più piccole di un blocco del filesystem). Purtroppo, PhotoRec non è in grado di gestire questo sistema, percui non funziona bene con ReiserFS.

PhotoRec funziona con HardDisk, CDRom, Compact Flash, Memory Stick, SecureDigital, SmartMedia, Microdrive, MMC, chiavette USB , immagini grezze DD, immagini EnCase E01 ...

PhotoRec ricerca l'intestazione del file e poiché spesso non c'è frammentazione dei dati, può recuperare il file intero. Photorec riconosce svariati formati di file, inclusi ZIP, Office, PDF, HTML, JPEG e vari formati grafici.

La lista completa di file recuperati da PhotoRec contiene oltre 180 estensioni di file (circa 100 tipologie di file).

Pagina ufficiale: http://www.cgsecurity.org/wiki/PhotoRec_IT

Buon recupero dei propri files,
Francesco Galgani

Samsung Galaxy Chat GT-B5330 - Come ottenere i privilegi di root

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

Android è un sistema operativo "chiuso" e commerciale rispetto a GNU/Linux, non c'è nemmeno paragone tra la libertà che un utente ha quando installa nel proprio computer GNU/Linux e quando invece deve usare Android nel proprio smartphone: è come essere su due pianeti diversi. GNU/Linux permette un controllo completo del proprio computer e una possibilità totale di studio e di modifica del sistema operativo, nel rispetto delle quattro libertà fondamentali garantite dalla licenza GNU/GPL, inoltre il software installabile dai repository è normalmente libero e gratuito; Android, invece, è un sistema operativo che concede poche libertà all'utente e nel quale le applicazioni, sia gratuite sia a pagamento, difficilmente sono studiabili, configurabili e modificabili dall'utente: solitamente l'utente non ha alcun accesso al codice sorgente delle applicazioni, né può controllare le attività che esse eseguono (pubblicità, raccolta di informazioni sull'utente, ecc.). Google gestisce un market delle applicazioni al quale gli sviluppatori, per avere il diritto di accedervi, devono pagare una quota di iscrizione e sottostare alle regole decise da Google: una cosa del genere è *totalmente incompatibile con la filosofia del software libero*. Potrei citare il caso di Adblock, che è stato escluso dal Google Play (cioè dal repository delle applicazioni) perché Google non vuole interferenze nel suo business di vendità di pubblicità (si legga la notizia). Comunque è possibile rendere Android un po' più "aperto" grazie ad una procedura denominata rooting.

Eseguendola, si acquisiscono permessi di amministrazione tali da consentire l'esecuzione di applicazioni e di operazioni che normalmente non funzionerebbero su Android. I vantaggi sono molteplici: ci sono molte applicazioni, come il sopra citato AdBlock per Android, che funzionano bene soltanto disponendo dei permessi di root.

Quanto segue è un report dei passaggi che ho eseguito per ottenere i privilegi di root sul mio Samsung Galaxy Chat GT-B5330, basandomi sul video qui sotto linkato. Nel video non vengono specificati alcuni dettagli importanti, che ho invece annotato nella lista dei passaggi eseguiti. Per eseguire le operazioni seguenti, è necessario un pc con Windows 7 o Windows 8, purtroppo non è possibile usare Linux.

Prima di tutto, alcuni link utili:

- **Video di riferimento (che mostra tutti i passaggi)** http://www.youtube.com/watch?v=HZ9P5cVS35w
- **Forum di supporto:** http://www.androidiani.com/forum/samsung-galaxy-ch-t-gt-b5330/
- **Tutorial:** http://technogiantz.com/how-to-root-samsung-galaxy-chat-gt-b5330-using-odin-easy-tutorial/
- **Installazione driver:** http://forum.xda-developers.com/showthread.php?t=1797344

Nota: su alcune macchine, per far funzionare il driver, bisogna entrare nel registro di Windows, andare alla voce:
HKEY_LOCAL_MACHINE\SYSTEM\CurrentControlSet\Contro l\Class\{EEC5AD98-8080-425F-922A-DABF3DE3F69A}
e cancellare la voce "UpperFilters", poi staccare e riattaccare il telefono alla porta USB

Ecco i passaggi:

1. Abilitare il debug mode nel telefono (nel video non viene detto, ma va fatto da Impostazioni > Opzioni Sviluppatore)
2. Scaricare il file TOOL ROOT GALAXY CHAT GT-B5330.rar
3. Estrarre i file in esso contenuti in un'apposita cartella, ad es. "TOOL ROOT GALAXY CHAT GT-B5330"
4. La prima cosa da fare è trasferire il file "Galaxy_chat_Root.zip" nella SD card esterna (nella directory principale, in modo che sia facilmente accessibile tramite il Recovery Mode)
5. Estrarre ed aprire il file "GT-B5330 + PIT.rar", nel quale c'è la cartella "Odin307": eseguire come amministratore il programma "Odin3 v3.07.exe"
6. Mettere il Samsung GT-B5330 in modalità "Downloading mode": spegnere il telefono, premere il pulsante "Volume Down" (quello per abbassare il volume) e, lasciandolo premuto, premere il pulsante di accensione del telefono. Comparirà la schermata: "A custom OS can cause critical problems in your phone and installed applications. ecc."
7. Premere il pulsante "Volume Up" (quello per alzare il volume)
8. Connettere il telefono al cavo usb
9. Se Odin non ha riconosciuto il proprio telefono (controllare ID:COM, si veda il video) , allora seguendo i link nella guida http://www.androidgalaxys.net/guide-samsung-galaxy-s/guida-odin-come-installare-un-firmware/ è possibile scaricare:
    - versione aggiornata di Kies
    - versione aggiornata del driver
    - versione aggiornata di Odin
10. Per fare riconoscere il mio telefono ho dovuto provare vari passaggi, alla fine ho risolto così (con Windows 8):
    - Installazione driver e Kies e riavvio computer
    - Connessione del telefono via usb in modalità normale
    - Apertura di Odin3 scaricato da: http://www.mediafire.com/download/b8w1on8pwd11yby/Odin+v3.09.zip - il dispositivo è riconosciuto
    - Spegnimento telefono lasciando il cavo usb connesso e Odin aperto
    - Accensione del telefono in modalità "Downloading mode"
    - Odin riconosce di nuovo il telefono con un diverso ID:COM, ma continua a visualizzare anche l'ID:COM precedente
    - Chiudo e riapro Odin: ora ci siamo, ha riconosciuto correttamente il telefono nel Downloading mode
11. Estrarre il file "recovery.tar.md5" contenuto in "recovery.zip" e copiarlo nel desktop
12. In Odin, *disabilitare "Auto reboot"* (questo nel video non viene detto, ma è fondamentale) e cliccare su "AP" (nel video si vede che viene fatto click su "PDA", è la stessa cosa) e selezionare il file "recovery.tar.md5" precedentemente copiato
13. *ATTENZIONE: nel passaggio seguente, dopo aver completato la copia, rimuovere il cavo usb il più velocemente possibile e premere "Volume Up" e "Power button" per riavviare il telefono in modalità "recovery mode". Questo è un passaggio delicato e fondamentale: se non viene eseguito correttamente, ovvero se il telefono viene riavviato in modalità normale, bisogna ripetere tutti i passaggi (vedere video se questo punto non è chiaro).*
14. In Odin, cliccare su Start e guardare lo schermo del telefono: appena il download è completato, staccare il cavo
15. Entrare immediatamente nel recovery mode: Volume Up e Volume Down servieranno per scegliere

l'opzione voluta e il tasto home per selezionarla *(se il tasto home genera una schermata di errore, rileggere i punti 12 e 13)*

16. Bisogna selezionare "Apply update from SDCard" e premere home. *ATTENZIONE: se l'opzione "Apply update from sdcard" non è presente e al suo posto c'è "Apply update from exter" e se invece del tasto "home" viene richiesto di premere il tasto "Power", allora è stato sbagliato qualcosa: rileggere i punti 12 e 13*.
17. Selezionare il file "Galaxy_chat_Root.zip" (precedentemente copiato al punto 4). *Se dà errore "Signature verification failed", rileggere i punti 12 e 13*.
18. Selezionare "reboot system now" e premere "home" per riavviare il telefono
19. Durante l'avvio, comparirà la scritta "Aggiornamento sistema operativo Android": non bisogna fare nulla, basta attendere la fine dell'avvio
20. Rooting finito. Nelle applicazioni installare, comparirà "SuperSU". Per verificare che il telefono sia effettivamente "rooted", basta installare da Google Play "Root checker": come sarà possibile vedere, un'app non avrà automaticamente i permessi di root, prima bisogna concederglieli quando richiesto (questo sono le impostazioni predefinite di SuperSU)
21. Adesso è possibile fare molte cose in più con il telefonino...

Buon hacking a tutti,
Francesco Galgani

Scegliere una VPN sicura per la propria privacy e sicurezza

Ultimo aggiornamento: 29 Gennaio 2017

Nel post scriptum del mio articolo "Rifugiati dentro TOR? E' possibile sfuggire allo spionaggio globale?" avevo suggerito la possibilità di abbinare Tor a una VPN, osservando però che il vero problema è capire quale livello di tutela della privacy può offrire il servizio scelto.

Nel recente articolo "Which VPN Services Take Your Anonymity Seriously? 2014 Edition", aggiornato al 16 giugno 2014 nel momento in cui scrivo, sono state riportate le risposte a una serie di domande rivolte ai gestori di servizi VPN, di cui suggerisco la lettura:

1. Do you keep ANY logs which would allow you to match an IP-address and a time stamp to a user of your service? If so, exactly what information do you hold and for how long?
2. Under what jurisdictions does your company operate and under what exact circumstances will you share the information you hold with a 3rd party?
3. What tools are used to monitor and mitigate abuse of your service?
4. In the event you receive a DMCA takedown notice or European equivalent, how are these handled?
5. What steps are taken when a valid court order requires your company to identify an active user of your service?
6. Is BitTorrent and other file-sharing traffic allowed on all servers? If not, why?
7. Which payment systems do you use and how are these linked to individual user accounts?
8. What is the most secure VPN connection and encryption algorithm you would recommend to your users?

Vorrei segnalare le risposte di Mullvad, che tra l'altro offre un ottimo client per GNU/Linux sotto forma di pacchetto .deb:

1. No. This would make both us and our users more vulnerable so we certainly don't. To make it harder to watch the activities of an IP address from the outside we also have many users share each address, both for IPv4 and our upcoming IPv6 support.
2. Swedish jurisdiction. Under no circumstance we will share information with a third-party. First of all we take pains to not actually possess information that could be of interest to third parties, to the extent possible. In the end there is no practical way for the Swedish government to get information about our users from us.
3. We don't monitor our users. In the rare cases of such egregious network abuse that we can't help but notice (such as DoS attacks) we stop it using basic network tools.
4. There is no such Swedish law that is applicable to us.
5. We make sure not to store sensitive information that can be tied to publicly available information, so that we have nothing to give out. We believe it is not possible in Swedish law to construct a court order that would compel us to actually give out information about our users. Not that we would anyway. We started this service for political reasons and would rather discontinue it than having it work against its purpose.
6. Yes.
7. Bitcoin (we were the first service to accept it), cash (in the mail), bank transfers, and PayPal / credit cards. Payments are tied to accounts but accounts are just random numbers with no personal information attached that users can create at will. With the anonymous payments possible with cash and Bitcoin it can be anonymous all the way.
8. We use OpenVPN. We also provide PPTP because some people want it but we strongly recommend against it. Encryption algorithms and key lengths are important but often get way too much attention at the

expense of other important but harder to measure things such as leaks and computer security.

Aggiornamento gennaio 2016: 20+ VPNs rated on privacy and security side-by-side

Vorrei ricordare alcuni suggerimenti di base per la privacy indicati nel mio articolo "Rendere il web un posto più pulito, senza pubblicità né tracciamento online: Firefox + Disconnect + Adblock", tra cui:

1. agire con prudenza e attenzione nell'immettere informazioni in rete;
2. usare il cellulare il meno possibile (meglio per niente);
3. usare esclusivamente software libero, a cominciare da GNU/Linux;
4. navigare un browser provvisto di sistemi antitracciamento opportunamente configurati.

Ricordo inoltre i consigli di Snowden:

1. *use full disk encryption to protect your computer and devices*;
2. *use "network encryption" like SSL*
3. *use Tor and browser add-ons NoScript and Ghostery*

Infine, suggerisco di controllare sempre il proprio indirizzo IP e la sua posizione geografica, in modo da verificare effettivamente con chi si è collegati quando è in uso una VPN. Ho creato una pagina ad-hoc, che diversamente da tante altre equivalenti disponibili in rete rispetta completamente la privacy di chi la usa:

Locate your IP Address (max privacy, page without trackers, ads or logs)
https://www.informatica-libera.net/detect-ip-without-tracker/

Francesco Galgani,
15 luglio 2014

Scoprire quale server DNS è realmente utilizzato grazie a dnsleaktest.com

Ultimo aggiornamento: 26 Marzo 2015

I server DNS trasformano un nome di dominio *(ad esempio informatica-libera.net)* in un indirizzo IP corrispondente, il quale corrisponderà effettivamente al server interrogato dal browser. Malware, virus, cavalli di troia, strumenti di spionaggio, e gli stessi operatori ISP, hanno interesse a far utilizzare all'utente un certo server DNS piuttosto che un altro, perché questo permetterà sia un controllo delle attività dell'utente sia un suo eventuale reindirizzamento su siti estranei e non voluti, senza che l'utente se ne accorga (per scopi presumibilmente lesivi verso l'utente). Allo stesso modo, l'utente avrebbe tutto l'interesse, sia per motivi di sicurezza, sia per questioni di privacy, di sapere quali server DNS sta utilizzando (ed eventualmente modificarli).

Il sito seguente permette, come spiegato qui, di scoprire effettivamente qual è il server DNS utilizzato, indipendentemente dal sistema operativo, dalla sua configurazione o dal router utilizzato. Secondo me, è particolarmente utile nel caso si sospettino infezioni di virus nel sistema operativo o nel router, oppure per vedere se il server DNS impostato manualmente dall'utente è effettivamente quello utilizzato:

https://www.dnsleaktest.com/

Francesco Galgani,
26 marzo 2015

Video introduttivo al software libero e a GNU/Linux

Ultimo aggiornamento: 12 Novembre 2014

Usare il software libero non è una mera questione tecnica, o roba da smanettoni, o una questione solo di prezzo...
è innanzitutto una questione di libertà!

Il seguente video risale al 2007 e ha licenza Creative Commons "Attribution" *(si vedano i crediti in calce)*: sebbene sia datato e meriti un aggiornamento, è comunque un'ottima introduzione al mondo del software libero e può essere utile nel fornire spunti per approfondimenti. Nel 2007 anch'io usavo Ubuntu, che nel frattempo si è molto differenziato diventando un sistema operativo persino per smartphone *(oggi, nel 2014, sui miei computer preferisco Linux Mint, ma è solo una questione di gusti)*. Per una visione aggiornata dell'attuale repertorio delle distribuzioni GNU/Linux (con statistiche di diffusione), è possibile dare un'occhiata a Distro Watch.

Buona visione!
(Link per download del file mp4)

Crediti:

- **Fonte:** http://biasco.ch/videoblog/vbp4
- **Testo, regia e montaggio**: Christian Biasco, Francesca Terri
- **Narratore**: Christian Biasco
- **Riprese**: Carlos Acevedo
- **Produzione**: Arcoiris.tv
- **Sigla**: "The Free Software Song" di Richard M. Stallman, nella versione di Jono Bacon
- **Estratti video**: "Revolution OS" di JTS Moore (2002)
- Si ringraziano per la **collaborazione**:
    - Giordano Lanzi (Associazione ConoscereLinux di Modena)

- Walter Martinelli (Biblioteche del Comune di Modena)

Video-tutorial - Scrivere documenti scientifici (articoli, libri, tesi di laurea) tramite Lyx

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Video-tutorial - Scrivere documenti scientifici perfetti (articoli, libri, tesi di laurea), o anche semplici appunti (con formule matematiche), tramite Lyx

A volte può capitare d'aver bisogno di inserire espressioni matematiche all'interno di un documento di testo, come nel caso della stesura di un esercizio. Altre volte può esserci l'esigenza di scrivere documenti (articoli, libri, tesi di laurea) che rispettino le convenzioni normalmente adottate nella stesura dei testi scientifici e possibilmente con tutti gli automatismi utili in tale contesto, tra cui:

- inserimento automatico di indici, elenchi e bibliografia correttamente ordinati e impaginati,
- inserimento automatico di riferimenti incrociati con numerazione automatica delle sezioni,
- posizionamento automatico di figure e tabelle all'interno del testo in modo da ottenere la migliore impaginazione possibile,
- scrittura agevole di espressioni matematiche,
- e così via.

In sintesi, le caratteristiche di cui sopra richiedono un sistema di scrittura che permetta all'utente di concentrarsi quasi esclusivamente sui contenuti, delegandone l'impaginazione e il posizionamento al computer. Un tale sistema esiste e si chiama Latex, che è ampiamente usato in ambito accademico. Per agevolare l'uso di Latex, e anche per ampliarne le funzionalità, ci sono molti strumenti disponibili.

Io uso Latex tramite Lyx: mi rendo conto che tale soluzione richiede tempo per essere appresa. Sto usando Lyx, ormai da più di dieci anni, in molteplici occasioni: con Lyx ho scritto la mia prima tesi di laurea *(abbinato a kBibTex, che è un programma specifico per la stesura e gestione automatica della bibliografia)*, ho pubblicato il mio primo libretto di poesie, ho preso appunti vari all'università.

Lyx è disponibile per Windows, MacOs e GNU/Linux, come visibile alla pagina di download.

Nei due video-tutorial seguenti (che posso essere messi a pieno schermo), mostro come installare Lyx sull'ultima versione di Linux Mint *(che è un'eccellente distribuzione di Linux di cui consiglio l'uso)* e come scrivere un primo documento mostrando la logica di base di funzionamento di Lyx. Le mie due registrazioni sono fatte al solo scopo di stimolare l'interesse all'uso e all'approfondimento di questo programma, senza particolari pretese: all'inizio sarà normale per tutti incontrare difficoltà ;)

INSTALLAZIONE DI LYX SU LINUX MINT

Installazione di Lyx su Linux Mint

Nota: nel primo videotutorial, ho dimenticato di indicare di installare il pacchetto "aspell-it" per avere il controllo ortografico italiano. Inoltre la selezione di pacchetti da me indicata può essere ampliata, da chi lo desidera, con il pacchetto "texlive-full", che serve ad installare una distribuzione Tex Live completa (richiede circa 3GB di spazio su disco). Il "controllo ortografico continuo" dovrà poi essere abilitato nelle preferenze

di Lyx, scegliendo Enchant come motore del controllo ortografico.

ESEMPIO INIZIALE DI USO DI LYX

Esempio d'uso di Lyx

Francesco Galgani,
20 giugno 2014

P.S.: Promemoria per gli utenti più esperti:

```
sudo apt-get install lyx lyx-common fonts-lyx texlive-full chktex aspell aspell-en aspell-it
```

Il software libero (news aggiornate): una possibilità importante per i cittadini e per la pubblica amministrazione!

Ultimo aggiornamento: 21 Agosto 2015

*Si veda anche: **UN VENTENNIO CON LINUX – Retrospettiva apertamente di parte***

In questo articolo troverete, in basso, una breve introduzione ai concetti fondamentali che contraddistinguono il "software libero".
Per cominciare, segnalo un po' di news importanti *(che aggiorno manualmente, nel tempo libero, quando trovo qualche articolo significativo sui giornali nazionali)*:

- (18 agosto 2015) **Bolzano e il software libero: il puzzle che non può restare incompleto** - *Pomeriggio di domenica d'agosto. Qualcuno tenta di costruire un puzzle di quelli da ventimila piccoli pezzi con il paesaggio montano e mille sfumature diverse di celeste. Il puzzle è quello dell'adozione di software libero in Pubblica Amministrazione e di agevolazione nell'uso di uno stesso formato standard e aperto per un unico territorio. Molto più complesso da costruire del paesaggio montano, tanto per intenderci, visto che occorre non solo trovare i pezzi giusti ma soprattutto farli combaciare affinché il risultato finale per un certo territorio, diventi una risorsa per i cittadini.*
- (1 agosto 2015) **Caserta, il Liceo Manzoni scelto da Libre Italia come esempio di buone pratiche** - *CASERTA - Il sito di Libre Italia, quello più importante a livello nazionale, e che già gestisce la migrazione degli uffici della Pubblica Amministrazione verso il software libero, ha scelto come esempio di buone pratiche proprio il liceo Manzoni di Caserta*
- (14 novembre 2014): **Regione Liguria: Avviato il percorso di adozione del software libero** - *Genova. La Giunta regionale ligure ha approvato oggi, venerdì 14 novembre, un atto di indirizzo per l'introduzione del software libero all'interno dell'amministrazione regionale.*
- (12 novembre 2014) **Mozilla e Tor Project si uniscono, più privacy per Firefox** - *Il **Tor Project e Mozilla** hanno siglato un accordo di collaborazione grazie al quale Firefox diventerà un browser ancora migliore per la protezione della privacy, già rafforzata con l'ultima versione, mentre Tor potrà contare sull'esperienza di Mozilla per portare avanti lo sviluppo del proprio browser.*
- (31 ottobre 2014) **GfossDay 2014: Informazione Geografica Libera a convegno il 6 e 7 novembre ad Ancona** - *La 7a conferenza GfossDay organizzata dall'Associazione Italiana per l'Informazione Geografica Libera, con il patrocinio di: Regione Marche, Università Politecnica delle Marche, Comune di Ancona, si terrà il 6-7 Novembre 2014 ad Ancona presso l'Università Politecnica delle Marche.*
- (28 ottobre 2014) **Arriva Poppy, il primo robot stampato in 3D e open source** - *La sua 'anima' è controllata da un software gratuito, presto arriverà nelle scuole per insegnare agli studenti a costruire umanoidi*
- (25 ottobre 2014) **Linuxday 2014, è la festa del software libero** - *Si rinnova per il 2014 il giorno interamente dedicato al sistema operativo open source Linux. Oltre 90 eventi in tutta Italia per far conoscere i vantaggi e le opportunità dei software e delle infrastrutture aperte: Install fest (per chi vuole installare), Restart party (per chi vuole 'riavviare' un dispositivo elettronico rotto) e tanti incontri a tema*
- (1 ottobre 2014) **Open hardware, scambio di progetti al summit di Roma** - *Non solo software libero, quello senza marchi di big come Apple e Microsoft, si fa strada anche l'hardware aperto, cioè la condivisione di progetti e istruzioni per realizzare oggetti.*
- (29 settembre 2014) **Una vittoria per il Software libero sulla 'tassa Microsoft'** - *La Corte di Cassazione Italiana ha pronunciato una sentenza che vieta la "tassa Microsoft": una pratica commerciale*

che scoraggia gli utenti dal convertire i loro PC a GNU/Linux o ad altri sistemi operativi liberi costringendoli a pagare la licenza Windows per i loro PC.

- (26 settembre 2014) **Mozilla: le app native sono un salto nel passato, meglio il Web** - *Christian Heilmann, evangelist della comunità sostenitrice del software libero, spiega perché le applicazioni native e i sistemi chiusi, a suo dire, rappresentano un ostacolo all'innovazione e alla libertà di scelta dell'utente. L'alternativa? Scegliere il Web come piattaforma di sviluppo: non è perfetto, ma è flessibile e destinato a durare.*
- (11 settembre 2014) **Apple Watch: quasi una cavigliera per carcerati secondo FSF** - *La Free Software Foundation si scaglia contro Apple, colpevole di attentare alla libertà individuale.*
- (8 settembre 2014) **Software libero, nasce LibreItalia per LibreOffice** - *Intervista alla presidente Sonia Montegiove per capire i benefici dell'adozione di programmi open source in PA e nell'uso privato: «L'open source è condivisione, trasparenza, collaborazione, tutti valori che andrebbero riscoperti anche partendo dalla scelta di software libero.»*
- (settembre 2014) **Libero Software in Libero Stato** - *Una pioggia di annunci relativi al software libero nella Pubblica Amministrazione italiana è apparsa nelle ultime settimane sui media locali e nazionali*
- (agosto 2014) **In arrivo in Cina una distribuzione Linux pronta a sostituire Microsoft Windows** - ***Windows Made in Cina sarà un sistema operativo in grado di garantire una maggiore sicurezza contro la NSA e varie agenzie governative**, **oltre a garantire una maggiore affidabilità e tutto questo senza costi di licenze o altro**.*
- (agosto 2014) **Il Governo Russo dice addio a Microsoft e Oracle per puntare su Linux** - *Il Governo Russo sta valutando la rimozione di Windows e Oracle dai pc governativi per passare a Linux e software open source.*
- (22 agosto 2014) **Monaco smentisce il ritorno a Windows, il comune rimane fedele a Linux** - Stefan Hauf portavoce del comune di Monaco di Baviera ha smentito il ritorno in Windows, i pc del comune rimarranno (per ora) con Linux e software open source.
- (7 agosto 2014) **Software libero su tutti i pc di palazzo Gentili** - *La giunta provinciale di Viterbo ha deliberato l'utilizzo del software libero su tutte le nuove postazioni pc dell'ente e su quelle le cui licenze andranno in scadenza. Lo ha annunciato l'assessore all'Innovazione, reti e sistemi tecnologici Giuseppe Talucci Peruzzi. Si veda anche:* **Viterbo dice addio a Microsoft Office. Photoshop ecc e sceglie il software libero**
- (4 agosto 2014) **Il Comune di Torino rinnova i pc e dà l'addio a Microsoft: "Risparmiamo 6 milioni"** - *La città si avvia a diventare il primo grande centro italiano "open source": passaggio graduale, gestito dal Csi, al software gratuito Linux: finora la spesa per ognuna delle 8300 postazioni era di 300 euro. La novità potrebbe estendersi ad altri enti come Regione e comparto sanità.*
- (30 luglio 2014) **La Lombardia diventa "open source"** - *Il consiglio regionale approva all'unanimità un ordine del giorno sulla promozione dell'utilizzo dei sistemi informatici liberi nella pubblica amministrazione. L'iniziativa del Movimento 5 stelle*
- (26 giugno 2014, intervista) **Il software libero: una possibilità importante per i cittadini e per la pubblica amministrazione!** - *L'importanza dell'informatica nelle nostre vite, le possibilità date dai software liberi alle pubbliche amministrazioni (esempi come quelli della Provincia di Bolzano, che convertendo al FOSS le scuole di propria pertinenza è passata dallo spendere 300.000€ l'anno in licenze a multinazionali americane, ai 27.000€ l'anno pagati ditte private locali per l'assistenza), le battaglie che si portano avanti in tutto il mondo per garantire accessibilità e democraticità della rete: l'Associazione LILIS di Benevento (www.lilis.it) si occupa di tutto ciò.*
- (10 luglio 2014) **Linux, Canonical canta vittoria a Monaco** - *L'azienda annuncia al mondo che il merito di aver garantito milioni di euro di risparmi alla capitale della Baviera è tutto di Ubuntu. Il progetto di conversione è durato 10 anni*
- (16 luglio 2014) **Biblioteche, internet non funziona? Leggere tra le ruspe: "Proponiamo il Software Libero"** - *Il Comitato degli utenti della Biblioteca Civica analizza il sistema di connessione ad*

internet del sistema bibliotecario e fa una proposta all'Amministrazione Comunale, ispirandosi alla biblioteca Panizzi di Reggio Emilia

---

Il Software Libero

Il termine "**software libero**" (o "freesoftware", in inglese) identifica una ben specifica categoria di applicazioni software, caratterizzate dal fatto che la licenza d'uso con cui vengono distribuite (il "contratto" che descrive il rapporto dell'utente nei confronti dell'applicazione stessa e del suo autore) garantiscono sempre almeno quattro libertà fondamentali:

- libertà di eseguire il programma per qualsiasi scopo
- libertà di studiare il programma e modificarlo
- libertà di ridistribuire copie del programma
- libertà di migliorare il programma e di distribuirne pubblicamente i miglioramenti

Tali libertà concesse hanno un prerequisito implicito: chi adopera il software deve avere accesso al suo relativo **codice sorgente**, ovvero alle istruzioni - formalizzate secondo un linguaggio di programmazione, leggibile ed interpretabile da chiunque abbia qualche competenza in materia - che determinano l'esatto comportamento del programma.

Dunque il "software libero" è qualcosa di diverso dal "software gratuito" (o "freeware", in inglese): la disponibilità del suo codice sorgente è la discriminante fondamentale. In generale, ciò che non è "software libero", e non garantisce dunque le suddette libertà all'utente, è detto "**software proprietario**" (indipendentemente che sia gratuito o a pagamento).

Il software proprietario è una scatola chiusa, e non è dato di sapere come funzione e cosa fa mentre è in esecuzione. Il software libero, essendo distribuito insieme al codice sorgente, può essere analizzato, revisionato, ma anche studiato e, alla bisogna, modificato.

Il software proprietario spesso viene rilasciato con il divieto a ridistribuirlo: solo chi lo ha prodotto ha diritto di darlo ad altri, o meglio di concederne ad altri la licenza di utilizzarlo. Viceversa chi entra in possesso di software libero può sempre a sua volta ridistribuirlo, dietro pagamento oppure gratuitamente, nella versione originale oppure con le sue modifiche, legalmente e nel pieno rispetto della legge.

Solo chi ha realizzato un software proprietario è in possesso del suo relativo codice sorgente, e può dunque modificarlo su richiesta (sempre che ne abbia l'intenzione, e

fissando il prezzo che vuole essendo in posizione di monopolio assoluto). Un software libero invece può essere modificato da chiunque ne abbia le competenze, ed in mancanza di competenze ci si può rivolgere a chi offre il prezzo o le condizioni migliori per svolgere il lavoro.

Le risorse investite in un software proprietario, per estenderlo o per estenderne la sua conoscenza, vanno ad esclusivo appannaggio del suo autore, che ne detiene tutti i diritti di uso e ridistribuzione. Ciò che viene investito in un software libero (in termini di correzioni, migliorie, segnalazioni, documentazione, plugin e moduli aggiuntivi...) va invece a beneficio di tutti coloro che lo usano.

Tutti i prodotti software possono aver bisogno di assistenza, supporto e manutenzione, e questi servizi possono essere una spesa. Ma il software proprietario si acquista per licenza d'uso, la quale può essere revocata in modo arbitrario o avere una scadenza e deve dunque essere pagata più e più volte, solitamente a cadenza annuale, senza ottenerne alcun reale valore aggiunto.

I dati ed i documenti generati con un software proprietario sono spesso fruibili solo con quello stesso software, ed essendo una scatola chiusa non è possibile replicarne il comportamento nella scrittura e nella lettura delle informazioni. Del software libero invece, in quanto trasparente, si può sempre capire e replicare il modo in cui genera dati, e viceversa vi si può integrare anche il supporto per formati e protocolli usati da altre applicazioni per estenderne all'infinito l'interoperabilità. Da qui deriva anche la "dipendenza" nei confronti del software proprietario nel momento in cui si decide di cambiare piattaforma.

(fonte: http://www.linux.it/softwarelibero, licenza Creative Commons)

Francesco Galgani,
6 luglio 2014

Linux: occhio alla compatibilità!

Ultimo aggiornamento: 12 Novembre 2014

Occhio alla Compatibilità!

Quando si acquista un nuovo computer con l'intenzione di usare Linux, oltre a eventualmente prepararsi a chiedere il rimborso delle licenze di software pre-installato ed indesiderato è comunque consigliato documentarsi preventivamente sulla compatibilità dell'hardware. A tutt'oggi, infatti, purtroppo non tutti i componenti e le periferiche godono di pieno supporto tramite drivers completamente liberi e opensource, per via delle resistenze dei produttori a rilasciare codice aperto (o anche solo documentazione dettagliata) per il funzionamento dei loro dispositivi.

Con l'obiettivo di facilitare questa fase è stata pubblicata una nuova sezione su LinuxSi, storico e popolare sito (da qualche tempo curato direttamente da Italian Linux Society) dedicato appunto a chi vuole un nuovo PC con Linux e cerca riferimenti e contatti: nella pagina "Produttori" è da oggi disponibile una panoramica dei più comuni e noti marchi di personal computer e notebook, classificati secondo la compatibilità dei rispettivi prodotti con Linux e disposti su una scala di immediata lettura.

Tale misura di compatibilità viene valutata su dati statistici, a partire dalle recensioni raccolte sull'utilissimo "h-node" (cui vi invitiamo a partecipare!), e benché certo non rappresenti un parametro preciso ed infallibile

permette comunque di avere una idea dei migliori (o peggiori) produttori presso cui rivolgersi per l'acquisto di un computer che sia quanto più possibile utilizzabile fin da subito ed al pieno delle potenzialità con Linux.

Speriamo che questo nuovo strumento di analisi e comparazione possa aiutare qualcuno ad avere meno grattacapi con il suo prossimo nuovo computer. Acquistate consapevolmente!

NSA contro gli estremisti di Linux

Ultimo aggiornamento: 7 Dicembre 2014

AVVERTENZA: se leggi LINUXJOURNAL, o cerchi informazioni sulla PRIVACY, o se LEGGI IL BLOG DI FRANCESCO GALGANI, sei un "estremista" da sorvegliare e sarai sorvegliato. Non è una minaccia, è una informazione certa...

«Solo se non saremo implacabilmente seguiti dalla registrazione di ogni traccia che lasciamo, la costruzione dell'identità di ciascuno potrà essere libera, e potrà nascere la libertà di donne e uomini»
Stefano Rodotà

«Chi non prova a impegnarsi seriamente per un mondo migliore, mettendo in pratica ciò che crede giusto, non è un cittadino, è un suddito... e i sudditi rinunciano volentieri ai propri diritti e alle proprie libertà»
Francesco Galgani

Leggi il resto dell'articolo per informarti

NSA contro gli estremisti di Linux

L'idea di base è semplice e agghiacciante: se t'interessa la privacy è perché hai qualcosa di illecito da nascondere (?!!). Ed ecco perché la NSA mette sotto controllo tutti quelli che tengono a un semplice diritto, e ancora di più coloro che hanno le abilità tecniche per farlo rispettare. Per la Electronic Frontier Foundation la risposta è semplice: la privacy è un diritto fondamentale, non un ragionevole sospetto.

Quanto segue è tratto da: http://www.zeusnews.it/n.php?c=21435 (4 luglio 2014)
Per ulteriori informazioni: LinuxJournal, Punto Informatico, tomshw.it e alte fonti indicate nell'articolo
Si veda anche: "Rifugiati dentro TOR? E' possibile sfuggire allo spionaggio globale?"

Come finire nel mirino dell'NSA senza passare dal Via

Promemoria per tutti quelli che dicono che lo scandalo della sorveglianza da parte dei servizi di sicurezza statunitensi non li riguarda, perché tanto non fanno nulla che possa interessare i sorveglianti governativi: basta visitare il sito LinuxJournal.com per finire nella grande rete a strascico delle intercettazioni NSA, perché LinuxJournal.com è considerato dall'NSA come un *"forum di estremisti"*. Non ridete.

Sembra una notizia degna dei siti sparabufale satiriche come *The Onion*, ma la fonte è delle più serie: il servizio pubblico radiotelevisivo tedesco ARD, insieme con noti ricercatori di sicurezza.

I dettagli sono in questo articolo in inglese e qui in tedesco.

Secondo il programma *Panorama* di ARD, è stato trafugato e reso pubblico del codice sorgente appartenente al sistema XKeyscore dell'NSA. Questo è uno spezzone che sembra puntare a uno specifico articolo di LinuxJournal dedicato al sistema operativo TAILS:

```
// START_DEFINITION
/*These variables define terms and websites relating to the TAILs (The Amnesic Incognito Live
System) software program, a comsec mechanism advocated by extremists on extremist forums. */
$TAILS_terms=word('tails' or 'Amnesiac Incognito Live System') and word('linux' or ' USB ' or ' CD
' or 'secure desktop' or ' IRC ' or 'truecrypt' or ' tor '); $TAILS_websites=('tails.boum.org/') or
('linuxjournal.com/content/linux*');
// END_DEFINITION
```

Finisce schedato anche chi cerca informazioni su Tor, il sistema che consente di anonimizzare la propria navigazione, o altri software e siti per la gestione della privacy o per la crittografia (HotSpotShield, FreeNet, Centurian, FreeProxies.org, MegaProxy, privacy.li, MixMinion).

Per chi usa Tor la cosa è particolarmente ironica, considerato che Tor è stato sviluppato in parte dal governo statunitense proprio per aiutare i dissidenti democratici nei paesi totalitari.

Un altro aspetto interessante di questa nuova rivelazione sulla sorveglianza globale via Internet è che la fonte in questo caso non è Edward Snowden. Ci sarebbe, insomma, qualche altro addetto ai lavori che ha deciso che così non si può andare avanti e che la sorveglianza è diventata delirio di potere.

Fonti aggiuntive: Ars Technica, Schneier.com.

Paolo Attivissimo

AGGIORNAMENTO - Datagate, spioni a strascico e doppiogiochisti (9 luglio 2014)
Fonte: Punto Informatico, licenza Creative Commons

Le rivelazioni di giornata descrivono un'operazione di spionaggio ben poco discreta e focalizzata, mentre in Germania le autorità arrestano spie colte a fare il doppio gioco per il vil denaro

Roma - Dopo la messa all'indice dei pericolosi estremisti che si interessano di Linux e di altre tecnologie "proibite", le nuove rivelazioni sullo scandalo del Datagate evidenziano il fatto che in realtà, lo spionaggio globale della NSA è tutto fuorché concentrato su pochi obiettivi ben definiti.

Il dato, emerso dai documenti forniti da Edward Snowden al Washington Post, sembra contraddire in maniera palese quanto affermato ufficialmente dall'intelligence sull'impossibilità, per Snowden, di accedere a documenti e dati riguardanti i cittadini americani messi sotto controllo dalla dragnet della NSA.

In un vasto archivio temporaneo di conversazioni catturate dagli spioni a stelle e strisce, dicono i nuovi file, 9 account su 10 corrispondono a persone (americane e non solo) estranee ai soggetti nei confronti dei quali l'intelligence aveva interesse ad agire. Si parla in particolare di 65mila identità statunitensi "mascherate" e non identificabili, più circa 900 indirizzi email leggibili in chiaro e appartenenti sempre a netizen americani; a peggiorare ulteriormente il *leak* ci pensa poi la natura delle informazioni carpite, costituite da conversazioni private su rapporti extra-coniugali, immagini di natura sessuale, problemi mentali, conversazioni politiche o religiose e chi più ne ha più metta.

A onor del vero le comunicazioni intercettate dalla NSA avrebbero portato all'arresto degli attentatori Muhammad Tahir Shahza (Pakistan 2011) e Umar Patek (Bali 2002), sostiene il *Washington Post*, anche se per arrestare due sospetti l'intelligence statunitense ha dovuto intercettare fotografie di donne vestite di sola biancheria intima catturate da una fotocamera.

Il lavoro sporco dell'intelligence porta naturalmente alla comparsa di soggetti interessati a fare il doppio gioco per proprio tornaconto personale, e uno di questi doppiogiochisti è stato ora individuato in Germania dall'agenzia BND: l'ignoto agente era alle dipendenze delle autorità tedesche ma si era offerto di vendere informazioni su una indagine parlamentare in merito al Datagate - e alle intercettazioni illegali della NSA a danno della Germania e della Cancelliera Angela Merkel - per 34.100 dollari.

Alfonso Maruccia

Warning: file_get_contents(http://feedvalidator.org/check.cgi?url=http%3A%2F%2Fwww.ils.org%2Frss.xml): failed to open stream: HTTP request failed! HTTP/1.1 404 Not Found in *eval()* (linea *19* di */var/www/blog/modules/php/php.module(81) : eval()'d code*).

Software libero (notizie aggiornate)

Ultimo aggiornamento: 5 Febbraio 2016

Si vedano anche gli articoli:

VIDEO INTRODUTTIVO AL SOFTWARE LIBERO E A GNU/LINUX

Il software libero (news aggiornate): una possibilità importante per i cittadini e per la pubblica amministrazione!

UN VENTENNIO CON LINUX – Retrospettiva apertamente di parte

Quanto segue sono notizie automaticamente aggiornate, provenienti dall'Italian Linux Society e con licenza Creative Commons:

Attualmente il sito dell'Italian Linux Society è offline

UN VENTENNIO CON LINUX – Retrospettiva apertamente di parte

Ultimo aggiornamento: 12 Aprile 2015

Fonte: http://visioniproprie.eu/2014/09/28/un-ventennio-con-linux-retrospettiva-apertamente-di-parte/ 28 settembre 2014, licenza Creative Commons BY-NC-SA

di Francesco Reinerio

«*I'm really honored to be the joint recipient of this year's Millennium Technology Prize. This recognition is particularly important to me given that it's given by the Technology Academy of Finland. Thank you to the International Selection Committee and the TAF Board. I'd also like to thank all the people I've worked with, who have helped make the project not only such a technical success, but have made it so fun and interesting.*»

Linus Torvalds, classe '69, un omone finlandese con gli occhiali e la riga nei capelli, sfoggiava il lontano 13/06/2012 a Helsinki un elegante *frac*, uguale a quello portato dal pinguino Tux di sua invenzione, la nota *mascotte* di Linux, e pronunciava queste ed altre dichiarazioni in perfetto inglese velato da inflessione scandinava.

Il Nostro era intento a ricevere il Millennium Technology Prize, noto volgarmente come "premio Nobel per la tecnologia", in virtù del suo merito individuale nella creazione e rilascio continuo del *kernel* (it. nócciolo) di Linux, il nucleo in continuo aggiornamento che funziona, mediante innumerabili sistemi operativi, nel 5% di tutti i calcolatori esistenti a mondo, pari a circa 40 milioni – somma irrisoria numericamente rispetto a quella di macchine Microsoft, ma superiore qualitativamente: Linux conduce infatti da tempo nel mondo dei s*ervers*, ad esempio dei terminali di calcolo e di stoccaggio di scuole e università, ed è montato dai 500[1] supercalcolatori più prestativi al mondo, grazie alla sua manovrabilità, stabilità ed apertura del suo codice, vale a dire trasparenza ed illimitata modificabilità.

Torvalds è ancora oggi il benigno sovrano illuminato che ha sviluppato il nucleo di Linux e prosegue nel suo miglioramento con rilasci costanti; portabandiera di un'informatica etica e di un'etica informatica che non sottomettono il diritto allo **sviluppo** umano all'esigenza di **progresso** tecnologico, ma al tempo stesso non rifiutano a priori l'imprenditorialità ed il profitto, il Nostro gongolava comprensibilmente nel ricevere quella sera questo alto insignimento della comunità scientifica assegnato dalla Accademia finlandese della Tecnologia, dividendo a pari merito il titolo ed il compenso di $ 1,5 milioni con il giapponese Shinya Yamanaka, biotecnologo creatore di cellule staminali pluripotenti indotte – insomma un terreno di ricerca e scoperta essenziale per

l’umanità – chi capisce capisca.

Linux, pronuncia [/ˈlɪnʊks/] – termine tetto che stiamo usando per definire il codice sorgente, il movimento sociale comunitario sorto attorno a esso e le diverse distribuzioni – , è differente da ogni genere di sviluppo umano finora conosciuto, nella sua forma sia di associazione che di collaborazione: è l’informatica aperta al pubblico, è la libertà eretta a sistema, è un mondo che ti entra in casa, ti seduce e chiede di seguirlo, di dare per ricevere, di collaborare per essere assistito.

Possiamo quindi definire Linux, o meglio il movimento *open source*[2], nei suoi due aspetti salienti come un modello economico ed etico virtuale alternativo a quelli vigenti. La forma di associazione di Linux si fonda idealmente sulla totale volontarietà, creatività e responsabilità dei suoi afferenti – invece che sul lucro – e differisce sia dal nostro capitalismo di mercato cosiddetto democratico, dimostratosi, agli atti della crisi interna e dello sfruttamento esterno, incapace di conciliare il benessere della propria parte di popolazione terrestre e i diritti umani dell’altra parte, sia dal comunismo reale, diretto dall’alto e alimentato dall’apporto tributario coatto dei suoi sottoposti. Di quest’ultima ordinamento statale esso conserva però il motto ideale “da ciascuno secondo le sue capacità, a ciascuno secondo le sue necessità.” che tradotto significa: chi è in grado di dare un contributo concreto, eventualmente programmando e smanettando su un progetto, deve poter disporre di mezzi liberi ed aperti per realizzarlo, mentre coloro che non hanno capacità sviluppatorie ma hanno necessità di fruire di prodotti informatici devono poterlo fare e contemporaneamente devono riconoscere onore e merito ai suddetti sviluppatori. È un processo di scambio libero e gratuito, la cui valuta è la cosiddetta “retroazione” (ing. *feedback*), il riconoscimento del buon lavoro svolto dal *nerds* (it. secchione) da parte della torma dei *noobs* (it. pivelli), i quali sono sempre in soprannumero ma non compromettono il funzionamento dell’ingranaggio, anzi la loro retroazione passiva ed il loro sempre maggiore numero sono la garanzia per l’efficienza dello stesso. Per queste ragioni, il pensiero che sottende Linux è più accostabile all’**anarchismo**, come ideologia collaborativa senza capi e con istituzioni liquide.

Possiamo comprendere adesso che la filosofia di Linux non investe solamente il *software* ma l’intera cultura in senso lato, cioè la produzione volontariamente non profittuale di beni immateriali durabili. Comprendiamo anche che questi beni, per rimanere liberi ed aperti, devono essere tutelati da licenze e rimanere in se gratuiti (a differenza della loro distribuzione), in quanto per principio il loro valore non dovrebbe essere estimabile.

La totale gratuità dei contenuti non è il fine del movimento, bensì eventualmente la conseguenza del suo agire e delle sue regole interne: ciò non toglie tuttavia che tutti gli sviluppatori e i contribuenti di Linux vivono in un sistema di economia di mercato e non di **economia del dono**, ragion per cui per alimentare il loro lavoro e renderlo assiduo e professionale servono soldi da immettere nel sistema stesso.

Chi mette questi soldi?, in altre parole: chi finanzia Linux? Per adesso evidentemente solo chi ha

interesso a trarne un profitto finanziario immediato, controllandone lo sviluppo: lampante il caso di **Google**, che ha progettato e promosso globalmente il sistema Linux (e quindi libero ed aperto) mobile Android a scopo di favorire l'uso dei propri servizi informatici (guarda un po'! – per nulla liberi ed aperti) applicando strategie di *lock-in* (it. "attanagliamento") e monopolio sugli utenti di tutto il mondo. Un episodio di triste abuso del prodotto di anni di sviluppo per i propri fini affaristici, uno di tanti: la grande G, in particolare, ha promosso l'*open source* a livello di sviluppo in quanto conveniente e manovrabile, per poi bloccarlo a livello di utilizzo mediante l'integrazione nei suoi prodotti , già detto e ripeto, chiusi e profittuali, violando così in maniera pianificata i principi del software libero ed aperto propriamente detto (il nostro FOSS). Ma lo stesso fanno Facebook e tutti gli altri cartelli internazionali della nuova informatica, i quali con le loro quote di mercato superiori anche al 90% spremono e mungono indisturbati gli utenti di tutto il mondo e tuttavia, rispondendo legalmente solo agli Stati Uniti, riescono a sottrarsi alle regole ed alle giuste limitazioni locali ed europee, nonché a quelle della sostenibilità, dell'etica e del buon senso. Ha senso un'informatica libera in un mondo prigioniero?

Evidentemente Linux non può cambiare questo mondo da solo: sarebbe una lotta contro i mulini a vento; servono invece una consapevolezza ed una volontà comuni in direzione di questo sviluppo.

La **volontarietà** è un impiego di risorse proprie per la creazione di altre risorse comuni, e sfortunatamente nessuno lo fa a tempo perso o semplicemente per piacere, specialmente in questo sistema economico di mercato in cui tutto è monetizzato e monetizzabile, anche ciò che è offerto in dono. Nell'attuale sistema, chi sceglie di rilasciare i prodotti del proprio **ingegno**, soprattutto beni immateriali (sia una canzone, un software, un documentario o un manuale), sotto una licenza libera ed aperta è penalizzato rispetto a colui che, ambendo a venderli e guadagnarci, li rilascia sotto una chiusa.

Per affermare la svolta linussiana occorre quindi cambiare l'attuale sistema economico che non finanzia a priori i prodotti dell'ingegno e li tratta come merci (quando invece sono beni) – un'impresa apparentemente impossibile se prima non si cambiano le nostre scelte etiche, affermando, prima ancora di un'economia del dono, una **etica del dono**. Come? Rilanciando il buon vecchio concetto di comunità, brutalizzato dal neoliberismo contemporaneo, ovvero: noi non esistiamo in virtù di ciò che abbiamo, ma in virtù di come ci comportiamo in relazione agli altri. Questo ordine di idee conduce, almeno in un sistema ancora capitalistico, necessariamente al **comunitarismo**, il cui punto principale è la condivisione delle risorse e la concezione che "io sono ciò che sono per merito di ciò che tutti noi siamo"[3].

Per addurre un esempio, potremmo dire che il FOSS sta all'informatica come il *couch surfing* e il *car sharing* stanno all'alberghiera e al mondo dei trasporti: in entrambi i casi lo scopo è la soddisfazione di necessità di ricevere un servizio e l'esternazione della disponibilità di fornire tale servizio; un tale che mette a disposizione della comunità le proprie abilità programmatorie, che potrebbe tranquillamente vendere profumatamente al migliore offerente nella Silicon Valley o a

Francoforte, è esattamente come un conducente di una vettura che offre passaggi gratuiti o un proprietario di una casa che condivide il suo sofà agli avventori – tutte queste persone trasferiscono le proprie capacità e la propria ricchezza ad altri senza pretendere un compenso ma per mettere gli altri in condizione di fare lo stesso in futuro, esercitando pertanto una primitiva forma di socialismo individuale e/o interpersonale, un "volontarismo", che in quanto condivisione della ricchezza in eccesso è qualcosa di intermedio fra la semplice beneficenza ed una reale economia del dono.

Ora quelle un tempo poche centinaia di utenti smanettanti sono divenute centinaia di milioni e ditte come Novell di Suse (distribuzione **OpenSuSE**, bastione dell'informatica tedesca ed europea), Red Hat (RH Enterprise, quotato nei titoli tecnologici NASDAQ e nella borsa statunitense NYSE; il gratuito e libero Fedora) e Canonical (Ubuntu, la distro più diffusa al mondo, circa 50% delle Linux complessive, prodotto dall'imprenditore sudafricano Mark Shuttleworth) hanno avviato affari da milioni di € intorno ad assistenza e manutenzione (ferme restanti la libertà e la modificabilità dei sistemi nominati): posto che fare affari con Linux vendendo conoscenza e servizi non è né improfessionale né immorale, le licenze libere permettono di continuare a sviluppare tecnologia anche quando queste e simili altre ditte tradissero (ed in parte, secondo molti, lo hanno già fatto) i principi non scritti del FOSS. Indubbiamente si pone come sempre e più che mai con urgenza la questione del raggiungimento e della sensibilizzazione dell'utenza media, vale a dire quell'87% di possessori di un *desktop* e perciò utenti Windows, perlopiù convinti che il sistema Microsoft sia parte integrante del calcolatore, e pertanto inclusa gratuitamente e non rimovibile, tanto quanto i copertoni e i cerchioni siano parte indivisibile di una vettura, quando invece incidono sul prezzo d'acquisto finale di essa.

L'aggancio mancante a Linux è ancora sempre quello con le nuove generazioni, fondamentale per il successo di un prodotto informatico generalistico come un sistema operativo; queste ultime sono infatti le più esposte al bombardamento del mercato, le più affezionate ai marchi ed alle marche come le Finestre e la Mela e sorprendentemente i più restii – si badi, anche più degli anziani, in quanto più dipendenti dal consumismo digitale – a volgersi a soluzioni libere ed aperte, per pigrizia ed assuefazione più che per tradizione.

Il prestigio di una compagnia prevale ormai sul contenuto dell'offerta, come dimostrato con approccio giocoso dallo sviluppatore **Luca Tringali** in un esperimento video girato anni fa da qualche parte in Italia settentrionale, per una volta estendendo positivamente il discorso intralinussiano o al massimo intrainformatico a comuni adolescenti, perlopiù ignari dell'esistenza di un'offerta libera ed aperta come quella di Linux e **Gnu**, facendo loro credere che l'ultima versione di Kubuntu (il sudafricano Ubuntu con l'ambiente grafico tedesco KDE) fosse l'uscente Windows 8 e provocando i loro commenti divertiti e sopresi: il video è disponibile sul suo blog.

Questo nome monosillabico rappresenta la seconda forza bilanciante del mondo del FOSS, l'anima o la mente dell'intera struttura e il movente ideale del movimento – cito modificando la descrizione sul sito italiano, presupponendo che la licenza **GPL** me lo permetta: il Progetto GNU nasce nel 1984

con l'obiettivo di sviluppare il Sistema GNU. Il nome "GNU" è un acronimo ricorsivo per "GNU's Not Unix" (GNU Non è Unix) e si pronuncia gh-nu (con la g dura). Un sistema operativo di genere Unix è costituito da un insieme di applicazioni, librerie e strumenti di sviluppo, oltre a un programma utilizzato per allocare le risorse e comunicare con lo *hardware*, noto come *kernel*. Hurd, il *kernel* di GNU, non è ancora pronto per l'utilizzo ordinario, e per questo GNU viene tipicamente usato con il *kernel* di nome Linux. Questa combinazione è il sistema operativo GNU/Linux. GNU/Linux è usato da milioni di persone, ma molti lo chiamano erroneamente "Linux".

Quella che un tempo era una comunità di fissati informatici è oggigiorno un calderone di programmatori, produttori di strumenti, traduttori (le distribuzioni GNU/Linux dispongono del lungamente maggior numero di localizzazioni e di mappature di tastiera), artisti, grafici, ideologi e filosofi: l'inventore di GNU e della licenza pubblica GPL "*copyleft*", il noto come "*santo del software*" **Richard Stallman** appartiene a tutte queste classificazioni ed è stato l'elaboratore del pensiero secondo cui uno *hacker* (it. "smanettone", e non "pirata informatico"!) dovrebbe essere un membro attivo della società, una sorta di novello Robin Hood in lotta contro le grandi compagnie per restituire alla gente il diritto all'uso di un'informatica libera e aperta in un'era in cui il concetto di *free* viene perlopiù inteso come "gratuito" e non come "libero". Come abbiamo già menzionato, la gratuità è una conseguenza della libertà, non il suo scopo e, sempre secondo Stallman, "l'innovazione tecnologica non dovrebbe mai essere anteposta ai diritti umani". Quanti appassionati di programmazione avete udito parlare così negli ultimi tempi, sinceramente? Ebbene, agli elencati Nostri si aggiungono molte figure più o meno rilevanti come gli elaboratori delle singole distribuzioni, i datori di servizi quali manutenzione e assistenza e i "semplici" utenti, che contribuiscono tutti assieme a fondare il cosiddetto modello di sviluppo "bazaar" linussiano, plurivoco e multidirezionale, opposto al "modello cattedrale" chiuso, univoco e unidirezionale di Microsoft ed Apple, come esposto nella fondamentale e stringente disamina di Eric Raymond, appunto "La cattedrale e il bazaar", testo cruciale del movimento FOSS, che cito volentieri testualmente:

«[...]"Dato un numero sufficiente di occhi, tutti i bachi (ing. *bugs* ndr.) vengono a galla". Io la chiamo la "Legge di Linus".

La mia formulazione originale era che ogni falla "diventerà trasparente per qualcuno". Linus fece notare come la persona che individua e risolve la falla non necessariamente né di norma è la stessa persona che per prima lo mette a fuoco. […] Questa ritengo che sia la differenza fondamentale tra lo stile a cattedrale e quello a bazaar. Nel primo caso la visualizzazione delle falle relative a programmazione, bachi e sviluppo costituiscono fenomeni dubbi, insidiosi, complessi. Servono mesi di scrutinio ravvicinato da parte di più d'uno per poi sentirsi sicuri di averle risolte tutte. Da qui i lunghi intervalli fra i rilasci, e l'inevitabile delusione quando le versioni così a lungo attese si rivelano imperfette.

Nella concezione a bazaar, d'altra parte, si dà per scontato che generalmente i bachi siano fenomeni

marginali – o che almeno divengano rapidamente tali se esposti all’attenzione di migliaia di volenterosi cosviluppatori che soppesano ogni nuovo rilascio. Ne consegue la rapidità di diffusione per ottenere maggiori correzioni, e come positivo effetto collaterale, c’è meno da perdere se viene fuori qualche toppa raffazzonata.»

Il bazaar è quindi industria assistenziale, in cui sussiste un contatto non mediato fra assistenti e assistiti, mente la cattedrale è industria meramente manufatturiera, in cui il prodotto fatto e finito definisce i gusti degli utenti e non si modella su di essi, la politica aziendale e la sua azione sul mercato formano le necessità degli utenti invece di corrispondere a esse: ne consegue un prodotto funzionante ma con scarse prospettive di miglioramento, ottenibili solo stravolgendo la direzione di sviluppo, come appunto Windows suole fare a ogni rilascio.

Questa libertà è anche la conseguenza della estrema personalizzabilità dei sistemi Linux finali (e delle loro interfacce grafiche, ad esempio Gnome, Kde e così via) ed è spesso fraintesa come elemento di instabilità, che espone i sistemi stessi a guasti. Ovvio dire che la complessità di un sistema deve essere direttamente proporzionale alla competenza del suo manovratore e che esistono distribuzioni più semplici, meno personalizzabili e più stabili per utenti meno ambiziosi.

Alcune distribuzioni di Linux, come Gentoo, PCLinuxOS e Opensuse, le ultime due delle quali mi sento di poter consigliare a tutti i novizi e in generale a non conoscitori informatici, hanno introdotto ormai il modello *rolling release* (it. “rilascio progressivo”), fondato su correzioni che mettono letteralmente una pezza (ing. *patch*) agli errori esistenti e introducono nuove applicazioni, accessori ed estensioni scaricabili dagli utenti.

Attualmente, gli stati e le istituzioni di tutto il mondo cominciano ad interessarsi ai ritrovati del FOSS, che non solo non appartengono a né dipendono da aziende statunitensi amiche di C.I.A. ed N.S.A. come Microsoft ed Apple, ma non sono direttamente controllati da uno stato solo, bensì realizzati e miglioranti da contribuenti di tutte le nazioni del mondo. Attori mondiali importanti come Russia, Francia e Brasile, così come singole regioni, provincie o comuni anche in altri paesi, risparmiano miliardi di licenze adottando strumenti liberi ed aperti nelle amministrazioni pubbliche e reinvestono in forze lavoro locali addette alla manutenzione e allo sviluppo, realizzando perciò un profitto locale, mediante l’autogestione e autodeterminazione dalle grandi compagnie multinazionali dell’informatica.

Questi colossi digitali, quasi metafisici della tecnocrazia come Google o Facebook spesso contano pochissimi dipendenti (=gente reale che impiegano e cui danno da mangiare, negli ordini di qualche migliaio) ma giri d’affari spropositati riflettuti dal loro peso nel mondo finanziario e non reale. Tali compagnie 2.0 si propongo oggi più che mai come sostitutive, a livello digitale ma anche concreto, o perlomeno suppletive delle istituzioni statali e locali, minando gli equilibri culturali e sociali dei diversi paesi – pensiamo all’impatto delle reti (a)sociali di massa sulla comunicazione, sulla politica e sulla definizione del tempo libero quotidiano. Il loro credito ed il loro potere si fondano su un modello di progresso che loro conducono definendo ciò che è nuovo, le supposte esigenze del

genere umano.

Il FOSS al contrario rilancia secondo il suo modello inverso, inaspettatamente, il ruolo dello stato come datore di lavoro e di servizi tramite il principio della distribuzione della ricchezza e della comunitarietà dei beni, mettendo in secondo piano il falso simulacro dell'innovazione tecnologica. Un piccolo passo verso il socialismo virtuale o solamente la realizzazione di un modello tecnologico più sostenibile e amico dell'uomo?

Linux afferma sul piano etico che liberare la tecnologia significa liberarsi come uomini dalla tecnologia stessa e specialmente dalla sua deriva più disastrosa, la tecnocrazia, ovvero il regime in cui stiamo iniziando a vivere di questi tempi.

In chiusura, avendo elencato pregi e difetti del linussismo reale, non potevo mancare di citare la distribuzione più diffusa ed amata/odiata, Ubuntu, che è anche quella avente il maggior numero di elaborazioni e biforcazioni (ing. f*orks*), e che incarna al meglio le contraddizioni di questo sviluppo esponenziale di Linux: il suo aspetto più apprezzabile è l'adattabilità e il supporto alle esigenze degli utenti, dato da una comunità enorme, mentre il principale svantaggio è lo sviluppo centralistico e direttivo in stile capitalistico (controllato dall'azienda Canonical): se proprio volete sceglierla perché qualche vostro amico la usa e si è trovato bene, tenete presente che Linux esiste proprio per evitare l'effetto accentrante (o "effetto rete") del mercato che induce mediante la pubblicità tutti i compratori ad adottare la stessa soluzione, quindi se volete proprio sceglierla almeno scegliete una versione già modificata e adattata alle necessità ad esempio di un utente italiano o comunque alle sue esigenze personali/locali/culturali; qui mi sento di rimandare al lavoro dell'**Istituto Majorana** di Gela, che da anni promuove tecnologie aperte ed informa sulle loro ragioni etiche e pratiche – premiamoli utilizzando le loro creazioni e propagando le loro idee!

Una motivazione decisiva per passare al FOSS è la sua capacità di rinnovarsi e di crescere grazie alla forza della comunità: quella che nel 2008, allo scoppio della crisi finanziaria globale, era ancora una utenza seppur grande di "alternativi" (ing. *geek*) che si opponevano alla religione delle multinazionali, oggi è un attore dello sviluppo sostenibile a livello sia tecnico sia etico, tanto che viene imitato nelle innovazioni e nella retorica delle multionazionali stesse, le quali, controllando i mercati, definiscono ancora le nostre necessità. Chi dice che non si può cambiare?

Un consiglio finale: chi voglia entrare nel mondo di Linux lo faccia con l'aiuto e l'accompagnamento di un amico, vicino, collega o insegnante, con spirito giocoso e consapevole (l'ho già detto che sostanzialmente non esistono virus nocenti a Linux,e quindi il vostro PC e la vostra sicurezza personale saranno tutelati al meglio?), perché GNU/Linux è principalmente cooperazione assieme al prossimo e il suo successo si fonda su un passaparola locale e globale che in 20 anni a contribuito a renderlo ciò che è, l'unica soluzione libera, aperta ed illimitata esistente nel mondo dell'informatica.

Note:

1„Usage share of operating systems“, 11.09.2014, https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Usage_share_of_operating_systems&oldid=625083983.

2Che d'adesso in avanti citerò come FOSS per dovere di precisazione: il FOSS, *Free Open Source Software* sarebbe l'insieme principale. Al suo interno troviamo il *software* libero, con le 4 libertà fondamentali. Un ulteriore sottoinsieme è l'*open source*. Se si parla di *open source*, si parla solo di *open source*. Se si parla di *software* libero, si parla solo di *software* libero. Se si parla di FOSS si parla sia di *open source* che di *software* libero.

3Questo lungo concetto sarebbe la traduzione del termine zulu *UBUNTU*, che ha dato nome e fondamento alla più nota distribuzione Linux.

446 font di Microsoft Windows e Microsoft Office su GNU/Linux (per interoperatività nello scambio di documenti)

Ultimo aggiornamento: 26 Novembre 2014

Da sempre, Microsoft ha adottato tutte le strategie commerciali, legali e tecniche per limitare il più possibile, se non addirittura impedire, la compatibilità e l'interoperatività con i software non-Microsoft. Per inciso, tale comportamento è costato a Microsoft, nel 2004, una multa pari a 497,2 milioni euro per abuso di posizione dominante (approfondimento).

Di contro, i sistemi GNU/Linux, e più in generale il mondo del software libero, hanno da sempre adottato una logica diametralmente opposta di massima apertura e interoperatività con tutti i sistemi esistenti *(si pensi ad esempio al caso di Debian GNU/Linux, da cui derivano molte altre distribuzioni come Ubuntu e Linux Mint, che definisce se stesso come "sistema operativo universale", si veda le FAQ)*: la lotta per l'adozione di standard aperti, liberi e condivisi è sempre rientrata in tale ottica. Per un'analisi e descrizione precisa di cosa sono i formati di file e qual è la differenza tra formati aperti e proprietari, e sulle ragioni per adottare formati aperti, si veda il capitolo quarto del libro "Apriti Standard" di Simone Aliprandi (interamente disponibile online con licenza CC BY-SA 3.0).

Inoltre, come è scritto nell'appendice del libro sopra citato: *«Il tema dell'utilizzo di strumenti informatici alternativi a quelli imposti dal mercato è per sua intrinseca natura un tema caro al settore pubblico, sia per ragioni di principio, sia per le ragioni di concreta convenienza e sostenibilità economica, sia per ragioni di opportunità tecnico-pratica.*

Dunque, di riflesso, anche il tema dell'utilizzo dei formati aperti è diventato un tema centrale in fatto di e-government e di pubblica amministrazione in generale. In un mondo digitalizzato e interconnesso come quello attuale, tanto i servizi al cittadino quanto i rapporti fra pubbliche amministrazioni non possono prescindere dall'utilizzare standard di riferimento. In questo campo le scelte diventano ancor più pregnanti poiché non possono fare a meno di condizionare quelle del privato cittadino o delle altre pubbliche amministrazioni, sempre alla luce degli effetti di rete che queste scelte portano inevitabilmente con sé.

La promozione e l'adozione di standard aperti diventa dunque uno dei punti nodali per uno sviluppo funzionale e democratico della pubblica amministrazione digitale. Come infatti Domenico Squillace tiene a precisare, l'adozione di formati documentali aperti «risulta importante in particolar modo per i documenti della Pubblica Amministrazione, perché assicura la disponibilità in termini di lettura e di riscrittura del documento in qualsiasi momento, la massima interoperabilità tra i sistemi, la libertà di scegliere la piattaforma, il sistema operativo e il produttore (sia per l'utente che per l'Amministrazione stessa)» [...] »

In questo contesto si inserisce la recente notizia, pubblicata ieri 20 giugno 2014, dell'adozione da parte della Pubblica Amministrazione di Monaco di Baviera di LibreOffice al posto di Microsoft Office.

Tornando indietro negli anni, è giusto ricordare il caso della Provincia di Bolzano, alla cui adozione del software libero nelle scuole di lingua italiana, al posto del software proprietaro di Microsoft, fu dedicato un servizio di Report disponibile online, di cui consiglio la visione: consiglio particolare attenzione, nell'ascolto del servizio, a tutti i dettagli, anche quelli economici.

Io uso software libero e GNU/Linux da molti anni.

Uno dei problemi di interoperatività tra sistemi GNU/Linux e Windows che ho notato, sia per lo scambio di documenti sia per la navigazione nel web, è il diverso insieme di fonts disponibili: in molti casi può non essere un problema, ma in altri può esserlo. Questo problema si ricollega alle strategie tecnico-legali adottate da Microsoft per ostacolare l'utilizzo di sistemi non-Microsoft: in questo caso il problema è la licenza, che impedisce il libero utilizzo dei fonts adottati da Microsoft. Da notare, e questo vale la pena di sottolinearlo, che su GNU/Linux sono disponibili fonts anche molto belli e curati, oltre a vaste collezioni di fonts liberamente utilizzabili, come il pacchetto ttf-aenigma.

Per risolvere il problema almeno a livello tecnico (ma non a livello legale di licenza), segnalo un pacchetto .deb, compatibile con Linux Mint e presumibilmente anche con Ubuntu e altre distribuzioni Debian-based, nella cui descrizione leggiamo che:

«***Fonts forniti con Microsoft Windows 7 e Microsoft Office 2007***
Questo pacchetto contiene 446 fonts normalmente disponibili per gli utenti di Windows: poterli avere anche su Linux permettere di avere la massima compatibilità nello scambio di documenti con gli utenti di Windows che usano i fonts di Microsoft. Purtroppo i pochi fonts forniti nel pacchetto ttf-mscorefonts-installer non sono più sufficienti, anche perché Microsoft ha cambiato i fonts di default della sua suite d'ufficio (ad esempio "calibri" è il nuovo font di default al posto di "times new roman"). Questo pacchetto infrange l'EULA di Microsoft, infrange anche lo spirito del software libero, però può essere utile :P»

Link: https://www.galgani.it/debs/microsoft-fonts.deb

Francesco Galgani,
21 giugno 2014

MyBackup (GNU/Linux backup utility, based on rsync) - by Francesco Galgani

Ultimo aggiornamento: 14 Ottobre 2014

Strumento di backup per sistemi GNU/Linux, by Francesco Galgani
License GNU/GPL v.3 or (at your opinion) any later version

Download pacchetto DEB v.3.2.0:

- **https://www.galgani.it/debs/mybackup_root.deb**
  versione (consigliata), che richiede i privilegi di root tramite gksu
- **https://www.galgani.it/debs/mybackup_noroot.deb**
  versione che non usa gksu, e quindi non richiede i privilegi di root, per problemi riscontrati con Linux Mint Debian Edition - ovviamente ciò limita l'uso del programma a cartelle su cui l'utente abbia pieni diritto di accesso, lettura e scrittura

Descrizione

MyBackup fornisce la possibilità di sincronizzare semplicemente e automaticamente due cartelle, riducendo al minimo indispensabile il tempo per la copia (saranno copiati soltanto i file nuovi o modificati).

Una semplice interfaccia grafica riduce al minimo la possibilità di fare errori e fornisce messaggi chiari all'utente. MyBackup, al termine della sincronizzazione, offre la possibilità di fare un accurato confronto tra la cartella di origine e quella di backup, assicurando al 100% che la sincronizzazione sia corretta. Questa funzionalità è utile se si sospettano possibili danneggiamenti dei supporti di archiviazione.

NOTA: la verifica dell'integrità della copia svuota la file cache, quindi è importante assicurarsi che non ci siano altre operazioni in corso (svuotamento cache introdotto nella versione 3.2.0 di MyBackup).

Codice sorgente

L'installazione del pacchetto creerà un link nell'elenco dei programmi e posizionerà nel file **/usr/bin/mybackup** il seguente script Bash (modificabile a proprio piacimento, nel rispetto della licenza):

```
#!/bin/bash
#################################################################################
###################              MyBACKUP SCRIPT              ####################
#################################################################################

# License GPLv3+: GNU GPL version 3 or later <http://gnu.org/licenses/gpl.html>
# This is free software: you are free  to  change  and  redistribute  it.
# There is NO WARRANTY, to the extent permitted by law.

# Autori: Francesco Galgani <francesco@galgani.it>
VERSIONE="3.2.0"

# Controlla che i programmi richiesti siano installati

if [ -z "$(which zenity)" ]; then
    echo "Errore: zenity non è installato"
```

```
    exit 1
fi

if [ -z "$(which rsync)" ]; then
    echo "Errore: rsync non è installato"
    exit 1
fi

if [ -z "$(which sha1sum)" ]; then
    echo "Errore: sha1sum non è installato"
    exit 1
fi

if [ -z "$(which xargs)" ]; then
    echo "Errore: xargs non è installato"
    exit 1
fi

if [ -z "$(which tee)" ]; then
    echo "Errore: tee non è installato"
    exit 1
fi

if [ -z "$(which find)" ]; then
    echo "Errore: find non è installato"
    exit 1
fi

#################################################################################
# Messaggio di benvenuto
zenity --title="MyBACKUP v.$VERSIONE (by Francesco Galgani)" --info --text="MyBACKUP esegue e aggiorna i propri backup: nelle schermate seguenti, seleziona una directory di ORIGINE (in cui si trovano i file da copiare) e una di DESTINAZIONE"

# VARIABILI SCELTE DALL'UTENTE
SRC=$(zenity --title="Seleziona la cartella di ORIGINE" --file-selection --directory)
if [ -z "$SRC" ]; then
    exit 1
fi
DEST=$(zenity --title="Seleziona la cartella di DESTINAZIONE" --file-selection --directory)
if [ -z "$DEST" ]; then
    exit 1
fi
#################################################################################

# Modifica le stringhe affinché sia correttamente formattate secondo l'uso previsto.
# Rimuove gli eventuali apici iniziali e finali
SRC=${SRC#\'}
SRC=${SRC%\'}
DEST=${DEST#\'}
DEST=${DEST%\'}
# Rimuove gli eventuali doppi apici iniziali e finali
SRC=${SRC#\"}
SRC=${SRC%\"}
DEST=${DEST#\"}
DEST=${DEST%\"}
# Aggiunge uno slash finale in $SRC se manca (necessario per rsync)
SRC=${SRC%/}
SRC=${SRC}/
# L'eventuale slash finale in $DEST deve essere rimosso
```

```
DEST=${DEST%\/}

# Controlla che la cartella di origine e di destinazione non siano identiche (?!!)
if [ "`readlink -f $SRC`" = "`readlink -f $DEST`" ]; then
    zenity --title="MyBACKUP" --error --text="Errore: la cartella di ORIGINE e la cartella di
DESTINAZIONE sono la stessa cartella..."
    exit 1
fi

# Messaggio di conferma

zenity --title="Richiesta di conferma" --question --no-wrap --text="Directory principale: $SRC\nDirectory
di backup:  $DEST\nLe directory sopra indicate sono corrette?"
if [ "$?" -eq 1 ]; then
    exit 1
fi

    zenity --title="Richiesta di conferma" --question --no-wrap --text="BACKUP DI $SRC IN $DEST\nMyBACKUP
fa in modo che tutti i file contenuti in $DEST\ndiventino identici a quelli in $SRC,\neliminando i file
superflui e copiando quelli nuovi o modificati.\nQuesto è l'ultimo avviso: vuoi continuare?"
if [ "$?" -eq 1 ]; then
    exit 1
fi

    if [ -d "$SRC" ];
        then {
        if [ -d "$DEST" ];
            then {
                rsync --progress --verbose --archive --delete "$SRC" "$DEST"
                if [ "$?" -eq 0 ];
                    then zenity --title="MyBACKUP" --info --text="Backup completato correttamente"
                    else zenity --title="MyBACKUP" --error --text="Errore nella sincronizzazione. Il
codice di errore di \"rsync\" è \"$?\" (vedi man)."
                fi
                zenity --title="Richiesta di confronto" --question --no-wrap --text="Vuoi eseguire un
confronto approfondito tra la cartella di origine e il backup?\nQuesto controllo generalmente non è
necessario e può richiedere molto tempo,\nperò è utile per verificare la completa affidabilità del
backup.\nATTENZIONE: VERRA' SVUOTATA LA FILE CACHE, ASSICURATI CHE NON CI SIANO ALTRE OPERAZIONI SUI
FILES IN CORSO."
                if [ "$?" -eq 1 ]; then
                    exit 1
                fi

                #Svuotamento cache
                echo "Stato della memoria prima della pulizia:"
                free
                echo ""
                echo "Cancello la file cache..."

                sync
                echo 3 > /proc/sys/vm/drop_caches
                #sysctl vm.drop_caches=3

                echo "OK. Cache svuotata."
                echo ""
                echo "Stato della memoria dopo la pulizia:"
                free

                echo "Creazione di un checksum completo di ciascun file di origine..."
                cd "$SRC"
```

```
                SHAFile=".MyBackup_SHASUMS_`date +%Y_%m_%d_%H_%M_%S`"
                LOGfile="MyBackup_Log_`date +%Y_%m_%d_%H_%M_%S`"
                rm -f "$SRC/$SHAFile"
                rm -f "$DEST/$SHAFile"
                find . -type f -print0 | xargs -0 sha1sum | tee "$DEST/$SHAFile"
                echo "Controllo di ciascun file di backup tramite il checksum..."
                cd "$DEST"
                sha1sum -c $SHAFile | tee "$DEST/$LOGfile"

                if [ "${PIPESTATUS[0]}" -eq 0 ];
                    then zenity --title="MyBACKUP" --info --text="Controllo completato: la cartella di
origine e il backup sono identici"
                    else zenity --title="MyBACKUP" --error --text="Uno o più errori riscontrati... nella
cartella di destinazione è riportato il file di log"
                fi
                cd ..
            }
            else zenity --title="MyBACKUP" --error --text="Errore: la cartella di destinazione \"$DEST\"
non esiste."
        fi
        }
        else zenity --title="MyBACKUP" --error --text="Errore: la cartella di origine \"$SRC\" non
esiste."
    fi
```

Francesco Galgani,
14 ottobre 2014

Aggiungere/Rimuovere lo stesso pezzo di codice (ad es. Google Analytics) a tutti i file html nella cartella corrente e nelle sottocartelle

Ultimo aggiornamento: 19 Luglio 2014

Ho un sito statico nel quale vorrei inserire il codice di Google Analytics in tutte le pagine. C'è solo un piccolo problemino... in tutto i file html che dovrei modificare sono centinaia: ho quindi ritenuto opportuno automatizzare l'inserimento del codice, scrivendo il seguente script Bash, utile non solo nella circostanza specifica, ma anche più in generale quando si voglia aggiungere lo stesso frammento di codice ad un insieme di file html. Una volta capita la logica di funzionamento dello script, sarà anche possibile cambiare il punto della pagina nel quale si vuole inserire il codice.

```
#!/bin/bash
# Add Google Analytics code to every html file in the current folder and subfolders
#
# Per la lettura del codice, vedi:
# "Regular expressions in Perl" http://www.cs.tut.fi/~jkorpela/perl/regexp.html
# "How can I match a multi-line regexp?" http://www.perlmonks.org/?node_id=17947
# "Passing variable from bash to perl in a bash script"
http://www.linuxquestions.org/questions/programming-9/passing-variable-from-bash-to-perl-in-a-bash-
script-524991/
#

codice="<script>
  (function(i,s,o,g,r,a,m){i['GoogleAnalyticsObject']=r;i[r]=i[r]||function(){
  (i[r].q=i[r].q||[]).push(arguments)},i[r].l=1*new Date();a=s.createElement(o),
  m=s.getElementsByTagName(o)[0];a.async=1;a.src=g;m.parentNode.insertBefore(a,m)
  })(window,document,'script','//www.google-analytics.com/analytics.js','ga');

  ga('create', 'UA-XXXXXXXX-X', 'example.net');
  ga('send', 'pageview');

</script>"

string_to_search='/'
string_to_replace='\/'
result_string="${codice//$string_to_search/$string_to_replace}" # it escapes slashes "/"

recursive() {
  for file in *; do
    if [ -d "$file" ]; then
      (cd "$file"; recursive)
    fi
    if [[ "$file" =~ \.html?$ ]]; then
    perl -i.bak -e 'undef $/; $_=<>;
s/<\/body>\n<\/html>/\n'"${result_string}"'\n<\/body>\n<\/html>/gi; print' $file
    echo $file fatto
    fi
  done
}

recursive
```

Ovviamente, chiunque voglia usare questro script, dovrà solo cambiare la variabile "codice" con il proprio codice di monitoraggio del sito o con quant'altro voglia aggiungere a tutte le pagine. Ho discusso questo codice su Stack Overflow (e grazie all'aiuto ricevuto ho fatto una piccola correzione):

http://stackoverflow.com/questions/23030169/perl-regex-substitution-gives-me-an-extra-character-single-quote-in-the-output

Per rimuovere invece uno script esistente, il codice sarà uguale al precedente, fatta eccezione per i parametri usati con Perl. Riscrivendo tutto il codice in Perl, come suggerito nella discussione su Stack Overflow sopra citata, posso usare quanto segue per rimuovere da ogni pagina html il pezzo di codice di Google Analytics:

```
#!/usr/bin/perl

# Remove Google Analytics code to every html file in the current folder and subfolders

use File::Find;

use warnings;
use strict;

my $codice="<script>
  (function(i,s,o,g,r,a,m){i['GoogleAnalyticsObject']=r;i[r]=i[r]||function(){
  (i[r].q=i[r].q||[]).push(arguments)},i[r].l=1*new Date();a=s.createElement(o),
  m=s.getElementsByTagName(o)[0];a.async=1;a.src=g;m.parentNode.insertBefore(a,m)
  })(window,document,'script','//www.google-analytics.com/analytics.js','ga');

  ga('create', 'UA-XXXXXXXX-X', 'example.net');
  ga('send', 'pageview');

</script>";

sub insert_codice
{
  my $filename = $File::Find::name;
  return unless $filename =~ m/.html?\Z/;
  {
    my $backup = "$filename.bak";
    local $/ = undef;
    open ( my $input_fh, "<", $filename );
    my $input_text = <$input_fh>;
    close ( $input_fh );

    open ( my $backup_fh, ">", "$filename.bak" );
    print {$backup_fh} $input_text;
    close $backup_fh;

    open ( my $output_fh, ">", $filename );
    $input_text =~ s,\Q$codice\E,,gi;
    print {$output_fh} $input_text;
    close $output_fh;
  }
}

find ( \&insert_codice, "." );
```

Concludo con una osservazione: quando ho rimosso, da alcune centinaia di files html, Google Analytics con lo

script Perl qui riportato, ho notato che in alcune pagine lo script non era stato rimosso: non so perché. Se in futuro scoprirò errori nel codice, provvederò ad aggiornare questa pagina.

Happy hacking a tutti,
Francesco Galgani

Applicare gli stessi comandi a un insieme di immagini (Gimp batch) e farci un PDF

Ultimo aggiornamento: 16 Settembre 2015

Per modificare le immagini io uso Gimp, che è un software libero di livello molto alto e adatto ad una molteplicità di usi, dai più semplici a quelli più professionali. Ho visto fare cose incredibili con Gimp da un'artista (Federica Vivarelli), durante un corso rivolto ad una scolaresta in occasone del Linuxday 2012 a Grosseto (vedi video del corso): sono rimasto a bocca aperta, in anni e anni che uso Gimp non sono mai arrivato a livello così alti.

Per vari motivi (legati soprattutto alla pubblicazione di immagini sul web), a volte mi è capitato di dover applicare lo stesso insieme di comandi ad una enorme quantità di immagini. So per esperienza che farlo a mano porta via un sacco di tempo (anche una giornata), è stancante ed espone ad errori. Per tale ragione, ho imparato ad automatizzare l'esecuzione di operazioni ripetitive.

Per piccole operazioni di conversione (o di ridimensionamento immagini) non è necessario Gimp, basta ad esempio un comando come il seguente per convertire tutti i files png nella cartella corrente in file jpg:

```
mogrify -format jpg *.png
```

In alternativa, un piccolo script analogo al comando precedente, che provvede alla conversione dei *png* in *jpg* sia nella cartella corrente, sia in tutte le sottocartelle, che non fa uso di *mogrify* ma di *avconv*, e che provvede anche ad eliminare i file *jpg* dopo la conversione, è il seguente:

```
#!/bin/bash
find . -type f -name '*.png' -print0 | xargs -0 -I {} avconv -i {} {}.jpg
find . -type f -name '*.png' -print0 | xargs -0 -I {} rm -f {}
```

Per operazioni più complesse che invece richiedono Gimp, il da farsi può essere così sintetizzato: basta creare uno script-fu e dare un comando da terminale. Tutto qua, ma adesso vediamolo in pratica.

Per l'appunto, oggi ho bisogno di applicare la funzione "autoritaglia immagine" ad alcune centinaia di immagini. Nella cartella di Gimp nascosta nella home, c'è una sottocartella scripts, nella quale ho creato un file di testo "autoritaglio**.scm**" (l'estensione "scm" è quella da utilizzare): nel mio caso, il percorso è quindi /home/francesco/.gimp-2.8/scripts/autoritaglio.scm

Ecco il contenuto del file:

```
(define (autoritaglio filename)
   (let* ((image (car (gimp-file-load RUN-NONINTERACTIVE filename filename)))
          (drawable (car (gimp-image-get-active-layer image))))
     (plug-in-autocrop RUN-NONINTERACTIVE image drawable)
     (gimp-file-save RUN-NONINTERACTIVE image drawable filename filename)
     (gimp-image-delete image)))
```

Ho evidenziato in grassetto il comando di Gimp per l'autoritaglio delle immagini. La lista dei comandi disponibili e dei loro parametri è disponibile nel "**Navigatore di procedure**" sotto il menù "Aiuto" di Gimp. Questo semplice script-fu di nome "autoritaglio" non fa altro che aprire il file che gli passo come parametro in

maniera non-interattiva e senza interfaccia grafica, applica la funzione autoritaglio, salva il file sovrascrivendolo e infine lo chiude.

Per applicare questo script-fu su un singolo file, che per esempio posso chiamare "foo.png", non devo far altro che dare da terminale:

```
gimp -i -b '(autoritaglio "foo.png")' -b '(gimp-quit 0)'
```

Per applicare, con un solo comando, lo stesso script su tutti i file png che ho nella cartella corrente e in tutte le sottocartelle, do:

```
find . -name "*.png" -exec echo {} \; -exec gimp -i -b '(autoritaglio "{}")' -b '(gimp-quit 0)' \;
```

Mentre Gimp fa il suo lavoro, che può durare anche a lungo a seconda della quantità di immagini, mi rilasso e faccio altro :)

Quando le immagini sono pronte, voglio mettere quelle presenti in ciascuna directory in un unico pdf in formato A4, pronto per la stampa, con due immagini per pagina. Mi posiziono in una directory e do il comando:

```
ls *.png -1 | awk '{printf("%s%s%s\n","\"",$0,"\"")}' | sort -n | tr '\n' ' ' | sed 's/$/\ mydoc.pdf/' |
xargs montage -tile 1x2 -geometry +50+50 -frame 5 -title 'Titolo'
```

Questo comando è in realtà una pila di comandi, da personalizzare in base alle proprie esigenze. Tradotto: *«Elenca tutti i file con estensione png della cartella corrente, aggiungi i doppi apici all'inizio e alla fine del nome di ciascun file (in modo da trattare correttamente i file che contengono spazi nel nome), ordina l'elenco dei file in base al nome (in modo che le immagini siano trattate nell'ordine corretto), sostituisci ogni "a capo" con uno spazio (in modo da avere un'unica stringa), aggiungi alla fine della stringa il nome del file di output (mydoc.pdf), infine esegui il comando "montage" (che serve per creare il pdf con le immagini) con i parametri da me specificati (due immagini per pagina, con margini di 50px, bordi di 5px e un titolo in cima ad ogni pagina) e passadogli la stringa precedentemente creata (contenente l'elenco delle immagini di input e il nome del file di output)».*

Non è finita qui. Il pdf che avrò ottenuto avrà dimensioni arbitrarie, almeno nel mio caso sarà ben visualizzato da Evince ma non da Adobe Reader (non so perché), voglio farlo diventare un A4 e soprattutto un pdf standard ben supportato da ogni visualizzatore. Semplicemente procedo a stamparlo da Evince su PDF tramite cups-pdf selezionando A4 come formato della carta e scegliendo l'opzione di "ridimensionare e centrare automaticamente". Con questo metodo, otterrò un nuovo pdf che sarà anche ottimizzato rispetto al pdf originariamente creato da *montage* :)

Buono scripting a tutti,
Francesco Galgani

GNU/Linux: load scsi devices (like a scanner) without rebooting

Ultimo aggiornamento: 15 Ottobre 2014

Su GNU/Linux, per usare un dispositivo scsi collegato dopo l'avvio del computer, devo riavviare il computer (operazione non sempre fattibile) oppure, più semplicemente, usare un apposito script, di cui ho trovato documentazione alla pagina: rescan-scsi-bus.sh - rescan the SCSI bus.

Link per download

Codice sorgente dello script

```
#!/bin/bash
# Skript to rescan SCSI bus, using the
# scsi add-single-device mechanism
# (c) 1998--2010 Kurt Garloff <kurt@garloff.de>, GNU GPL v2 or v3
# (c) 2006--2008 Hannes Reinecke, GNU GPL v2 or later
# $Id: rescan-scsi-bus.sh,v 1.56 2012/01/14 22:23:53 garloff Exp $

SCAN_WILD_CARD=4294967295

setcolor ()
{
  red="\e[0;31m"
  green="\e[0;32m"
  yellow="\e[0;33m"
  bold="\e[0;1m"
  norm="\e[0;0m"
}

unsetcolor ()
{
  red=""; green=""
  yellow=""; norm=""
}

# Output some text and return cursor to previous position
# (only works for simple strings)
# Stores length of string in LN and returns it
print_and_scroll_back ()
{
  STRG="$1"
  LN=${#STRG}
  BK=""
  declare -i cntr=0
  while test $cntr -lt $LN; do BK="$BK\e[D"; let cntr+=1; done
  echo -en "$STRG$BK"
  return $LN
}

# Overwrite a text of length $1 (fallback to $LN) with whitespace
white_out ()
{
  BK=""; WH=""
  if test -n "$1"; then LN=$1; fi
```

```
  declare -i cntr=0
  while test $cntr -lt $LN; do BK="$BK\e[D"; WH="$WH "; let cntr+=1; done
  echo -en "$WH$BK"
}

# Return hosts. sysfs must be mounted
findhosts_26 ()
{
  hosts=`find /sys/class/scsi_host/host* -maxdepth 4 -type d -o -type l 2> /dev/null | awk -F'/' '{print
$5}' | sed -e 's~host~~' | sort -nu`
  scsi_host_data=`echo "$hosts" | sed -e 's~^~/sys/class/scsi_host/host~'`
  for hostdir in $scsi_host_data; do
    hostno=${hostdir#/sys/class/scsi_host/host}
    if [ -f $hostdir/isp_name ] ; then
      hostname="qla2xxx"
    elif [ -f $hostdir/lpfc_drvr_version ] ; then
      hostname="lpfc"
    else
      hostname=`cat $hostdir/proc_name`
    fi
    #hosts="$hosts $hostno"
    echo "Host adapter $hostno ($hostname) found."
  done
  if [ -z "$hosts" ] ; then
    echo "No SCSI host adapters found in sysfs"
    exit 1;
  fi
  # Not necessary just use double quotes around variable to preserve new lines
  #hosts=`echo $hosts | tr ' ' '\n'`
}

# Return hosts. /proc/scsi/HOSTADAPTER/? must exist
findhosts ()
{
  hosts=
  for driverdir in /proc/scsi/*; do
    driver=${driverdir#/proc/scsi/}
    if test $driver = scsi -o $driver = sg -o $driver = dummy -o $driver = device_info; then continue; fi
    for hostdir in $driverdir/*; do
      name=${hostdir#/proc/scsi/*/}
      if test $name = add_map -o $name = map -o $name = mod_parm; then continue; fi
      num=$name
      driverinfo=$driver
      if test -r $hostdir/status; then
    num=$(printf '%d\n' `sed -n 's/SCSI host number://p' $hostdir/status`)
    driverinfo="$driver:$name"
      fi
      hosts="$hosts $num"
      echo "Host adapter $num ($driverinfo) found."
    done
  done
}

printtype ()
{
  local type=$1

  case "$type" in
    0) echo "Direct-Access    " ;;
    1) echo "Sequential-Access" ;;
```

```
    2) echo "Printer          " ;;
    3) echo "Processor        " ;;
    4) echo "WORM             " ;;
    5) echo "CD-ROM           " ;;
    6) echo "Scanner          " ;;
    7) echo "Optical Device   " ;;
    8) echo "Medium Changer   " ;;
    9) echo "Communications   " ;;
    10) echo "Unknown          " ;;
    11) echo "Unknown          " ;;
    12) echo "RAID             " ;;
    13) echo "Enclosure        " ;;
    14) echo "Direct-Access-RBC" ;;
    *) echo "Unknown          " ;;
  esac
}

print02i()
{
    if [ "$1" = "*" ] ; then
        echo "00"
    else
        printf "%02i" "$1"
    fi
}

# Get /proc/scsi/scsi info for device $host:$channel:$id:$lun
# Optional parameter: Number of lines after first (default = 2),
# result in SCSISTR, return code 1 means empty.
procscsiscsi ()
{
  if test -z "$1"; then LN=2; else LN=$1; fi
  CHANNEL=`print02i "$channel"`
  ID=`print02i "$id"`
  LUN=`print02i "$lun"`
  if [ -d /sys/class/scsi_device ]; then
    SCSIPATH="/sys/class/scsi_device/${host}:${channel}:${id}:${lun}"
    if [ -d  "$SCSIPATH" ] ; then
      SCSISTR="Host: scsi${host} Channel: $CHANNEL Id: $ID Lun: $LUN"
      if [ "$LN" -gt 0 ] ; then
    IVEND=$(cat ${SCSIPATH}/device/vendor)
    IPROD=$(cat ${SCSIPATH}/device/model)
    IPREV=$(cat ${SCSIPATH}/device/rev)
    SCSIDEV=$(printf '  Vendor: %-08s Model: %-16s Rev: %-4s' "$IVEND" "$IPROD" "$IPREV")
    SCSISTR="$SCSISTR
$SCSIDEV"
      fi
      if [ "$LN" -gt 1 ] ; then
    ILVL=$(cat ${SCSIPATH}/device/scsi_level)
    type=$(cat ${SCSIPATH}/device/type)
    ITYPE=$(printtype $type)
    SCSITMP=$(printf '  Type:   %-16s                ANSI SCSI revision: %02d' "$ITYPE" "$((ILVL - 1))")
    SCSISTR="$SCSISTR
$SCSITMP"
      fi
    else
      return 1
    fi
  else
    grepstr="scsi$host Channel: $CHANNEL Id: $ID Lun: $LUN"
```

```
    SCSISTR=`cat /proc/scsi/scsi | grep -A$LN -e"$grepstr"`
  fi
  if test -z "$SCSISTR"; then return 1; else return 0; fi
}

# Find sg device with 2.6 sysfs support
sgdevice26 ()
{
  if test -e /sys/class/scsi_device/$host\:$channel\:$id\:$lun/device/generic; then
    SGDEV=`readlink /sys/class/scsi_device/$host\:$channel\:$id\:$lun/device/generic`
    SGDEV=`basename $SGDEV`
  else
    for SGDEV in /sys/class/scsi_generic/sg*; do
      DEV=`readlink $SGDEV/device`
      if test "${DEV##*/}" = "$host:$channel:$id:$lun"; then
    SGDEV=`basename $SGDEV`; return
      fi
    done
    SGDEV=""
  fi
}

# Find sg device with 2.4 report-devs extensions
sgdevice24 ()
{
  if procscsiscsi 3; then
    SGDEV=`echo "$SCSISTR" | grep 'Attached drivers:' | sed 's/^ *Attached drivers: \(sg[0-9]*\).*/\1/'`
  fi
}

# Find sg device that belongs to SCSI device $host $channel $id $lun
# and return in SGDEV
sgdevice ()
{
  SGDEV=
  if test -d /sys/class/scsi_device; then
    sgdevice26
  else
    DRV=`grep 'Attached drivers:' /proc/scsi/scsi 2>/dev/null`
    repdevstat=$((1-$?))
    if [ $repdevstat = 0 ]; then
      echo "scsi report-devs 1" >/proc/scsi/scsi
      DRV=`grep 'Attached drivers:' /proc/scsi/scsi 2>/dev/null`
      if [ $? = 1 ]; then return; fi
    fi
    if ! `echo $DRV | grep 'drivers: sg' >/dev/null`; then
      modprobe sg
    fi
    sgdevice24
    if [ $repdevstat = 0 ]; then
      echo "scsi report-devs 0" >/proc/scsi/scsi
    fi
  fi
}

# Test if SCSI device is still responding to commands
testonline ()
{
  : testonline
  RC=0
```

```
  if test ! -x /usr/bin/sg_turs; then return 0; fi
  sgdevice
  if test -z "$SGDEV"; then return 0; fi
  sg_turs /dev/$SGDEV >/dev/null 2>&1
  RC=$?
  # Handle in progress of becoming ready and unit attention -- wait at max 11s
  declare -i ctr=0
  if test $RC = 2 -o $RC = 6; then
    RMB=`sg_inq /dev/$SGDEV | grep 'RMB=' | sed 's/^.*RMB=\(.\).*$/\1/'`
    print_and_scroll_back "$host:$channel:$id:$lun $SGDEV ($RMB) "
  fi
  while test $RC = 2 -o $RC = 6 && test $ctr -le 8; do
    if test $RC = 2 -a "$RMB" != "1"; then echo -n "."; let $LN+=1; sleep 1
    else usleep 20000; fi
    let ctr+=1
    sg_turs /dev/$SGDEV >/dev/null 2>&1
    RC=$?
  done
  if test $ctr != 0; then white_out; fi
  # echo -e "\e[A\e[A\e[A${yellow}Test existence of $SGDEV = $RC ${norm} \n\n\n"
  if test $RC = 1; then return $RC; fi
  # Reset RC (might be !=0 for passive paths)
  RC=0
  # OK, device online, compare INQUIRY string
  INQ=`sg_inq $sg_len_arg /dev/$SGDEV 2>/dev/null`
  IVEND=`echo "$INQ" | grep 'Vendor identification:' | sed 's/^[^:]*: \(.*\)$/\1/'`
  IPROD=`echo "$INQ" | grep 'Product identification:' | sed 's/^[^:]*: \(.*\)$/\1/'`
  IPREV=`echo "$INQ" | grep 'Product revision level:' | sed 's/^[^:]*: \(.*\)$/\1/'`
  STR=`printf "  Vendor: %-08s Model: %-16s Rev: %-4s" "$IVEND" "$IPROD" "$IPREV"`
  IPTYPE=`echo "$INQ" | sed -n 's/.* Device_type=\([0-9]*\) .*/\1/p'`
  IPQUAL=`echo "$INQ" | sed -n 's/ *PQual=\([0-9]*\)  Device.*/\1/p'`
  if [ "$IPQUAL" != 0 ] ; then
    echo -e "\e[A\e[A\e[A\e[A${red}$SGDEV changed: ${bold}LU not available (PQual $IPQUAL)${norm}
\n\n\n"
    return 2
  fi

  TYPE=$(printtype $IPTYPE)
  procscsiscsi
  TMPSTR=`echo "$SCSISTR" | grep 'Vendor:'`
  if [ "$TMPSTR" != "$STR" ]; then
    echo -e "\e[A\e[A\e[A\e[A${red}$SGDEV changed: ${bold}\nfrom:${SCSISTR#* } \nto: $STR ${norm} \n\n\n"
    return 1
  fi
  TMPSTR=`echo "$SCSISTR" | sed -n 's/.*Type: *\(.*\) *ANSI.*/\1/p'`
  if [ $TMPSTR != $TYPE ] ; then
    echo -e "\e[A\e[A\e[A\e[A${red}$SGDEV changed: ${bold}\nfrom:${TMPSTR} \nto: $TYPE ${norm} \n\n\n"
    return 1
  fi
  return $RC
}

# Test if SCSI device $host $channen $id $lun exists
# Outputs description from /proc/scsi/scsi (unless arg passed)
# Returns SCSISTR (empty if no dev)
testexist ()
{
  : testexist
  SCSISTR=
  if procscsiscsi && test -z "$1"; then
```

```
    echo "$SCSISTR" | head -n1
    echo "$SCSISTR" | tail -n2 | pr -o4 -l1
  fi
}

# Returns the list of existing channels per host
chanlist ()
{
  local hcil
  local cil
  local chan
  local tmpchan

  for dev in /sys/class/scsi_device/${host}:* ; do
    [ -d $dev ] || continue;
    hcil=${dev##*/}
    cil=${hcil#*:}
    chan=${cil%%:*}
    for tmpchan in $channelsearch ; do
      if test "$chan" -eq $tmpchan ; then
    chan=
      fi
    done
    if test -n "$chan" ; then
      channelsearch="$channelsearch $chan"
    fi
  done
  if test -z "$channelsearch"; then channelsearch="0"; fi
}

# Returns the list of existing targets per host
idlist ()
{
  local hcil
  local cil
  local il
  local target
  local tmpid

  for dev in /sys/class/scsi_device/${host}:${channel}:* ; do
    [ -d $dev ] || continue;
    hcil=${dev##*/}
    cil=${hcil#*:}
    il=${cil#*:}
    target=${il%%:*}
    for tmpid in $idsearch ; do
      if test "$target" -eq $tmpid ; then
    target=
    break
      fi
    done
    if test -n "$target" ; then
      idsearch="$idsearch $target"
    fi
  done
}

# Returns the list of existing LUNs from device $host $channel $id $lun
# and returns list to stdout
getluns()
```

```
{
  sgdevice
  if test -z "$SGDEV"; then return 1; fi
  if test ! -x /usr/bin/sg_luns; then echo 0; return 1; fi
  LLUN=`sg_luns /dev/$SGDEV 2>/dev/null | sed -n 's/    \(.*\)/\1/p'`
  if test $? != 0; then echo 0; return 1; fi
  #echo "$LLUN" | sed -n 's/.*lun=\(.*\)/\1/p'
  for lun in $LLUN ; do
      # Swap LUN number
      l0=$(printf '%u' 0x$lun)
      l1=$(( ($l0 >> 48) & 0xffff ))
      l2=$(( ($l0 >> 32) & 0xffff ))
      l3=$(( ($l0 >> 16) & 0xffff ))
      l4=$(( $l0 & 0xffff ))
      l0=$(( ( ( ($l4 * 0xffff) + $l3 ) * 0xffff + $l2 ) * 0xffff + $l1 ))
      printf "%u\n" $l0
  done
  return 0
}

# Wait for udev to settle (create device nodes etc.)
udevadm_settle()
{
  if test -x /sbin/udevadm; then
    print_and_scroll_back " Calling udevadm settle (can take a while) "
    /sbin/udevadm settle
    white_out
  elif test -x /sbin/udevsettle; then
    print_and_scroll_back " Calling udevsettle (can take a while) "
    /sbin/udevsettle
    white_out
  else
    usleep 20000
  fi
}

# Perform scan on a single lun $host $channel $id $lun
dolunscan()
{
  SCSISTR=
  devnr="$host $channel $id $lun"
  echo -e " Scanning for device $devnr ... "
  printf "${yellow}OLD: $norm"
  testexist
  # Special case: lun 0 just got added (for reportlunscan),
  # so make sure we correctly treat it as new
  if test "$lun" = "0" -a "$1"; then
    SCSISTR=""
    printf "\r\e[A\e[A\e[A"
  fi
  : f $remove s $SCSISTR
  if test "$remove" -a "$SCSISTR"; then
    # Device exists: Test whether it's still online
    # (testonline returns 1 if it's gone or has changed)
    testonline
    RC=$?
    if test $RC != 0 -o ! -z "$forceremove"; then
      echo -en "\r\e[A\e[A\e[A${red}REM: "
      echo "$SCSISTR" | head -n1
      echo -e "${norm}\e[B\e[B"
```

```
      if test -e /sys/class/scsi_device/${host}:${channel}:${id}:${lun}/device; then
        echo 1 > /sys/class/scsi_device/${host}:${channel}:${id}:${lun}/device/delete
    # FIXME: Can we skip udevadm settle for removal?
    #udevadm_settle
    usleep 20000
      else
        echo "scsi remove-single-device $devnr" > /proc/scsi/scsi
    if test $RC -eq 1 -o $lun -eq 0 ; then
          # Try readding, should fail if device is gone
          echo "scsi add-single-device $devnr" > /proc/scsi/scsi
    fi
      fi
    fi
    if test $RC = 0 -o "$forcerescan" ; then
      if test -e /sys/class/scsi_device/${host}:${channel}:${id}:${lun}/device; then
        echo 1 > /sys/class/scsi_device/${host}:${channel}:${id}:${lun}/device/rescan
    udevadm_settle
      fi
    fi
    printf "\r\e[A\e[A\e[A${yellow}OLD: $norm"
    testexist
    if test -z "$SCSISTR"; then
      printf "\r${red}DEL: $norm\r\n\n"
      let rmvd+=1;
      return 1
    fi
  fi
  if test -z "$SCSISTR"; then
    # Device does not exist, try to add
    printf "\r${green}NEW: $norm"
    if test -e /sys/class/scsi_host/host${host}/scan; then
      echo "$channel $id $lun" > /sys/class/scsi_host/host${host}/scan 2> /dev/null
      udevadm_settle
    else
      echo "scsi add-single-device $devnr" > /proc/scsi/scsi
    fi
    testexist
    if test -z "$SCSISTR"; then
      # Device not present
      printf "\r\e[A";
      # Optimization: if lun==0, stop here (only if in non-remove mode)
      if test $lun = 0 -a -z "$remove" -a $optscan = 1; then
        break;
      fi
    else
      let found+=1;
    fi
  fi
}

# Perform report lun scan on $host $channel $id using REPORT_LUNS
doreportlun()
{
  lun=0
  SCSISTR=
  devnr="$host $channel $id $lun"
  echo -en " Scanning for device $devnr ...\r"
  lun0added=
  #printf "${yellow}OLD: $norm"
  # Phase one: If LUN0 does not exist, try to add
```

```
  testexist -q
  if test -z "$SCSISTR"; then
    # Device does not exist, try to add
    #printf "\r${green}NEW: $norm"
    if test -e /sys/class/scsi_host/host${host}/scan; then
      echo "$channel $id $lun" > /sys/class/scsi_host/host${host}/scan 2> /dev/null
      udevadm_settle
    else
      echo "scsi add-single-device $devnr" > /proc/scsi/scsi
    fi
    testexist -q
    if test -n "$SCSISTR"; then
      lun0added=1
      #testonline
    else
      # Device not present
      # return
      # Find alternative LUN to send getluns to
      for dev in /sys/class/scsi_device/${host}:${channel}:${id}:*; do
        [ -d "$dev" ] || continue
    lun=${dev##*:}
        break
      done
    fi
  fi
  targetluns=`getluns`
  REPLUNSTAT=$?
  lunremove=
  #echo "getluns reports " $targetluns
  olddev=`find /sys/class/scsi_device/ -name $host:$channel:$id:* 2>/dev/null`
  oldluns=`echo "$olddev" | awk -F'/' '{print $5}' | awk -F':' '{print $4}'`
  oldtargets="$targetluns"
  # OK -- if we don't have a LUN to send a REPORT_LUNS to, we could
  # fall back to wildcard scanning. Same thing if the device does not
  # support REPORT_LUNS
  # TODO: We might be better off to ALWAYS use wildcard scanning if
  # it works
  if test "$REPLUNSTAT" = "1"; then
    if test -e /sys/class/scsi_host/host${host}/scan; then
      echo "$channel $id -" > /sys/class/scsi_host/host${host}/scan 2> /dev/null
      udevadm_settle
    else
      echo "scsi add-single-device $host $channel $id $SCAN_WILD_CARD" > /proc/scsi/scsi
    fi
    targetluns=`find /sys/class/scsi_device/ -name $host:$channel:$id:* 2>/dev/null | awk -F'/' '{print
$5}' | awk -F':' '{print $4}' | sort -n`
    let found+=`echo "$targetluns" | wc -l`
    let found-=`echo "$olddev" | wc -l`
  fi
  if test -z "$targetluns"; then targetluns="$oldtargets"; fi
  # Check existing luns
  for dev in $olddev; do
    [ -d "$dev" ] || continue
    lun=${dev##*:}
    newsearch=
    inlist=
    # OK, is existing $lun (still) in reported list
    for tmplun in $targetluns; do
      if test $tmplun -eq $lun ; then
    inlist=1
```

```
    dolunscan $lun0added
      else
    newsearch="$newsearch $tmplun"
      fi
    done
    # OK, we have now done a lunscan on $lun and
    # $newsearch is the old $targetluns without $lun
    if [ -z "$inlist" ]; then
      # Stale lun
      lunremove="$lunremove $lun"
    fi
    # $lun removed from $lunsearch (echo for whitespace cleanup)
    targetluns=`echo $newsearch`
  done
  # Add new ones and check stale ones
  for lun in $targetluns $lunremove; do
    dolunscan $lun0added
  done
}

# Perform search (scan $host)
dosearch ()
{
  if test -z "$channelsearch" ; then
    chanlist
  fi
  for channel in $channelsearch; do
    if test -z "$idsearch" ; then
      idlist
    fi
    for id in $idsearch; do
      if test -z "$lunsearch" ; then
    doreportlun
      else
    for lun in $lunsearch; do
          dolunscan
        done
      fi
    done
  done
}

expandlist ()
{
  list=$1
  result=""
  first=${list%%,*}
  rest=${list#*,}
  while test ! -z "$first"; do
    beg=${first%%-*};
    if test "$beg" = "$first"; then
      result="$result $beg";
    else
      end=${first#*-}
      result="$result `seq $beg $end`"
    fi
    test "$rest" = "$first" && rest=""
    first=${rest%%,*}
    rest=${rest#*,}
  done
```

```
  echo $result
}

# main
if test @$1 = @--help -o @$1 = @-h -o @$1 = @-?; then
    echo "Usage: rescan-scsi-bus.sh [options] [host [host ...]]"
    echo "Options:"
    echo " -l      activates scanning for LUNs 0--7   [default: 0]"
    echo " -L NUM  activates scanning for LUNs 0--NUM [default: 0]"
    echo " -w      scan for target device IDs 0--15   [default: 0--7]"
    echo " -c      enables scanning of channels 0 1   [default: 0 / all detected ones]"
    echo " -r      enables removing of devices        [default: disabled]"
    echo " -i      issue a FibreChannel LIP reset     [default: disabled]"
    echo "--remove:        same as -r"
    echo "--issue-lip:     same as -i"
    echo "--forcerescan:   Rescan existing devices"
    echo "--forceremove:   Remove and readd every device (DANGEROUS)"
    echo "--nooptscan:     don't stop looking for LUNs is 0 is not found"
    echo "--color:         use coloured prefixes OLD/NEW/DEL"
    echo "--hosts=LIST:    Scan only host(s) in LIST"
    echo "--channels=LIST: Scan only channel(s) in LIST"
    echo "--ids=LIST:      Scan only target ID(s) in LIST"
    echo "--luns=LIST:     Scan only lun(s) in LIST"
    echo "--sync/nosync:   Issue a sync / no sync [default: sync if remove]"
    echo "--attachpq3:     Tell kernel to attach sg to LUN 0 that reports PQ=3"
    echo "--reportlun2:    Tell kernel to try REPORT_LUN even on SCSI2 devices"
    echo "--largelun:      Tell kernel to support LUNs > 7 even on SCSI2 devs"
    echo "--sparselun:     Tell kernel to support sparse LUN numbering"
    echo " Host numbers may thus be specified either directly on cmd line (deprecated) or"
    echo " or with the --hosts=LIST parameter (recommended)."
    echo "LIST: A[-B][,C[-D]]... is a comma separated list of single values and ranges"
    echo " (No spaces allowed.)"
    exit 0
fi

if test ! -d /sys/class/scsi_host/ -a ! -d /proc/scsi/; then
  echo "Error: SCSI subsystem not active"
  exit 1
fi

# Make sure sg is there
modprobe sg >/dev/null 2>&1

if test -x /usr/bin/sg_inq; then
    sg_version=$(sg_inq -V 2>&1 | cut -d " " -f 3)
    sg_version=${sg_version##0.}
    #echo "\"$sg_version\""
    if [ -z "$sg_version" -o "$sg_version" -lt 70 ] ; then
        sg_len_arg="-36"
    else
        sg_len_arg="--len=36"
    fi
else
    echo "WARN: /usr/bin/sg_inq not present -- please install sg3_utils"
    echo " or rescan-scsi-bus.sh might not fully work."
fi

# defaults
unsetcolor
lunsearch=
```

```
opt_idsearch=`seq 0 7`
opt_channelsearch=
remove=
forceremove=
optscan=1
sync=1
declare -i scan_flags=0
if test -d /sys/class/scsi_host; then
  findhosts_26
else
  findhosts
fi

# Scan options
opt="$1"
while test ! -z "$opt" -a -z "${opt##-*}"; do
  opt=${opt#-}
  case "$opt" in
    l) lunsearch=`seq 0 7` ;;
    L) lunsearch=`seq 0 $2`; shift ;;
    w) opt_idsearch=`seq 0 15` ;;
    c) opt_channelsearch="0 1" ;;
    r) remove=1 ;;
    i) lipreset=1 ;;
    -remove)      remove=1 ;;
    -forcerescan) remove=1; forcerescan=1 ;;
    -forceremove) remove=1; forceremove=1 ;;
    -hosts=*)     arg=${opt#-hosts=};   hosts=`expandlist $arg` ;;
    -channels=*)  arg=${opt#-channels=};opt_channelsearch=`expandlist $arg` ;;
    -ids=*)   arg=${opt#-ids=};         opt_idsearch=`expandlist $arg` ;;
    -luns=*)  arg=${opt#-luns=};        lunsearch=`expandlist $arg` ;;
    -color) setcolor ;;
    -nooptscan) optscan=0 ;;
    -issue-lip) lipreset=1 ;;
    -sync) sync=2 ;;
    -nosync) sync=0 ;;
    -attachpq3) scan_flags=$(($scan_flags|0x1000000)) ;;
    -reportlun2) scan_flags=$(($scan_flags|0x20000)) ;;
    -largelun) scan_flags=$(($scan_flags|0x200)) ;;
    -sparselun) scan_flags=$((scan_flags|0x40)) ;;
    *) echo "Unknown option -$opt !" ;;
  esac
  shift
  opt="$1"
done

# Hosts given ?
if test "@$1" != "@"; then
  hosts=$*
fi

if [ -d /sys/class/scsi_host -a ! -w /sys/class/scsi_host ]; then
  echo "You need to run scsi-rescan-bus.sh as root"
  exit 2
fi
if test "$sync" = 1 -a "$remove" = 1; then sync=2; fi
if test "$sync" = 2; then echo "Syncing file systems"; sync; fi
if test -w /sys/module/scsi_mod/parameters/default_dev_flags -a $scan_flags != 0; then
  OLD_SCANFLAGS=`cat /sys/module/scsi_mod/parameters/default_dev_flags`
  NEW_SCANFLAGS=$(($OLD_SCANFLAGS|$scan_flags))
```

```
    if test "$OLD_SCANFLAGS" != "$NEW_SCANFLAGS"; then
      echo -n "Temporarily setting kernel scanning flags from "
      printf "0x%08x to 0x%08x\n" $OLD_SCANFLAGS $NEW_SCANFLAGS
      echo $NEW_SCANFLAGS > /sys/module/scsi_mod/parameters/default_dev_flags
    else
      unset OLD_SCANFLAGS
    fi
  fi
  echo "Scanning SCSI subsystem for new devices"
  test -z "$remove" || echo " and remove devices that have disappeared"
  declare -i found=0
  declare -i rmvd=0
  for host in $hosts; do
    echo -n "Scanning host $host "
    if test -e /sys/class/fc_host/host$host ; then
      # It's pointless to do a target scan on FC
      if test -n "$lipreset" ; then
        echo 1 > /sys/class/fc_host/host$host/issue_lip 2> /dev/null;
        udevadm_settle
      fi
      # We used to always trigger a rescan for FC to update channels and targets
      # Commented out -- as discussed with Hannes we should rely
      # on the main loop doing the scan, no need to do it here.
      #echo "- - -" > /sys/class/scsi_host/host$host/scan 2> /dev/null;
      #udevadm_settle
      channelsearch=
      idsearch=
    else
      channelsearch=$opt_channelsearch
      idsearch=$opt_idsearch
    fi
    [ -n "$channelsearch" ] && echo -n "channels $channelsearch "
    echo -n "for "
    if [ -n "$idsearch" ] ; then
      echo -n " SCSI target IDs " $idsearch
    else
      echo -n " all SCSI target IDs"
    fi
    if [ -n "$lunsearch" ] ; then
      echo ", LUNs " $lunsearch
    else
      echo ", all LUNs"
    fi
    dosearch
  done
  if test -n "$OLD_SCANFLAGS"; then
    echo $OLD_SCANFLAGS > /sys/module/scsi_mod/parameters/default_dev_flags
  fi
  echo "$found new device(s) found.               "
  echo "$rmvd device(s) removed.                 "

  # Local Variables:
  # sh-basic-offset: 2
  # End:
```

Francesco Galgani,
15 ottobre 2014

MP4 to DVD-Video in Bash

Ultimo aggiornamento: 26 Aprile 2015

I sistemi GNU/Linux dispongono di diversi programmini per la creazione di DVD-Video, come DVD-Styler o DeVeDe, ad ogni modo possono esserci situazioni in cui sia preferibile un banalissimo script Bash per convertire un file MP4 (ad esempio un video scaricato da Internet) in un DVD-Video da vedere magari nel lettore DVD di casa.

Lo script seguente (testato su Linux Mint 17), rispetto ai programmi con interfaccia grafica, ha il vantaggio che, nella sua semplicità, permette di individuare eventuali errori o problemi nella creazione del DVD-Video, semplicemente controllando l'output generato.

Download script

```
#!/bin/bash

# Converte un file video "input.mp4" in un DVD-Video,
# generando un file "output.iso" pronto per la masterizzazione.
# Opzioni predefinite: formato PAL e aspetto 16:9

# Autore: Francesco Galgani www.informatica-libera.net

# Se la conversione avrà avuto successo, sarà possibile
# rimuovere la cartella "dvd" e il file "output.mpg"

# SUGGERIMENTO: masterizzare il file "output.iso" su un disco
# riscrivibile prima di masterizzarlo su un disco vergine

# Step 1: converte il file
avconv -i input.mp4 -target pal-dvd -aspect 16:9 -ac 2 output.mpg

# Step 2: genera la struttura del DVD-Video
dvdauthor -t -o dvd --video=pal -f output.mpg
VIDEO_FORMAT=pal dvdauthor -T -o dvd

# Step 3: genera il file ISO
mkisofs -dvd-video -o output.iso dvd/

# Step 4: masterizzazione (disabilitato, eseguirlo manualmente)
# growisofs -dvd-compat -Z /dev/sr0=output.iso
```

Francesco Galgani,
26 aprile 2015

Recuperare uno o più siti web dall'Internet Archive Wayback Machine

Ultimo aggiornamento: 9 Luglio 2014

Premessa

La Wayback Machine è l'interfaccia web utilizzata da Internet Archive per l'estrapolazione dagli archivi dei dati riguardanti siti web. I siti archiviati rappresentano una sorta di "fermi immagine" raccolti al momento dell'acquisizione delle pagine tramite il software di indicizzazione di Internet Archive. Il nome "Wayback Machine" deriva dal termine "*WABAC Machine*" utilizzato in una delle storie della serie animata *Rocky e Bullwinkle*. Il servizio, grazie allo *spider* di Alexa, memorizza nel tempo i cambiamenti e le evoluzioni dei diversi siti web. Per i siti minori non ha un frequente caching, ovvero le pagine vengono memorizzate solo raramente.

Si rivela un servizio utile nei seguenti casi:

- studio dell'evoluzione dei siti Web;
- recupero di pagine e siti andati persi;
- ricerca di prove una volta pubblicate e quindi cancellate.

Il servizio permette a chi ne fa uso di accedere a versioni archiviate di pagine web del passato, quello che Internet Archive chiama "un archivio tridimensionale". Milioni di siti web con i rispettivi dati (immagini, testo, documenti collegati, ecc.) sono archiviati in un gigantesco database. Non tutti i siti web sono disponibili perché molti proprietari di siti web scelgono di escludere i loro siti. Come per tutti i siti basati su dati provenienti da web crawler, nell'Internet Archive mancano vaste aree del web per una serie di ragioni tecniche. Inoltre problematiche legali varie riguardanti l'archiviazione e la copertura o meno di siti sono state riscontrate negli anni sebbene queste non siano il risultato di azioni deliberate.

L'uso del termine "Wayback Machine" nel contesto di Internet Archive è diventato così comune che "Wayback Machine" e "Internet Archive" sono quasi sinonimi nella cultura popolare; ad esempio, nella serie televisiva *Law and Order: Criminal Intent* (nell'episodio "Legacy", andato in onda per la prima volta il 3 agosto 2008, intitolato *Amore virtuale* nella controparte in italiano), uno dei protagonisti dell'episodio utilizza la "Wayback Machine" per scovare la copia archiviata di un sito web. Le "istantanee" dei siti archiviate durante i vari passaggi del crawler diventano accessibili pubblicamente di solito dopo 6-18 mesi.

(fonte: http://it.wikipedia.org/wiki/Internet_Archive#Wayback_Machine)

Alcune considerazioni prima di iniziare

Per prima cosa, l'effettiva possibilità di recuperare un sito dalla Wayback Machine dipende dal fatto se tale "macchina del tempo" ha o meno memorizzato il sito che ci interessa, nella data che ci interessa e facendone una copia completa (quindi di tutte le pagine linkate, di tutti i fogli di stile, le immagini, i javascript, le applet, e quant'altro occorra). Secondariamente, se il sito in questione era un sito "statico", cioè composto di file html scritti a mano o con un editor, il recupero può effettivamente restituirci il sito "così come era", se invece il sito era "dinamico", ad esempio creato con un cms collegato a un database, tutto quello che potremo ottenere sarà un copia "statica" di tale sito, ovvero un insieme di file html a prescindere dalle pagine php o asp che li hanno generati.

Detto ciò, avendo già recuperato alcuni siti per me importanti dalla Wayback Machine, posso assicurarvi che **salvare nel proprio computer e rimettere online un sito preso dalla Wayback Machine non è un lavoro né semplice né breve, ma può richiedere anche qualche giorno di lavoro e non c'è alcuna garanzia che il risultato finale sia quello desiderato**. Ad esempio, i siti http://www.storia-matematica.net/ e http://www.massamarittima-toscana.net/ sono stati da me interamente recuperati dalla Wayback Machine, che originariamente si trovavano, fino a inizio 2009, all'interno del sito www.galgani.it. Aver potuto recuperare questi e altri miei lavori, ad anni di distanza dalla loro pubblicazione, dalla Wayback Machine è stata una fortuna (e anche una prova delle mie abilità tecniche).

Come salvare in locale un sito presente nella Wayback Machine

Non esiste un metodo universale per recuperare i siti dalla Wayback Machine.

In linea generale, secondo la mia esperienza, i passaggi da seguire sono:

1. Iniziale salvataggio con wget di tutti i files del sito web che ci interessa, tramite apposite opzioni studiate appositamente per la Wayback Machine.
2. Controllo manuale di tutte le pagine html salvate da wget
3. Rimozione tramite regex *(regular expression, espressione regolare)* della Wayback Machine Toolbar da tutte le pagine
4. Analisi del codice html di tutte le pagine salvate, per verificare quali correzioni dovranno essere apportate (con particolare attenzione a tutti i link).
5. Creazione e applicazione di tutti i regex necessari per fare quanto deciso al punto precedente
6. Controllo della correttezza di tutti i collegamenti interni ed esterni tramite LinkChecker
7. Ripetizione dei punti 4, 5 e 6 finché il sito non è correttamente ripristinato
8. Modifiche varie ed eventuali a propria discrezione, in base a quel che faremo del sito salvato

Un esempio concreto?

Dalla Wayback Machine ho recuperato il sito:
https://web.archive.org/web/20080603013541/https://www.galgani.it/massamarittima/index.asp

Il comando wget che ho eseguito è stato:

```
wget -e robots=off -r -nH --cut-dirs=3 --page-requisites --convert-links --adjust-extension --user-agent="Mozilla/5.0 (X11; Ubuntu; Linux x86_64; rv:24.0) Gecko/20100101 Firefox/24.0" --timestamping --accept-regex=/massamarittima/
https://web.archive.org/web/20080603013541/https://www.galgani.it/massamarittima/index.asp
```

Sul mio computer, e con la connessione ADSL 20Mega di cui dispongo, il **tempo di esecuzione è stato di ben 8h 39m 24s**!

Per ogni file scaricato, ho rimosso le stringhe seguenti usando sed:

```
<script type="text/javascript" src="https://web.archive.org/static/js/analytics.js" ></script>
<link type="text/css" rel="stylesheet" href="https://web.archive.org/static/css/banner-styles.css"/>
```

Ho rimosso tutto ciò che seguiva il tag </html>, ovvero informazioni del tipo:

```
<!--
     FILE ARCHIVED ON 4:47:54 Feb 12, 2008 AND RETRIEVED FROM THE
     INTERNET ARCHIVE ON 21:44:54 Apr 2, 2014.
     JAVASCRIPT APPENDED BY WAYBACK MACHINE, COPYRIGHT INTERNET ARCHIVE.

     ALL OTHER CONTENT MAY ALSO BE PROTECTED BY COPYRIGHT (17 U.S.C.
     SECTION 108(a)(3)).
-->
```

Ho rimosso il codice della WAYBACK TOOLBAR, ovvero quello compreso tra le stringhe:

```
<!-- BEGIN WAYBACK TOOLBAR INSERT -->
...
<!-- END WAYBACK TOOLBAR INSERT -->
```

Ho rimosso vari script indesiderati, ad esempio:

```
<script language="JavaScript"
src="https://web.archive.org/web/20080212044754js_/https://www.galgani.it/public/counter_massa_mari
ttima.asp" type="text/JavaScript"></script>
<script language="JavaScript"
src="https://web.archive.org/web/20080212044754js_/https://www.galgani.it/public/counter_complessiv
o.asp" type="text/JavaScript"></script>
<script language="JavaScript"
src="https://web.archive.org/web/20080212044754js_/http://lnx.galgani.it/stats/php-stats.js.php"
type="text/JavaScript"></script>
```

Ho poi trasformato tutti i link assoluti in relativi usando substitution permesse da Perl (con un approccio lazy anziché greedy):

```
perl -pe 's/http.*?massamarittima\///' temp.html > temp.html.new
```

Ho fatto in modo che tutti i collegamenti interni puntassero a file .html anziché .asp:

```
perl -pe 's/\.asp/\.html/' temp.html > temp.html.new
```

e infine ho rinominato tutti i file da .asp a .html.

Riassumendo...

Ho rinominato tutti i files con un comando Bash del tipo:

```
for file in *.asp.html; do
    mv "$file" "`basename $file .asp.html`.html"
done
```

Ho poi creato (e reso eseguibile) un file pulisci.sh così:

```
#!/bin/bash
sed -i '/<script type="text\/javascript" src="https:\/\/web.archive.org\/static\/js\/analytics.js"
><\/script>/d' $1
```

```
sed -i '/<link type="text\/css" rel="stylesheet"
href="https:\/\/web.archive.org\/static\/css\/banner-styles.css"\/>/d' $1
sed -i '/<\/html>/q' $1
sed -i '/<!-- BEGIN WAYBACK TOOLBAR INSERT -->/,/<!-- END WAYBACK TOOLBAR INSERT -->/d' $1
sed -i '/<script.*counter_massa_marittima\.asp.*\/script>/d' $1
sed -i '/<script.*counter_complessivo\.asp.*\/script>/d' $1
sed -i '/<script.*php-stats\.js\.php.*\/script>/d' $1
perl -pe 's/http.*?massamarittima\///' $1 > $1.new
mv $1.new $1
perl -pe 's/\.asp/\.html/' $1 > $1.new
mv $1.new $1
```

ed ho eseguito:

```
for file in *.html; do
    ./pulisci.sh "$file";
    echo "$file fatto";
done
```

Fin qui ho dato per scontato che tutti i files html fossero in un'unica cartella, ma così non è stato: il procedimento va ripetuto per ogni cartella oppure bisogna usare una procedura ricorsiva con il comando find.

FINE DEGLI SCRIPT, ho poi dovuto controllare manualmente tutti i files.

Ulteriori correzioni successive:
* correzione manuale di diversi link
* cambio della codifica, con:

```
for file in *.html; do
    perl -pe 's/charset=iso-8859-1/charset=utf-8/' $file > $file.new
    mv $file.new $file
    echo "$file fatto"
done
```

* controllo di tutti i links con linkchecker: http://wummel.github.io/linkchecker/

Buon recupero dei vostri siti... e soprattutto buono studio e buona fortuna per riuscirvi ;)

Francesco Galgani,
9 luglio 2014

Registrare il canale televisivo RaiNettunoSat (videolezioni Uninettuno)

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2014

Si veda l'articolo: UNINETTUNO è un modello di qualità e di democratizzazione del sapere (con videolezioni accessibili a tutti)

Uninettuno trasmette le videolezioni in chiaro su RaiNettunoSat (canale satellitare in chiaro) e su RaiDue, si veda il palinsesto.

Il seguente script Bash (sperimentale) permette di registrarle dal canale satellitare *(do per scontato che registrare la TV per uso privato sia pienamente legale, in quanto su tutti i supporti di registrazione oggi in commercio, compresi i computer, viene applicata la tassa SIAE che dà diritto alla copia privata).*

Se altre persone vorranno migliorare il codice, farne il porting per altri sistemi operativi o riscriverlo da capo, sarà ben lieto di pubblicare la loro versione, purché la licenza adottata sia GNU/GPL o compatibile ;)

```
#!/bin/bash

##############################################################################################
#    REGISTRAZIONE DI RAINETTUNOSAT
#    Copyright (C) 2014 Francesco Galgani https://www.informatica-libera.net/
#    version 0.1
#
#    This program is free software: you can redistribute it and/or modify
#    it under the terms of the GNU General Public License as published by
#    the Free Software Foundation, either version 3 of the License, or
#    (at your option) any later version.
#
#    This program is distributed in the hope that it will be useful,
#    but WITHOUT ANY WARRANTY; without even the implied warranty of
#    MERCHANTABILITY or FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE.  See the
#    GNU General Public License for more details.
#
#    You should have received a copy of the GNU General Public License
#    along with this program.  If not, see <http://www.gnu.org/licenses/>.
##############################################################################################

# Script collaudato su Linux Mint 17, presumibilmente compatibile con ogni ambiente Bash su
GNU/Linux
# Richiede: zenity, vlc, avconv

# VISUALIZZA PALINSESTO
zenity --question --text="Vuoi aprire il palinsesto di RaiNettunoSat?"
ZENEXIT=$?
if [[ $ZENEXIT == 0 ]]
then
    firefox http://www.uninettunouniversity.net/it/it/orariovideolezionipalinsesti.aspx?
idcanaletv=2
fi

# VARIABILI SCELTE DALL'UTENTE
```

```
DATE=$(zenity --calendar --text "Seleziona il giorno della registrazione" --title "Giorno" --date-format=%m/%d/%Y)
TIME=$(zenity --entry --text "Indica l'orario di inizio" --entry-text "08:15")
START_TIME="$DATE $TIME" # Inizio della registrazione
MINUTES=$(zenity --entry --text "Quanti minuti deve durare la registrazione?" --entry-text "45")

# GESTIONE PATH (cambia la directory in quella dove è posizionato lo script)
MYDIR=$(dirname $(readlink -f ${BASH_SOURCE[0]}))
SAVEDIR=$(pwd)
cd "$MYDIR"

### SEGUE CODICE DA NON MODIFICARE
UNINETT_SOURCE="mms://212.162.68.163/Rai_Nettuno?auth=daEaBbhcgdPaDaBcTd2bmcga2dgcKaGcadZ-bul9bl-c0-HkywxHo&aifp=V001"
DURATION=$(($MINUTES*60))
FILENAME="UNINETTUNO_`date -d "$START_TIME" +%Y_%m_%d_%H_%M`"
OUTPUT_FILE="$FILENAME.wmv"
OUTPUT_MP4="$FILENAME.mp4"

# Attende l'inizio della registrazione
current_epoch=$(date +%s)
target_epoch=$(date -d "$START_TIME" +%s)
sleep_seconds=$(( $target_epoch - $current_epoch ))
if [ $sleep_seconds -lt 1 ]
  then
  echo "E' stata immessa una data passata"
  exit 0
fi
echo "La registrazione inizierà il giorno `date -d "$START_TIME" +%c` e durerà $MINUTES minuti"
echo "Attendere..."
sleep $sleep_seconds

# Avvia la registrazione con VLC da riga di comanda, specificando un timeout
timeout $DURATION cvlc $UNINETT_SOURCE :demux=dump :demuxdump-file=$OUTPUT_FILE
echo "La registrazione è finita ed è stata salvata nel file:"
echo $OUTPUT_FILE

# Conversione del flusso streaming in MP4
echo "Provvedo alla conversione in MP4":
avconv -i $OUTPUT_FILE -b:a 32k -strict experimental $OUTPUT_MP4
echo "Il file MP4 è stato salvato in:"
echo $OUTPUT_MP4

# Opzionale: cancello il file WMV (disabilitato by default)
# rm -f $OUTPUT_FILE
# echo "Il file $OUTPUT_FILE stato cancellato"

# Messaggio finale per l'utente
zenity --info --text "La registrazione è stata salvata in: $OUTPUT_MP4"

# Ripristino la current directory al valore iniziale
cd "$SAVEDIR"

# W Uninettuno!
```

Download

Francesco Galgani,
4 ottobre 2014

Rimuovere la protezione con password da un file pdf (unlock pdf, remove security from pdf)

Ultimo aggiornamento: 9 Luglio 2014

Ho acquistato un libro, peraltro abbastanza costoso e alto (supera le mille pagine), con in allegato una copia integrale del libro stesso su CD in formato PDF, utile per eventuali ricerche. Perfetto!! Magari tutti gli editori facessero così...

C'è solo un piccolo problema: tutti i file a corredo del libro sono protetti da una password che, in pratica, ne impedisce qualunque modifica o operazione di assemblaggio con altri pdf. L'intenzione dell'editore è quindi quella di permettermi di usare il CD esclusivamente così com'è... ma, un po' per una questione di principio *(non sopporto limitazioni alla mia libertà di computing)* e un po' per un problema pratico, voglio togliere tale protezione. Il problema pratico a cui mi riferisco è che, essendo il libro suddiviso in ben 190 pdf separati, io voglio assemblarli tutti in un unico pdf, nell'ordine che pare a me, creando un elenco di segnalibri come mi aggrada e aggiungendo altro materiale esterno al libro stesso. Questa mia libertà è impedita da quella stupida password, quindi "devo" toglierla :)

In rete si trovano diversi metodi per togliere la password a un file pdf, ma onestamente nessuno mi soddisfa, per alcuni motivi: in quasi tutti i casi, i programmini gratuiti con cui tentare di togliere la password hanno varie limitazioni, spesso non hanno una versione per GNU/Linux, non sono liberi, non ho accesso al codice sorgente e pertanto non posso studiare come funzionano; altri servizi online, sempre gratuiti, mi "costringono" a inviare su un server esterno i miei files, con conseguente mancanza di riservatezza *(io voglio fare tutto sul mio computer, senza dare i pdf a sconosciuti)*, mancanza di praticità *(fare uno ad uno l'upload di quasi duecento files non è proprio il massimo)* e, anche in questo caso, mancanza della possibilità di capire in base a quale logica funzionino. I programmini commerciali neanche li considero: ho già speso tanto per il libro e non voglio spendere altri soldi.

Dopo tutte queste premesse, regalo a te che stai leggendo un metodo pratico, di estrema semplicità e immediato per sproteggere un file pdf. Installati il pacchetto pdfjam (che è un software libero con licenza GPL) e poi dai da terminale il seguente comando:

```
pdfjam --suffix new nomefile.pdf
```

In pochi secondi sarà creato un nuovo pdf (tramite pdfTex) che sarà identico al pdf originale (e con gli stessi font incorporati). Ovviamente ciò è possibile, come in questo caso, soltanto se il pdf di partenza è leggibile senza bisogno di conoscere la password; inoltre, non posso garantire che questo metodo funzioni sempre: posso solo dire che nel mio caso funziona alla perfezione. Secondo la documentazione di pdfjam, le uniche informazioni che andranno perdute sono eventuali segnalibri ed eventuali link all'interno del pdf.

Per concludere, in un minuto ho sprotetto tutti i 190 pdf con questo semplicissimo script Bash:

```
#!/bin/bash
for file in *.pdf
do
 pdfjam --suffix new $file
 echo "$file fatto"
done
```

Buon hacking a tutti,
Francesco Galgani

Rinominare con numeri progressivi un insieme di file

Ultimo aggiornamento: 1 Maggio 2014

Ho trovato una discussione sul modo migliore per rinominare con numeri progressivi un insieme di file: http://stackoverflow.com/questions/3211595/renaming-files-in-a-folder-to-sequential-numbers

Nessuno degli script proposti, però, mi soddisfa, perché nessuno garantisce con assoluta certezza *(secondo la mia opinione, ovviamente potrei sbagliarmi)* che i file siano rinominati in base all'ordine alfabetico originario. In particolare, non ho visto scritto da nessuna parte che l'elenco dei file restituito da "ls" o da "find" sia necessariamente alfabetico.

La soluzione da me proposta è la seguente, ovviamente adattabile in base alle proprie esigenze:

```
ls *.png -1 | awk '{printf("%s%s%s\n","\"",$0,"\"")}' | sort -n | gawk 'BEGIN{ a=1 }{ printf "mv %s %02d.png\n", $0, a++ }' | bash
```

Buono scripting a tutti,
Francesco Galgani

Una sveglia personale, anzi, un orologio a cucù... scritto in Bash

Ultimo aggiornamento: 7 Aprile 2015

LINK PER DOWNLOAD CODICE SORGENTE E FILE MP3

Mi sono trovato nella situazione d'aver perso il cellulare che usavo come sveglia: pazienza, da bravo linuxiano mi sono arrangiato scrivendomi uno script Bash che funziona da sveglia personale... e che a tutti qui regalo, ecco il codice:

```
#!/bin/bash

##########################################################
#    SVEGLIA PERSONALE
#
#    Richiede i pacchetti acpi, sox, libsox-fmt-mp3
#
#    Copyright (C) 2014 Francesco Galgani https://www.informatica-libera.net/
#    version 0.1
#
#    This program is free software: you can redistribute it and/or modify
#    it under the terms of the GNU General Public License as published by
#    the Free Software Foundation, either version 3 of the License, or
#    (at your option) any later version.
#
#    This program is distributed in the hope that it will be useful,
#    but WITHOUT ANY WARRANTY; without even the implied warranty of
#    MERCHANTABILITY or FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE.  See the
#    GNU General Public License for more details.
#
#    You should have received a copy of the GNU General Public License
#    along with this program.  If not, see <http://www.gnu.org/licenses/>.
##########################################################

echo "SVEGLIA PERSONALE"

# Controlla che i programmi richiesti siano installati

if [ -z "$(which acpi)" ]; then
    echo "Errore: acpi non è installato"
    exit 1
fi

if [ -z "$(which play)" ]; then
    echo "Errore: i pacchetti sox e libsox-fmt-mp3 non sono installati"
    exit 1
fi

# Per prima cosa, controllo se l'alimentatore è attaccato
ac_adapter=$(acpi -a | cut -d' ' -f3 | cut -d- -f1)

if [ "$ac_adapter" = "on" ]; then
    echo "Ricordati di lasciare il computer acceso, con l'alimentatore inserito e con le casse al massimo
volume!"
else
```

```
    echo "Sembra che l'alimentatore del tuo portatile non sia collegato: attaccalo!"
    exit 1
fi

while [ true ]
do
  echo "Inserisci l'orario di sveglia nel formato hh:mm, e premi Invio: "
  read input
  check=`date --date=$input +"%H:%M"`
  if [ "$input" == "$check" ]
    then
      break;
    else
      echo "L'input $input non è valido."
  fi
done

sveglia=`date --date=$input +"%s"`

if [ $sveglia -lt `date +"%s"` ]
then
     sveglia=$((3600*24+$sveglia))
fi

while [ $sveglia -gt `date +"%s"` ]
do
    x=$(($sveglia - `date +"%s"`))
        y=$(($x/3600))
        z=$(((x-(y*3600))/60))
        sec=$((x-(y*3600)-(z*60)))
    echo "Devo aspettare ancora $y ore, $z min e $sec sec"
    sleep 1
done

while [ true ]
do
    play sveglia.mp3
done
```

Callbacks disponibili in Codename One

Ultimo aggiornamento: 18 Maggio 2020

In riferimento al corso introduttivo sulla **programmazione multipiattaforma con Codename One** da me precedente pubblicato, per promemoria personale e per utilità altrui stilo qui una lista dei **callback generici** disponibili, utilizzabili con **espressioni lambda**.

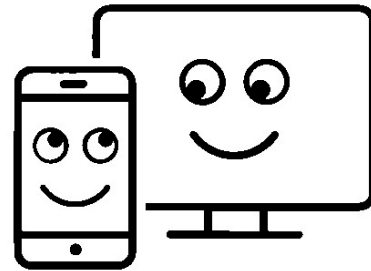
```
SuccessCallback<T>
FailureCallback<T>
OnComplete<T>
AsyncResult<V> (implements both SuccessCallback and FailureCallback)
LazyValue<T> (accepts multiple Object arguments and returns T)
Runnable
RunnableWithResult<T>
```

- Ingegneria del Software

Codename One Freelancer (Francesco Galgani)

Ultimo aggiornamento: 12 Aprile 2020

I'm a **Full Stack Java Cross-Platform Codename One Developer (iOS, Android, Web-App)**.

You can download here my **resume** - See my email here - My page on **Fiveer**: https://www.fiverr.com/jsfan3/crossplatform-codename-one-app-for-ios-android-webapp

My **main skills** are:

- Java (referring to Codename One and Spring Boot APIs)
- Codename One (client side)
- Spring Boot (server side)
- GNU/Linux (both locally and remotely on VPS)

My **main previous jobs** were:

- Cross-Platform Mobile App developer, specialized in Codename One, from 2017 to 2020, employed by a small startup
- Web Developer employed by the International Telematic University Uninettuno, from 2011 to 2018, as creator, developer and administrator of the Students Community.

I'll:

- discuss the app requirements with you;
- create an Android app and an iOS app;
- create a Web-App (Javascript), as extra service;
- the Basic package includes client-only code, the Standard and Premium package also server-side code (if required);
- create a custom app from scratch or convert an existing responsive web-site to app;
- be available in office-hours, weekdays, Italy timezone;
- allow you to test the app during the development;
- fix code bugs even after the app is finished (if any bug will be discovered);
- publish the app backend server on a Ubuntu Server VPS as extra service;
- send the app to the stores as extra service and with your Google Play account and Apple Developer account; however, after the submission, the stores require time to publish the app that don't depend by me.

I won't:

- work on unclear, not discussed or too broad requirements;
- assume any responsibility if the app will be rejected by the stores; however, I'll try to help you in that case;
- pay your VPS cost, your Google Play account cost, your Apple Developer account cost or any third-party service cost.

Requirements:

Please give me a list of the requirements (as LibreOffice file or Word file). You can attach UI mockups. Each requirement must be as precise as possible. For example: "The tap on the Button xxx will do...", "I want that the app will be available in the languages: ...", "My target device are smartphones only", "I want that the user interface of the first screen is ...", "Native fonts are fine", "I want this img, this text and these buttons", etc.

Programming languages and source codes:

I use mainly Java for the client (the mobile app) and for the backend server.
The client is developed using "Codename One", the server using "Spring Boot".

As extra service, I can give you the source code both of the client and the server, they are Netbeans projects. If you need Android Studio and/or Apple Xcode sources, I can give you also them, but consider that they are the result of the transcompilation of the Codename One project.

More info:

See my page on Fiverr: https://www.fiverr.com/jsfan3/crossplatform-codename-one-app-for-ios-android-webapp
We can also agree a custom offer if you need.

Francesco Galgani,
April 12, 2020

Codename One: eccellente per sviluppo mobile multi-piattaforma (Android, iPhone, Web-App, ecc.)

Ultimo aggiornamento: 20 Dicembre 2019

> INDICE DEL CORSO

In un mio precedente articolo dedicato a "**Linee guida di base per la gestione della complessità in un progetto software**", ho citato **Codename One** come un'eccellente scelta lato client per la massima compatibilità multi-piattaforma nello sviluppo di applicazioni mobili.

Per tanti motivi tecnici ed umani, considero **Codename One** come il migliore strumento per sviluppare per **Android**, per **iPhone** (e quindi **iOS**), per applicazioni web (**web-app** basate su javascript). Ciò non toglie che lo stesso identico codice scritto in **Java** con **Codename One** funzioni anche su altre piattaforme su cui non ho esperienza diretta (ad es. **Windows Phone,** applicazioni **desktop** per **Windows** e per **MacOs**, ecc.).

Per sviluppare con **Codename One** esiste un'ampia documentazione sul sito di riferimento, oltre a corsi veri propri nella **Codename One Academy**, che partono dalle basi sino ad arrivare allo sviluppo di applicazioni complete *(lato client e lato server)* tipo Facebook, Uber, Whatsapp, ecc. Tutti i corsi in questione, comunque, presumono una conoscenza di base di Java e un minimo di cognizione di come si struttura un progetto software: nulla di eccezionale, ma un po' di basi sono necessarie.

Uno di questi corsi è disponibile anche come e-book e come libro cartaceo, sul sito: **https://uber.cn1.co/**, in cui potete leggere anche un mio feedback nella sezione in basso "Testimonials".

Stando così le cose, mi pare superfluo aggiungere spiegazioni tecniche su qualcosa che è già abbondantemente documentato sicuramente meglio di quanto io possa fare. Ciò non toglie che in futuro, tempo permettendo, io possa realizzare dei corsi per lo sviluppo di applicazioni mobili per chi proprio parte da zero: in passato, nell'arco degli anni, ho fatto varie docenze in ambito informatico e sono state tutte esperienze positive e soddisfacenti, soprattutto in occasione dei LinuxDay.

Il motivo per cui sto scrivendo questo articolo è che **Codename One**, paradossalmente, nonostante le eccellenti opportunità che semplificano la vita a noi sviluppatori, offrendo una piattaforma di sviluppo molto leggera, integrata con un plugin negli IDE più comuni (Netbeans, Eclipse, IntelliJ Idea), con un tempo di sviluppo e di apprendimento significativamente inferiore rispetto a quei mattoni come Android Studio o XCode, è relativamente poco conosciuto. Il mio invito è: "**Usatelo e spargete la voce!**".

Dal mio punto di vista, le persone che hanno creato **Codename One** e che continuano a svilupparlo attivamente sono geniali e molto disponibili. In tanti anni di informatica, in cui mi sono dovuto confrontare con il **supporto tecnico** di varie aziende piccole e grandi *(da piccole software house sino a giganti come Apple e Google, da piccoli servizi di hosting sino a grandi server farm, da piccole realtà locali sino ad aziende internazionali)*, non ho mai incontrato così tanta attenzione, competenza, velocità di risposta, tempestiva correzione di bugs da me segnalati *(spesso il giorno stesso, specialmente quando sono riuscito a segnalarli con "test case" molto precisi)* e aggiunta di nuove funzionalità da me richieste *(anche obiettivamente complesse)* come con **Codename One**. Da questo punto di vista, la qualità del supporto tecnico di **Codename One** è superiore ad ogni altra che io abbia sperimentato e di gran lunga migliore di ogni mia ragionevole aspettativa basata sulle mie precedenti esperienze. I principali canali di comunicazione

con il supporto tecnico di **Codename One** sono **StackOverflow** *(per dubbi su come scrivere il codice)* e **GitHub** *(per segnalare bug della piattaforma o per RFE, che significa "request for enhancement", cioè richieste di miglioramenti o aggiunte di funzionalità).*

Il **codice sorgente delle API di Codename One** è open-source (licenza GPL v.2), il che costituisce un grosso vantaggio in fase di sviluppo: spesso vado a curiosare nei sorgenti per meglio rendermi conto di come il mio codice andrà a interagire con quello di Codename One. Non solo: lo sviluppo è aperto a chiunque abbia voglia e competenza per contribuire. Io stesso ho inviato alcune **PR (pull request)** per aggiungere alcuni importanti funzionalità *(come segnalato nelle pagine qui elencate)*, cioè codice scritto da me che è stato prontamente analizzato e discusso prima di essere integrato in **Codename One**. E' possibile contribuire anche pubblicando **estensioni per Codename One**: se guardate nella lista, ne troverete anche una scritta da me. Le estensioni, diversamente dalle API ufficiali, non sono direttamente supportate dal team di Codename One *(salvo alcune)* e non necessariamente sono funzionanti con tutte le piattaforme ufficialmente supportate da **Codename One**, ma spesso con un sottoinsieme di esse.

In sintesi, i soldi investiti su **Codename One** sono soldi investiti bene. Il costo di questo tipo di piattaforma è variabile, si va da account gratuiti sino ad account enterprise: dipende dal tipo di esigenze.

Un mio speciale ringraziamento va a Shai Almog e Steve Hannah per l'eccellente supporto finora ricevuto.

Francesco Galgani,
9 maggio 2019

Components disponibili in Codename One

Ultimo aggiornamento: 18 Maggio 2020

In riferimento al corso introduttivo sulla **programmazione multipiattaforma con Codename One** da me precedente pubblicato, per promemoria personale e per utilità altrui stilo qui una lista dei **Component** disponibili per creare le interfacce grafiche.

Il motivo per cui ritengo utile scrivere questa lista è che, nella **Developer Guide di Codename One**, sez. "**The Components of Codename One**", non tutti i Component vengono trattati. Aggiornerò questa lista se mi accorgerò di essermi dimenticato qualcosa o se nuovi Component saranno aggiunti alle API.

- **Generics**
  - **Component**, *see also ComponentSelector and Lead Component*
  - **Container**, *see also Layouts and Safe Areas*
  - **InterFormContainer**
  - **Form**, *see also "Toolbar", "Right Side Menu" and "Search Mode"*
  - **PeerComponent**
  - **InstantUI**
  - **UIFragment**
  - **CodeRAD**
- **Containers**
  - **Accordion**
  - **ComponentGroup**
  - **InfiniteContainer**
  - **SwipeableContainer**
  - **SplitPane**
  - **Tabs**
  - **Table**
- **Labels and Images**
  - **Label**
  - **SpanLabel**
  - **RichTextView** *(revisited)*
  - **ImageMapContainer**
  - **ImageViewer**
  - **ScaleImageLabel**
  - **FloatingHint**
- **Buttons**
  - **Button**
  - **SpanButton**
  - **MultiButton**
  - **SpanMultiButton**
  - **ScaleImageButton**
  - **FloatingActionButton** *(see also FAB as a badge)*
  - **ShareButton**
- **Toggles**
  - **CheckBox**
  - **RadioButton** + **ButtonGroup**
  - **OnOffSwitch**
  - **Switch** *(OnOffSwitch replacement)*
- **Toggle Lists**
  - **ButtonList**
  - **SwitchList**
  - **CheckBoxList**
  - **RadioButtonList**
- **Selection**

- ComboBox
- Picker

Text Fields
- TextField
- TextArea
- ClearableTextField
- AutocompleteTextField, *and "AutocompleteTextField with images"*
- *see also: Validator, UIBinding, Lightweight Text Selection*

InputComponent & TextModeLayout
- TextComponent
- TextComponentPassword
- AutoCompleteTextComponent
- PickerComponent

Media
- MediaPlayer, *see also code examples*
- AudioRecorderComponent

Maps
- MapComponent
- MapContainer (Native Maps), *see also "Map Component Positioning Revisited"*

Dialogs/Prompts
- InteractionDialog, *see also "Picking a Dialog Type"*
- Dialog, *see also "Popup Dialog"*
- Sheet, *see also "New Sheet Positioning"*
- ToastBar
- Progress + ConnectionRequest, *see also "Alternative way to show upload percentage"*

Progress
- InfiniteProgress
- Slider
- SliderBridge + Slider + ConnectionRequest
- CircleProgress
- LoadingTextAnimation

Advanced
- BrowserComponent
- SignatureComponent
- Calendar, *see also Calendar CN1Lib*
- Tree
- FileTree
- RSSReader

Charts
- ChartComponent
- BarChart
- BubbleChart
- CombinedXYChart
- CubicLineChart
- DialChart
- DoughnutChart
- LineChart
- PieChart
- RadarChart
- RangeBarChart
- RoundChart
- ScatterChart
- TimeChart

Francesco Galgani,
ultimo aggiornamento 18 maggio 2020

Elenco di risorse (perlopiù gratuite) per sviluppatori

Ultimo aggiornamento: 6 Marzo 2020

In riferimento al corso introduttivo sulla **programmazione multipiattaforma con Codename One** da me precedente pubblicato, segnalo un elenco di risorse per noi sviluppatori divise per categorie:

https://github.com/ripienaar/free-for-dev

Ricordo che tutto ciò che è utilizzabile tramite un'interfaccia REST è utilizzabile con Codename One.

Francesco Galgani,
6 marzo 2020

Ingegneria del Software: gestione della complessità

Ultimo aggiornamento: 20 Dicembre 2019

> INDICE DEL CORSO

Quanto segue deriva dalla mia esperienza nell'Ingegneria del Software per applicazioni mobili e dai miei tanti errori e correzioni di rotta...

Linee guida di base per la gestione della complessità in un progetto software

1. Rapportati continuamente con gli stakeholder e con altri sviluppatori, prendi l'abitudine di usare in maniera proficua piattaforme di mutuo aiuto tra sviluppatori come StackOverflow e Github, costruisci rapporti umani di fiducia, cerca di far parte di un team in cui il tuo lavoro è apprezzato e valorizzato (cioè retribuito) e stai lontano da ambienti dove le relazioni umane invece di essere costruttive sono distruttive.
2. Chiarisci il problema da affrontare, poi pensalo ad oggetti, lavoralo ad oggetti, struttura tutto ad oggetti. Scegli un linguaggio che ti direzioni correttamente e ordinatamente a lavorare ad oggetti (Java).
3. Fa che i tuoi strumenti di lavoro riducano al minimo il tuo sforzo e che ti regalino la massima compatibilità multi-piafforma: un'eccellente scelta lato client è l'approccio *"write once run anywhere"* di Codename One, un'ottima scelta lato server è l'approccio *"production-ready"* di Spring Boot.
4. Il codice deve essere organizzato secondo un approccio top-down, nella maniera più intuitiva possibile: parti da una visione globale del problema, struttura il codice in livelli diversi, in modo che ogni funzionalità complessa sia alla fine ridotta ad una sola riga di codice *(o quasi)*, la cui implementazione sia la più generica possibile *(finché ha senso generalizzare in base al contesto e finché è verosimile che sia utile)*. Seguire un approccio top-down significa anche fare in modo che i problemi implementativi siano il meno possibile bloccanti rispetto al progetto complessivo.
5. Suddividi il lavoro in task programmabili: un approccio top-down rende realistica la creazione di una serie di compiti che possono essere programmati senza conoscerne ancora l'effettiva implementazione, permettendoti di avanzare con maggior sicurezza e senza perdere l'orientamento anche quando le cose da tenere a mente *(ovvero le questioni aperte su cui stai lavorando)* sono tante.
6. Prima di scrivere il codice, valuta varie alternative, magari facendo grafici, disegni o procedure anche su carta, e scegli l'algoritmo meno incasinato e più vicino alla logica di funzionamento del tuo ambiente di sviluppo *(ad es., il più vicino possibile alla logica delle API di Codename One)*.
7. Tra le varie alternative di algoritmi, parti sempre dalla soluzione che ti pare più semplice e che "approssima" sufficientemente il problema, creando un apposito *test case*: l'aggiunta di dettagli o di perfezionamenti dovrebbe essere indipendente dal progetto complessivo, in modo da isolare le singole funzionalità, e dovrebbe avvenire solo quando il codice più semplice è sufficientemente collaudato.
8. Ogni parte del codice deve essere autoesplicativa, si deve capire velocemente cosa fa: ne segue che non ci devono essere casini, cioè ogni codice che può apparire criptico va evitato, oppure, in casi particolari che proprio richiedono un codice non intuitivo, questo va isolato e adeguatamente documentato. Anche la scelta dei nomi dei package, dei nomi delle classi e della collocazione delle classi all'interno dei package dovrebbe essere autoesplicativa.
9. L'aggiunta o la modifica di funzionalità dovrebbe essere agevole: ciò è una naturale conseguenza dei punti precedenti se applicati correttamente. Più è grande il progetto, infatti, e maggiore è il bisogno di rendere il codice manutenibile e comprensibile anche a distanza di tempo. Evitare grossi blocchi di codice, isolare i problemi e ridurre la ridondanza sono d'aiuto.

10. In progetti complessi, i dettagli implementativi potrebbero essere inseriti in un apposito package diverso dal resto del progetto *(una sorta di package che contiene solo utilities)*.
11. L'esecuzione di test e lo sviluppo vanno di pari passo: fai i test di ogni pezzo di implementazione sia nel simulatore (di Codename One) sia sui target previsti dal tuo progetto (ad es. Android, iPhone, Web-App, ecc.). Soprattutto quando sviluppi multi-piattaforma, non dare per scontato che le cose funzionino sempre come previsto: per ogni modifica o aggiunta su cui hai dubbi, è sempre meglio fare verifiche su target diversi.
12. Fai release frequenti del tuo lavoro e sottoponile agli stakeholder: ciò serve sia da testing, sia da costante verifica del corretto perseguimento degli obiettivi del progetto.
13. Ogni volta che si verifica un imprevisto o un'anomalia non chiara, è meglio isolare il problema in un *test case* sufficiente a riprodurlo, usando il minimo strettamente indispensabile di righe di codice: ciò è molto utile anche per chiedere aiuto ad altri sviluppatori *(anzi, di solito è l'unico modo proficuo per poter chiedere aiuto)*. *Repetita iuvant:* se qualcosa non va, ma il codice è corretto o ti sembra tale, isola il problema e chiedi ad altri sviluppatori, piuttosto che tentare di raggirare il problema inserendo ulteriore codice.
14. Quando capitano cose che ti appaiono impossibili o insensate, è il momento di fare una pausa. Soprattutto quando sei assolutamente certo che il tuo codice deve fare una cosa e invece ne fa un'altra... spegni il computer e vai a fare altro.
15. Quando per risolvere un problema semplice il tuo codice si fa via via sempre più complesso e ti sembra di aver perso il controllo di ciò che fa o di come interagisce con il resto dell'app, allora... calmati, accetta l'ipotesi che forse hai speso ore e ore nella direzione sbagliata e, a mente serena e riposata, affronta di nuovo il problema da capo.
16. Usa un ambiente di sviluppo (IDE) che ti agevoli nel conservare copie del tuo lavoro risalenti a momenti diversi e che, ogni volta che sarà opportuno, ti permetta di annullare le modifiche per tornare a uno snapshot precendetemente salvato: una soluzione valida può essere Netbeans all'interno di un ambiente virtualizzato (ad es. con VirtualBox). Questo approccio dà grande libertà di sperimentare senza paura di far danni o di perdere il lavoro fatto.

Francesco Galgani,
1 maggio 2019

Le mie attività di sviluppatore e di didattica del software

Ultimo aggiornamento: 6 Luglio 2020

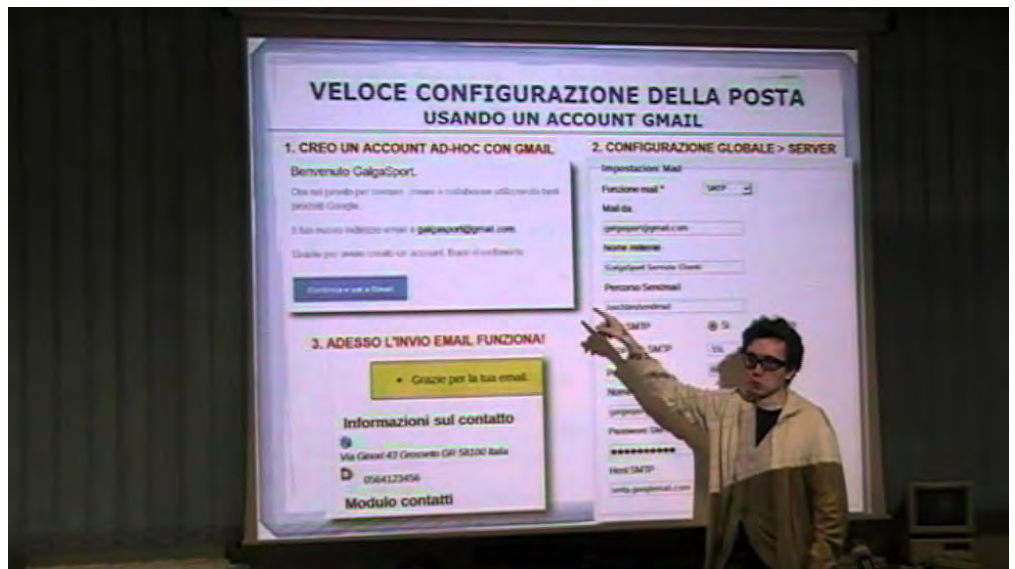
A me è sempre piaciuto programmare, per come ho potuto, ogni volta che ho potuto, mettendo mano a decine di linguaggi diversi, dal linguaggio macchina *(al tempo in cui debuggavo il codice da me scritto in assembly per i microchip ST62T25, su cui ci ho anche fatto una tesina con progettazione dell'hardware e del software e realizzazione pratica)*, fino ai più recenti linguaggi di alto livello, incontrati sia all'università sia nei miei studi personali.

In primis sono stato un autodidatta, quando senza alcuna scolarizzazione sulla programmazione *(e senza Internet, allora non c'era)* già facevo esperimenti matematici col vecchio Quick Basic *(un mio programmino, negli anni '90, fu anche pubblicato a livello nazionale su una rivista di informatica)*.

Solo più tardi, molto tempo dopo, l'università mi ha permesso di strutturare uno stile di pensiero molto valido e molto più ampio di quello che da solo mi ero potuto costruire relativamente allo sviluppo software. Ringrazio in particolare il prof. Marco Ronchetti per avermi trasmesso l'amore per Java, lui è stato uno dei migliori docenti che abbia avuto nell'area di Informatica.

In rete si trovano ancora tracce dei miei lavori sia di didattica del software (come questa "Introduzione ai linguaggi di programmazione", "Introduzione alla programmazione in Java", "Introduzione alla programmazione funzionale e all'utilizzo di Ocaml"), sia le discussioni di programmazione con i colleghi di università e con i docenti quando studiavo a Trento e a Pisa, sia miei lavori universitari di programmazione e di ingegneria del software. Molto di ciò che ho fatto dalle scuole superiori sino all'università, comunque, rimane solo nei ricordi personali.

Sono intervenuto in vari LinuxDay come relatore, come nella foto qui in alto, tratta dalla rivista "Full Circle Magazine, num. 20, dic 2008, pag. 26", e in quest'altro foto qui a destra *(relativa ad uno dei miei corsi su Joomla)*.

Nel corso degli anni ho tenuto docenze sull'uso del software,

ad es. ho realizzato tanti anni fa *(al tempo del Web 1.0)* un corso di FrontPage per docenti dello scuole medie superiori e, più recentemente *(al tempo del Web 2.0)*, due corsi di Joomla *(qui video e slides del primo corso e del secondo)*. Tutti questi corsi sono stati in più giornate e almeno uno di questi è stato registrato su Youtube. Con Joomla ho anche lavorato per molti anni per conto di Uninettuno, realizzando e curando una community online degli studenti. Ho fatto anche altri interventi didattici su temi a me cari, come "Libertà nella tecnocrazia": l'entusiasmo e il clima relazionale di quelle giornate, con studenti di scuole medie superiori, è un bel regalo che ancora porto con me.

Sempre in tema di didattica legata al rapporto tra essere umano e tecnologia, con un approccio più filosofico, psicologico e sociologico, sono felice di poter segnalare i miei oltre 25 anni di collaborazione e riflessione insieme all'Ing. Giulio Ripa, con cui ho presentato il nostro e-book "L'era della simulazione ovvero l'oscuro desiderio di essere sempre connessi". Anche le mie due tesi di laurea hanno riguardo il rapporto tra essere umano e tecnologia: "Solitudine e Contesti Virtuali" e "L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia". A proposito, sono dottore in "Processi Cognitivi e Tecnologie".

Ho avuto anche occasione di incontrare e parlare personalmente con *Richard Stallman*, che considero uno dei massimi esempi positivi della storia dell'Informatica e uno degli uomini più assennati del nostro tempo, e di partecipare a eventi come la *South Tyrol Free Software Conference*, una delle conferenze annuali europee più consolidate sul software libero, che si tiene in provincia di Bolzano.

Come sviluppatore, nell'ultimo ventennio ho realizzato molti siti di complessità diversa, sia statici sia dinamici. Questo blog è fatto con Drupal, che notoriamente non è tra i più semplici CMS. Ho anche realizzato negozi online, siti per agriturismi, per artisti, per associazioni culturali, ecc.

Attualmente sono specializzato nello sviluppo di applicazioni per iPhone e Android in Java, tramite Codename One. Ho anche scritto un corso per imparare a usare Codename One, consultabile alla pagina: Sviluppare app multipiattaforma - Indice del corso introduttivo.

Sono attivo su Stack Overflow e su Github.

Github: https://github.com/jsfan3
Principali repository personali su Github: CN1Libs-VideoOptimizer, CN1Libs-WowzaLiveStreaming, CN1Libs-NativeLogsReader
Principale repository in cui ho dato molti contributi: CodenameOne
GitMemory: https://www.gitmemory.com/jsfan3
Stack Overflow: https://stackoverflow.com/users/1277576/francesco-galgani

Principali articoli tecnici da me scritti o in cui sono citato:

- Exif Orientation Tag and Smart Downloads - A couple of useful new APIs from Francesco Galgani
- Preliminary course for mobile cross-platform development with Java and Codename One
- Live Streaming with Codename One and Wowza
- Extend Codename One With Native & Generic Libraries/Plugins
- Uber Book Release Date *(sono uno dei revisori del libro)*
- We're Back from Vacation
- Photo Cropping Wizard
- Icon Fonts, Popups and Infinite Scroll
- WKWebView and PRs
- Rich Push Notifications and Improved Validation
- Native Logging and Certificate Wizard Downtime
- Right SideMenu and Tab Order

Su Stack Overflow risulto tra gli sviluppatori più attivi relativamente a Codename One, questa istantanea è del 24 novembre 2019:

Francesco Galgani,
ultimo aggiornamento 2 gennaio 2020

Negli incasinamenti di codice... trovare una direzione

Ultimo aggiornamento: 2 Gennaio 2020

> INDICE DEL CORSO

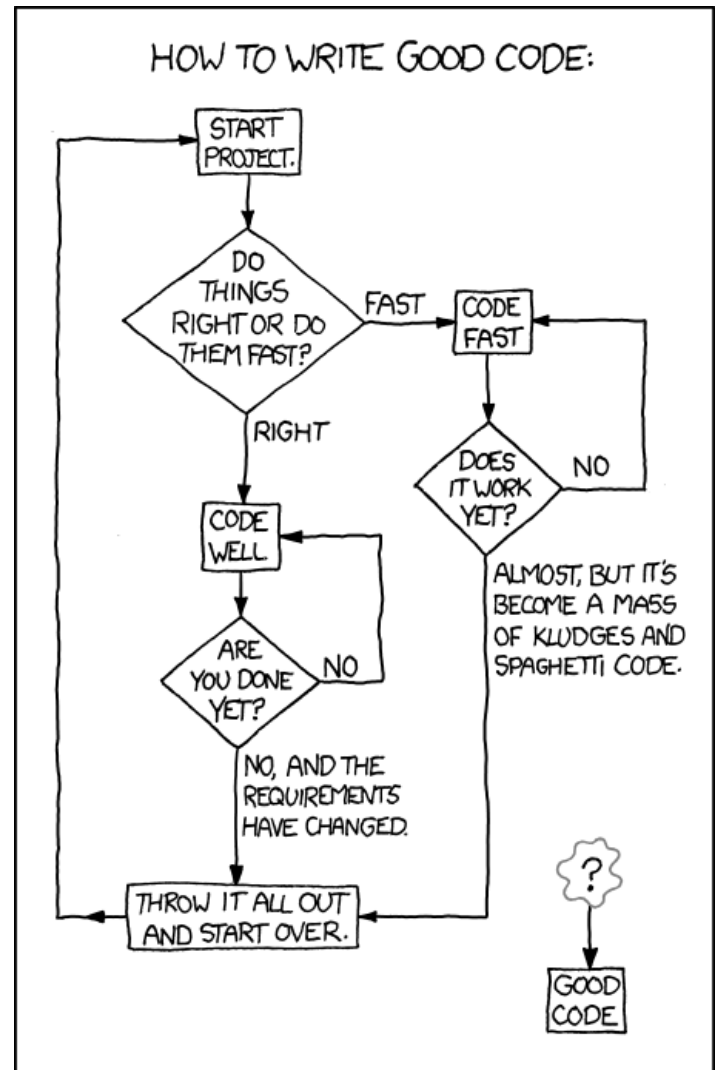
***Avvertenza**: questa pagina non rientra nel modulo introduttivo del corso. E' rivolta a chi ha già un po' di esperienza con Codename One.*

Durante le nostre attività di coding, è normale dover modificare il codice scritto da noi *(anche a distanza di tempo)* o da altri per aggiungere, togliere o modificare funzionalità, correggere bug, tentare migliorie. Il problema è che spesso è difficile capire da che parte iniziare e come proseguire, specialmente su progetti complessi fatti da centinaia di classi e da una moltitudine di metodi interagenti tra di loro. Provo qui a riunire alcune mie riflessioni e indicazioni, riferite alle app multipiattaforma fatte con Codename One, con l'auspicio che almeno uno dei punti sotto indicati possa tornare utile a qualcuno.

In futuro potrei ritoccare questa lista o aggiungere suggerimenti che qualcuno dei miei lettori vorrà condividere. Per il momento non inserisco esempi di codice, questa lista è una sorta di *brainstorming personale* che regalo ai miei lettori.

- Creati uno script che automaticamente ti permetta di fare backup regolari di tutto il tuo codice sorgente *(qui un esempio di script, da personalizzare)*, archiviandolo in file compressi con l'indicazione del giorno e dell'orario, e conserva questi backup regolari per mesi o per anni *(magari tenendone anche una copia online, su un hard disk esterno o su altri supporti idonei ad un disaster recovery)*: prima o poi potrebbe tornarti utile poter far confronti con un codice risalente a un periodo precedente, specialmente se una certa funzionalità prima funzionante dovesse smettere di funzionare *(ovvero nel caso di una "regressione")*.

- Sempre a proposito di regressioni, è utile anche mantenere una copia dei sorgenti di Codename One risalenti a periodi differenti *(qui un esempio di script per scaricarli)*: ciò ti permetterà di verificare se una eventuale regressione è dovuta a modifiche al tuo codice o a modifiche al codice di Codename One *(come in questo caso)*. Ovviamente ciò presume che tu possa compilare la tua app non con le librerie di default, ma con i sorgenti di Codename One *(le istruzioni sono alla slide 6 di queste slides)*, il che è relativamente semplice con Netbeans.

- Cerca nell'interfaccia grafica parole o frasi che hai buona speranza di ritrovare direttamente nel codice o nel resource bundle, poi fai una ricerca estesa su tutto il codice per scoprire dove è stato inserito quel che stai

cercando: questo ti darà un'indicazione su dove iniziare a guardare. Netbeans permette agevolmente di cercare una stringa in tutto il codice dell'app oppure solo in specifici tipi di files.

- A proposito del resource bundle sopra citato, nelle mie app lo implemento attraverso uno o più file json collocati nella root del package principale, in modo che sia semplice fare ricerche, modifiche o aggiunte di stringhe. L'uso del resource bundle di "default", cioè all'interno del Codename One Designer, mi pare invece più difficile da gestire su progetti complessi e non integrato negli strumenti di ricerca di Netbeans. Aggiungo un dettaglio che a qualcuno potrebbe interessare: l'uso di questi json, abbinati a specifici script da linea di comando, permette di tradurre automaticamente l'app con Google Translate in qualunque lingua *(fermo restando che una revisione manuale delle traduzioni è sempre opportuna)*; perlomeno c'ero riuscito tempo addietro.

- Concentra la tua analisi nella maniera più circostanziata possibile su ciò che ti interessa capire e modificare, riducendo al minimo indispensabile il codice che andrai ad analizzare. Quali sono le classi e i metodi che ti interessano?

- Qual è l'input o l'insieme degli input? Anche le interazioni dell'utente con l'interfaccia grafica costituiscono un input.

- Come e dove vengono salvati i dati? Vengono salvati nello Storage? Sono inviati a un server tramite chiamate Rest? Sono solo in variabili temporanee, perse dopo un kill dell'app? Se hai dubbi su *"se e cosa"* viene salvato nello Storage o nel File System Storage, prima di eseguire l'app svuota la cartella nascosta in cui il simulatore salva i dati *(su Linux è in `/home/<nomeUtente>/.cn1/`)* e tienila d'occhio mentre esegui l'app. Per il transito dei dati in entrata e in uscita tramite chiamate Rest, usa il "Network monitor".

- Tutto il codice gira nell'EDT o ci sono altri thread? Se ci sono altri thread, perché ci sono stati messi? Questi richiamano a loro volta l'EDT?

- Ci sono timer? Se sì, perché?

- Ci sono callback richiamati dopo specifici eventi?

- Considerando tutti questi aspetti, prova a fare uno o più diagrammi del flusso di esecuzione del codice oppure a scriverti una descrizione a parole. Non importa che siano diagrammi UML, l'importante è che siano chiari per te. I tools *(sovente a pagamento)* per diagrammare il codice Java, nella maggioranza dei casi, sono inutili o, peggio, confondenti, anche perché non sono stati creati per Codename One. E' meglio che ti fai manualmente i grafici che ti interessano, se proprio ne hai bisogno. Nel caso dei flow chart, utili per diagrammare singoli algoritmi, un ottimo strumento è code2flow.com. Comunque, per tuo uso personale, normalmente vanno bene semplici diagrammi temporanei fatti a mano su carta.

- Se hai dubbi sull'ordine di esecuzione del codice, ovvero su *"chi chiama cosa"*, l'uso della funzionalità "Debug Project", abbinata all'uso di breakpoints e all'esecuzione riga per riga, può essere utile, almeno in parte.

- Quando leggi il codice senza eseguirlo, spesso potrebbe esserti utile poter saltare da un punto all'altro del codice che ti sei precedentemente segnato. Per non perderti, l'uso dei "breakpoints" forniti da Netbeans, anche al di fuori dell'attività di debugging, può tornarti utile per saltare velocemente da un punto all'altro *(a proposito, una volta inserito un breakpoint, questo può essere disabilitato senza cancellarlo)*. Nel tab relativo ai breakpoints, questi vengono mostrati nell'ordine in cui li hai inseriti *(e non nell'ordine di*

numero di riga). Purtroppo Netbeans manca della possibilità di associare, nel tab dei breakpoints, una descrizione a parole per ogni breakpoint: al massimo puoi scriverla su carta o in un editor esterno, oppure aggiungere un commento nel codice Java.

- Se devi aggiungere, togliere o modificare una funzionalità, considera tutta la tua indagine fatta finora e valuta come e dove ha più senso fare modifiche. Se possibile, collauda ogni singola modifica. Meno codice hai bisogno di toccare e meglio è. Ricorda che tra gli scopi della OOP (Programmazione Orientata agli Oggetti) ci sono proprio quelli di agevolare il riuso del codice e di rendere le modifiche il più possibile "locali", ovvero coinvolgenti piccole porzioni di codice.

- Ogni volta che metti mano a un codice funzionante per fare modifiche, fai prima uno (o più) snapshot *(supponendo che il tuo ambiente di lavoro si trovi dentro una macchina Virtualbox)*, in modo da poter sempre ritornare al codice funzionante da cui sei partito, annullando le modifiche successive.

- Se hai dubbi sul ruolo di certe parti di codice, inserisciti temporaneamente un logging accurato delle variabili. Usa gli strumenti di debug forniti da Netbeans, usa spesso anche le funzionalità "Navigation → Go to Declaration" e "Navigation → Go to Source". Aiutati con il "Network Monitor" con il "Component Inspector" del Simulatore di Codename One. Potrebbe esserti utile anche la GroovyConsole. Implementati anche l'invio del logging via email quando lo ritieni necessario (soprattutto per i test su dispositivi reali). Nei miei progetti complessi, faccio in modo che se l'utente dell'app è registrato come "sviluppatore", allora gli do accesso ad una schermata dove poter vedere i log normali, quelli nativi *(tramite la cn1lib "native logs")*, con pulsante per inviarseli via email.

- Se noti che c'è del codice che ti sembra strano, inutile o con uno stile discutibile, prima di cambiarlo o di toglierlo riflettici bene. Nel dubbio lascialo stare. Magari chi l'ha scritto aveva le sue ragioni... e se l'avevi scritto tu, magari quando l'avevi scritto avevi in mente qualcosa che ora non ricordi.

- Se stai cercando la causa di un bug, e proprio non riesci a trovarla, come soluzione estrema potresti progressivamente cancellare o disattivare quanto più codice puoi, per ridurre via via il codice potenzialmente contenente il bug. Ripeti più volte questa riduzione di codice. Se a un certo punto, dopo una cancellazione di codice, il bug sparirà, allora avrai trovato il pezzo di codice incriminato. Se avrai fatto uno snapshot prima di iniziare, in qualunque momento potrai tornare al codice di partenza.

- Se l'app ha problemi di lentezza nel rispondere all'input dell'utente, o se usa quantità esagerate di memoria *(per quanto possibile misurabili con strumenti specifici come quelli offerti da Xcode)*, purtroppo quel che hai eventualmente studiato in un corso di "complessità degli algoritmi" potrebbe esserti poco utile. Non sto dicendo che avere una cognizione della classe di complessità del codice che hai scritto o che stai scrivendo sia sbagliato, o che quando si scrive codice ricorsivo non bisogna stare attenti a non saturare lo stack, affermo piuttosto che le cause di lentezza o di uso eccessivo della memoria vanno spesso cercate altrove, sia a causa delle specificità delle app mobili, sia perché il codice Java delle app fatte con Codename One viene transcompilato. A tal proposito:
  - A volte è proprio il caso di procedere per prove ed errori *(come argomentato in questa discussione)*.
  - Altre volte può essere utile verificare quali operazioni deve fare l'app prima di visualizzare un Form, e meno ne fa meglio è, anche perché il rischio di un crash è concreto; nel dubbio, può essere utile l'API invokeWithoutBlocking.
  - Altre volte ancora bisogna stare attenti alle immagini: quando è possibile, preferisci le EncodedImage e, per il ridimensionamento, i metodi offerti dalla classe ImageIO, perché hanno un impatto contenuto sulla Ram, diversamente da altri formati di immagine e da altri metodi di ridimensionamento, come

spiegato qui e in altri post analoghi. Se devi visualizzare molte immagini nello stesso Form, mantieni al minimo necessario la loro risoluzione per non sovraccaricare la Ram.
  - Infine, talvolta può essere opportuno fare segnalazioni su Github, perché la causa di un rallentamento potrebbe essere imputabile a un update di Codename One con esiti non voluti *(come in questo caso)* oppure è possibile richiedere un miglioramento di certe funzionalità *(come in quest'altro caso)*.

- Se hai bisogno di metter mano a codice nativo che implementa un'interfaccia nativa, allora usa gli IDE nativi: usare Netbeans per scrivere Objective-C per iOS o codice Java con le API di Android non è infatti una buona idea, anzi.

- In generale, non fidarti solo del simulatore: ogni tanto, fai qualche prova sui dispositivi reali che possiedi e magari anche su altri modelli in una device farm (tipo BrowserStack App Live).

- Se vuoi segnalare un bug di Codename One su Github, un'anomalia o fare una domanda su Stack Overflow, dai la possibilità a chi ti leggerà di poterti davvero rispondere: fornisci un "test case" che riproduce il problema, ovvero il codice minimo necessario, meglio se di poche righe.

- Se vuoi inviare una PR (Pull Request) al progetto Github di Codename One per aggiungere funzionalità che ti interessano o correggere un bug, fai in modo che ogni PR sia comprensibile, minima nella quantità di codice che apporta o che modifica, e il più possibile isolata da altre funzionalità. Puoi inviare PR anche per correggere o integrare la documentazione. Nel dubbio, meglio aprire una discussione e chiedere se il tuo codice interessa, piuttosto che inviare direttamente una PR.

- Possono venirti in mente molti modi per "raggirare" i limiti imposti dalle API correnti o dall'attuale struttura del codice dell'app che stai analizzando, struttura che potrebbe esser troppo complicato modificare perché basata su presupposti difficili da cambiare. Qualunque strategia creativa ti venga in mente, però, assicurati di documentarla o quantomeno di renderla evidente a chi leggerà il tuo codice. Cerca anche di aver ben chiaro se quello che stai facendo sarà o non influenzato da aggiornamenti futuri dell'implementazione delle API: fare affidamento sull'attuale implementazione delle API, infatti, oltre a violare i principi della *encapsulation* e dell'*information hiding*, potrà avere esiti imprevedibili.

- Per aggiungere informazioni a oggetti che di per sé non offrono metodi specifici per memorizzare quel che ci interessa, ci sono i metodi "putClientProperty" e "getClientProperty" forniti da qualunque Component di Codename One. Un'altra strategia è l'uso di nomi di files, di nomi di PropertyBase o di nomi di Component con significati speciali, prefissi o suffissi speciali, interpretati da appositi metodi che possiamo scrivere a tale scopo.

- In un'applicazione complessa, il numero dei CSS e degli elementi dei resource bundle può essere nell'ordine delle migliaia: un buon modo per evitare "collisioni", cioè ripetere più volte involontariamente gli stessi nomi, è quello di usare prefissi che identificano a cosa ci stiamo riferendo, sia per i CSS sia per le keyword del resource bundle. Per una questione di organizzazione, può essere utile anche avere più files CSS, ad es. un file CSS generico, uno specifico per iOS e uno specifico per Android.

- A volte, quando ho avuto bisogno di mostrare scritte che risultassero identiche per l'utente, ma differenti a livello di codice, ho inserito all'interno delle stringhe uno o più caratteri "zero width space".

- Idealmente ogni metodo dovrebbe ricevere tutti e solo i parametri di cui ha bisogno come input. A volte, però, ciò potrebbe risultare complicato o quasi impossibile per vari motivi. In questi casi può essere d'aiuto la classe ComponentSelector, che permette di ottenere facilmente tutti i Component di un Form che hanno

un certo UIID (cioè stile CSS), un certo nome o altre caratteristiche; è anche possibile ottenere tutti i Component che appartengono ad una determinata classe.

- Quando aggiungi classi, cerca di essere il più ordinato possibile nella scelta dei package e dei nomi.

- Crea il database interno dell'app tramite Property Business Objects: se la loro struttura non è troppo complessa, quando li salvi nello Storage puoi esportarli come JSON piuttosto che come oggetti Java esternalizzabili, in modo da facilitarti la lettura di ciò che l'app salva. Occhio però che ci sono casi nei quali il formato JSON non è adatto, come ho dimostrato qui nel caso dell'eccessivo uso di memoria e qui nel caso di uso di interfacce. Per casi semplici o anche per test momentanei, comunque, il JSON va bene. I Property Business Objects salvati come oggetti Java, comunque, sono sufficientemente *(ma non semplicemente)* leggibili con i normali editor di testo forniti con Linux (tipo Xed, Gedit, Kwrite e simili).

Francesco Galgani,
Natale 2019

Nel 2020 Java 8 è la versione di Java più utilizzata ed è al terzo posto tra i linguaggi di programmazione

Ultimo aggiornamento: 6 Marzo 2020

In riferimento al corso introduttivo sulla **programmazione multipiattaforma con Codename One** da me precedente pubblicato, qualcuno potrebbe rimanere perplesso sulla mia scelta di **Java 8** sia lato client che lato server.

Orbene, secondo **JVM Ecosystem Report 2020**, attualmente **Java 8** è la versione di Java più utilizzata in assoluto (64%), a seguire Java 11 (25%). Le altre versioni di Java sono quasi inutilizzate. Tra l'altro, Java 8 continua a ricevere aggiornamenti. In ambito aziendale Java 8 è considerato una scelta ben collaudata e quindi affidabile.

Non solo: attualmente Java è tra i primi tre linguaggi di programmazione più utilizzati in assoluto, come riportato da **The RedMonk Programming Language Rankings: January 2020**.

Java 8 continua a confermarsi, quindi, un'ottima scelta.

Francesco Galgani,
6 marzo 2020

Sviluppare app multipiattaforma - Indice del corso introduttivo

Ultimo aggiornamento: 18 Maggio 2020

Questo è un corso introduttivo molto discorsivo, per chi parte da zero, con esercizi finali, principalmente focalizzato su Codename One.
E' un corso in divenire, nel quale raccolgo articoli scritti in momenti diversi. Probabilmente pubblicherò altri articoli.

Presentazione di questo corso *(pubblicata sul blog di Codename One)*:
"**Preliminary course for mobile cross-platform development with Java and Codename One**"

Presentazione dell'autore:
"**Le mie attività di sviluppatore e di didattica del software**".

Modulo Introduttivo

- **Codename One: eccellente per sviluppo mobile multi-piattaforma (Android, iPhone, Web-App, ecc.)**
- **Sviluppare app multipiattaforma - Un'introduzione**
- **Sviluppare app mutipiattaforma - Le basi: l'algoritmo e il codice (prima parte)**
    - Occorre sapere qualcosa sull'hardware?
    - Macchine programmabili e algoritmi
    - L'incertezza e l'arroganza dell'algoritmo: fa quello che vuole lui, quello che vogliamo noi o quello che capita?
    - L'algoritmo agnostico
- **Sviluppare app mutipiattaforma - Le basi: l'algoritmo e il codice (seconda parte)**
    - Matematica e algoritmi: L'arte perduta di discernere i dati, le incognite e l'algoritmo
    - Algoritmi in funzione degli strumenti di cui disponiamo e della logica del linguaggio di programmazione
- **Sviluppare app mutipiattaforma - Le basi: l'algoritmo e il codice (terza parte)**
    - Gli attrezzi del mestiere, ovvero la (costosa) dotazione software, hardware e cloud
    - Documentazione di riferimento di Java: un manuale completo e altre indicazioni
    - Documentazione di riferimento di Codename One: tutorials, manuale per gli sviluppatori, Codename One Accademy
    - Supporto tecnico per gli sviluppatori che usano Codename One
- **Sviluppare app mutipiattaforma - Le basi: l'algoritmo e il codice (quarta parte)**
    - Idee di base della programmazione ad oggetti e il nostro problema dell'automobile
    - Il codice di partenza: la classe principale di qualsiasi applicazione Codename One
    - La nostra prima app per Android e iPhone
    - Esercizi - Spunti di approfondimento per imparare a usare Codename One
- **Ingegneria del Software: gestione della complessità**

Approfondimenti

- Components disponibili in Codename One
- Callbacks generici disponibili in Codename One
- È possibile il reverse engineering di un'app fatta con Codename One per risalire al codice sorgente?

Riflessioni varie

- Negli incasinamenti di codice... trovare una direzione

Notizie

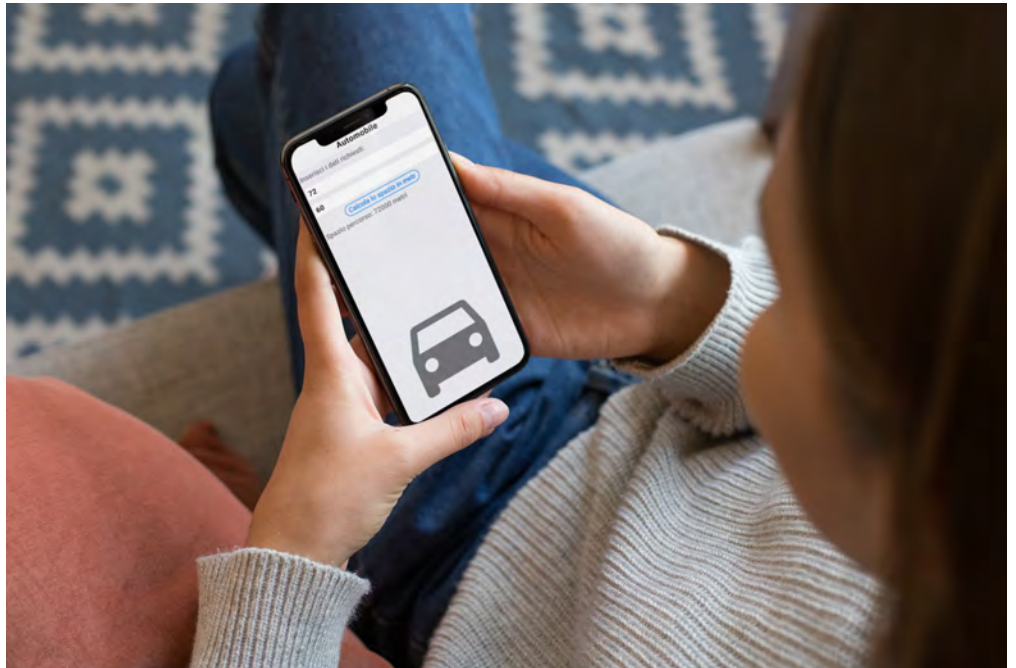
- Nel 2020 Java 8 è la versione di Java più utilizzata ed è al terzo posto tra i linguaggi di programmazione
- Elenco di risorse (perlopiù gratuite) per sviluppatori

Sviluppare app multipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (quarta parte)

Ultimo aggiornamento: 21 Dicembre 2019

> **INDICE DEL CORSO**
< **Articolo precedente: Sviluppare app multipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (terza parte)**

Nel precedente articolo, abbiamo visto quel che occorre, a livello di hardware, software, servizi cloud, manuali, ecc., per iniziare lo sviluppo di app multipiattaforma con Codename One + Java.

Qui do per scontato che tu abbia un'installazione di Netbeans + Oracle Java 8 + Codename One plugin, come da precedenti indicazioni. Riprendo il problema già visto nella seconda parte, quello del calcolo dello spazio percorso da un'automobile, per trasformarlo in un'app molto semplice, per Android e iPhone, qui mostrata nella foto.

Argomenti:

Idee di base della programmazione ad oggetti e il nostro problema dell'automobile

Ci tengo a sottolineare il carattere introduttivo di quanto segue, rimandando alle già citate guide per gli opportuni approfondimenti.

Finora abbiamo parlato di algoritmi e visto come un semplice problema, quello del calcolo della spazio percorso da un'automobile, possa essere suddiviso in algoritmi. Ragionare per risolvere un problema in **Java** *(e in molti altri linguaggi di programmazione)* significa vederlo in un'altra prospettiva più ampia, quello della **programmazione ad oggetti**, riconducibile alla domanda: ***quali attori, o agenti, o entità, o "oggetti", agiscono e comunicano tra di loro per risolvere il problema?*** Quando parlo di attori, agenti, entità o oggetti indico lo stesso concetto: *ogni "oggetto" è come un "attore" sul palcoscenico (del nostro software), è una "entità" che fa qualcosa, quindi è qualcosa che agisce, un "agente".*

Si tratta di **modellare il mondo reale in oggetti virtuali**, ciascuno dei quali ha una propria autonomia e dà il proprio contributo alla risoluzione di un problema comune; *per paragone, gli "oggetti" della "programmazione ad oggetti" sono come le cellule del nostro corpo, ognuna specializzata in qualcosa, ma insieme collaboranti per qualcosa di più grande.*

Ricapitolando, ogni oggetto:

- ha caratteristiche proprie, non necessariamente visibili all'esterno (cioè da altri oggetti);
- svolge azioni, anche in questo caso non necessariamente visibili all'esterno (cioè da altri oggetti);
- può comunicare con altri oggetti.

A ciò va aggiunto che tutti gli oggetti che hanno le medesime caratteristiche e funzioni di base fanno parte della stessa **classe** (di oggetti). Detto in altri termini: ogni classe è come uno stampino per fare oggetti che hanno certi tipi di caratteristiche (variabili interne) e di funzionalità. Ad es., una classe "Automobile" può creare oggetti che come caratteristiche hanno marca e modello e come funzionalità quella di accelerare o di decelerare; una specifica automobile di marca Fiat e modello Punto sarà un oggetto della classe Automobile, cioè una sua istanza.

Una classe può ereditare altre classi può generiche. Ad es., la classe "Automobile" può essere una sottoclasse della classe genitore "Veicolo". In tal caso, una specifica automobile Fiat Punto non sarà soltanto un oggetto della classe "Automobile", ma anche un oggetto della classe "Veicolo".

Le seguenti slides *(fonte)*, sintetiche ed essenziali, possono aiutare a capire meglio i concetti della Programmazione Orientata agli Oggetti (abbreviata OOP):

download pdf

Rivediamo il nostro problema dell'automobile

Ripeto come era impostato il problema:

Problema:
Un'automobile procede alla velocità costante di 108 km/h. Quanti metri percorre in 10 minuti?

Dati:
v = 108 km/h
t = 10 min

Incognite:
s = ? [m]

Riflessioni su come decomporre questo problema in classi e oggetti

Di primo acchito, in un problema così semplice verrebbe da pensare che l'unico oggetto presente sia appunto l'automobile, però è possibile *(anzi necessario)* individuare altri oggetti. Comunque cominciamo ad esaminare l'automobile: le uniche proprietà rilevanti sono la velocità costante (in km/h), il tempo (in minuti) e lo spazio (in metri).

In realtà, a ben vedere, il fatto che il problema citi un'automobile non significa che stiamo realmente parlando di un'automobile. In questo caso specifico, l'automobile è soltanto un esempio, o per dirla tecnicamente una **istanza**, di qualcosa di più generico, appartenente alla **classe** del **moto rettilineo uniforme** (**MRU**). In questo caso non ci interessano minimamente la marca, il modello, l'immatricolazione, la carrozzeria, ecc., ma soltanto il tipo di moto e la legge fisica che lo descrive.

Quindi abbiamo una classe di oggetti, chiamiamola **MRU**, che ha le **proprietà** di *velocità*, *tempo* e *spazio*, legate tra di loro dalla legge oraria del moto rettilineo uniforme *(s=vt)*. A questa classe di oggetti appartiene l'oggetto automobile, ovvero l'automobile in questione è un *oggetto di tipo* MRU. In linea di principio, qualunque altro oggetto che **eredita** le caratteristiche della classe MRU, ovvero che si muove di moto rettilineo uniforme, può essere un'istanza di tale classe: una palla, un proiettile, una freccia, ecc.

Dopo aver definito le proprietà della classe MRU (velocità, tempo e spazio), potremmo chiederci se questa debba avere dei metodi che fanno qualcosa. Direi proprio di sì: ad es., può avere un metodo che prende in input velocità e tempo e restituisce in output lo spazio. Questo metodo è esattamente quello che serve a noi. Potremmo immaginare almeno altri due metodi (per ottenere la velocità dallo spazio e dal tempo, e per ottenere il tempo dalla velocità e dallo spazio), ma in questo caso non sono necessari.

Avevamo però visto che, per fare correttamente i calcoli, ci serve qualcosa che converta le unità di misura: supponiamo allora di creare una classe **Convert**, che ha una serie di funzioni, o meglio **metodi**, per convertire le unità di misura. Tali metodi si limiteranno a prendere in input un valore in una unità di misura e a restituire in output lo stesso valore in un'altra unità di misura. In questo caso, però, ha poco senso immaginare una serie di oggetti che hanno una serie di caratteristiche comuni alla classe Convert: immaginiamo che tale classe esponga direttamente i suoi metodi, senza darci la possibilità né la necessità di usare oggetti che siano sue istanze.

Fin qui, abbiamo: una classe "MRU" e una sua istanza "automobile", e una classe "Convert".

Noi vogliamo fare un'app multipiattaforma: allora ci serve anche la **classe principale** della nostra app, ovvero quella che sarà interpellata da Android e da iOS quando andremo ad aprire l'app. Potremmo chiamare questa classe principale **PrimaApp**. Ogni classe principale di qualsiasi app fatta con Codename One deve avere quattro metodi fondamentali: il metodo **init()** viene richiamato quando l'app è avviata, il metodo **start()** viene richiamato subito dopo l'**init()** e ogni volta che l'app passa da *background* a *foreground*, il metodo **stop()** viene richiamato quando l'app passa da foreground a background, il metodo **destroy()** quando l'app viene killata. Per nostra fortuna, tutti questi metodi vengono creati automaticamente, almeno in una versione iniziale e funzionante. La classe principale, proprio per la sua funzione peculiare, non ha oggetti: i suoi metodi vengono richiamati direttamente dal sistema operativo.

La nostra app, però, dovrà anche avere una interfaccia grafica per l'input e per l'output. Ci serviranno, come minimo: due campi di testo modificabili (**TextField**) per la velocità e il tempo, un pulsante (**Button**) per

chiedere il calcolo dello spazio e una etichetta (**Label**) per mostrare il risultato del calcolo.

Tutto finito? Quasi: per concludere, serve un oggetto di tipo **Layout**, che si preoccupi di posizionare correttamente sullo schermo i due TextField, il Button e la Label.

Ricapitolando, ci servono: la classe principale PrimaApp, alcuni oggetti di tipo grafico (TextField, Button, Label), un oggetto che ha la funzione di layout manager per posizionare gli elementi grafici, una classe MRU con un oggetto di tipo Automobile, una classe Convert.

A livello grafico, ci sarà utile anche qualche CSS.

Il codice di partenza: la classe principale di qualsiasi applicazione Codename One

Non ho intenzione di fare una guida su come si usa Netbeans con Codename One, rimando ai video tutorial già precedentemente linkati. Mi limiterò a indicare le cose essenziali per gli scopi di questa introduzione alla creazione della prima applicazione.

In Netbeans, creiamo un nuovo progetto di tipo "Codename One Project", lo chiamiamo "PrimaApp", lasciamo selezionato "Java 8 Project", poi in Package Name inseriamo qualcosa del tipo "net.informaticalibera.automobile" *(al posto di "net.informaticalibera" va bene qualunque altro dominio di proprio possesso, ad es. "it.miodominio")*, in Main Class Name scriviamo "PrimaApp" *(qui non vanno mai inseriti spazi)*, come Theme lasciamo "Native" e come Template "Hello World (Bare Bones)".

Come risultato, otteniamo automaticamente un file PrimaApp.java con un codice iniziale così composto:

```
package net.informaticalibera.automobile;

import static com.codename1.ui.CN.*;
import com.codename1.ui.Display;
import com.codename1.ui.Form;
import com.codename1.ui.Dialog;
import com.codename1.ui.Label;
import com.codename1.ui.plaf.UIManager;
import com.codename1.ui.util.Resources;
import com.codename1.io.Log;
import com.codename1.ui.Toolbar;
import java.io.IOException;
import com.codename1.ui.layouts.BoxLayout;
import com.codename1.io.NetworkEvent;

/**
 * This file was generated by <a href="https://www.codenameone.com/">Codename One</a> for the purpose
 * of building native mobile applications using Java.
 */
public class PrimaApp {

    private Form current;
    private Resources theme;

    public void init(Object context) {
        // use two network threads instead of one
        updateNetworkThreadCount(2);
```

```
        theme = UIManager.initFirstTheme("/theme");

        // Enable Toolbar on all Forms by default
        Toolbar.setGlobalToolbar(true);

        // Pro only feature
        Log.bindCrashProtection(true);

        addNetworkErrorListener(err -> {
            // prevent the event from propagating
            err.consume();
            if(err.getError() != null) {
                Log.e(err.getError());
            }
            Log.sendLogAsync();
            Dialog.show("Connection Error", "There was a networking error in the connection to " +
err.getConnectionRequest().getUrl(), "OK", null);
        });
    }

    public void start() {
        if(current != null){
            current.show();
            return;
        }
        Form hi = new Form("Hi World", BoxLayout.y());
        hi.add(new Label("Hi World"));
        hi.show();
    }

    public void stop() {
        current = getCurrentForm();
        if(current instanceof Dialog) {
            ((Dialog)current).dispose();
            current = getCurrentForm();
        }
    }

    public void destroy() {
    }

}
```

Senza cercarne di capirne la logica in dettaglio, vediamo subito cosa fa. Premiamo il pulsante "Run Project" di Netbeans *(è un simbolo verde nella toolbar, con la forma di play button)*. Si aprirà il simulatore, mostrando quanto segue:

Adesso guardiamo una parte del codice, per lo meno quella che ci interessa nei passaggi successivi. Per la precisione, focalizziamoci per il momento su queste tre righe all'interno del metodo start():

```
Form hi = new Form("Hi World", BoxLayout.y());
hi.add(new Label("Hi World"));
hi.show();
```

Significato:

- "Form hi" significa che "hi" è un oggetto di tipo "Form", cioè è una istanza della classe "Form". Un oggetto di tipo "Form" corrisponde a ciò che l'utente vede nella schermata dell'app, ovvero un "Form" è il contenitore principale che contiene tutti gli oggetti dell'app correntemente visualizzati.

- "=" significa "assegna a". A sinistra del simbolo di uguale dichiariamo che esiste un oggetto di tipo "Form" e di nome "hi", ma non sappiamo ancora chi è questo oggetto. A destra dell'uguale diciamo chi è questo oggetto o, per dirla in maniera più appropriata, assegniamo la variabile "hi" a un oggetto esistente in memoria.

- La scrittura "new Form("Hi World", BoxLayout.y())" comprende varie parti. "new Form" significa "crea un nuovo oggetto di tipo Form e salvalo da qualche parte in memoria" *(della gestione della memoria non ci dobbiamo occupare, è tutta automatica)*. Ciò però non è tutto: al "costruttore" del nuovo oggetto di tipo "Form", ovvero al metodo speciale incaricato di assegnare determinate caratteristiche al nuovo oggetto, passiamo due parametri, che sono "Hi World" e "BoxLayout.y()". Il primo è semplicemente il titolo del "Form", ovvero la scritta che viene visualizzata in alto. Il secondo è il layout manager utilizzato, nello specifico è un algoritmo che dispone gli oggetti verticalmente, uno sotto l'altro.

- La scrittura "hi.add(new Label("Hi World"))" è composta di più parti. Tradotta in linguaggio naturale vuol dire: crea un nuova etichetta (Label) contenente la stringa "Hi World" è aggiungila al form "hi".

- Infine "hi.show()" significa "visualizza il form".

Quello che otteniamo da queste tre righe di codice è esattamente ciò che è mostrato nel simulatore.

La nostra prima app per Android e iPhone

Torniamo al nostro problema dell'automobile. Abbiamo detto quali sono le classi che ci servono:

- *la classe principale PrimaApp → già ce l'abbiamo, è quella creata automaticamente da Netbeans;*
- *alcuni oggetti di tipo grafico (TextField, Button, Label);*
- *un oggetto che ha la funzione di layout manager per posizionare gli elementi grafici → già ce l'abbiamo, è BoxLayout.y(), che dispone gli oggetti uno sotto l'altro;*
- *una classe MRU con un oggetto di tipo Automobile;*
- *una classe Convert.*

Iniziamo con il sistemare gli elementi grafici. Le precedenti tre linee di codice diventano:

```
Form hi = new Form("Automobile", BoxLayout.y());
hi.add(new Label("Inserisci i dati richiesti:"));
TextField velocita = new TextField("", "Velocità in km/h");
TextField tempo = new TextField("", "Tempo in minuti");
Button calcola = new Button("Calcola lo spazio in metri");
Label risultato = new Label("");
hi.addAll(velocita, tempo, calcola, risultato);
hi.show();
```

Al di là della spiegazione dettagliata di ogni singola riga, nel complesso cosa fa questo codice è abbastanza intuibile. Comunque ciascuno può leggersi i **Javadoc di Codename One**, dove per ogni classe *(Form, TextField, Button, Label)* c'è la relativa documentazione. Probabilmente se copi e incolli queste righe così come sono, alcune verranno sottolineate di rosso perché mancano i rispettivi "import": Netbeans permette di inserire automaticamente gli import mancanti, basta cliccare con il destro sul codice e selezionare "Fix import".

Riaprendo il simulatore, questo è il risultato:

Non male, con l'interfaccia grafica può bastare così.

Passiamo alla classe MRU. In Netbeans, clicchiamo con il tasto destro sul nome del package *(nel mio caso, net.informaticalibera.automobile)*, poi selezioniamo "New" e "Java Class". Alla nuova classe diamo il nome "MRU".

Questo sarà il codice iniziale, che si limita a specificare quali variabili interne *(private, cioè non visibili all'esterno)* definiscono le caratteristiche degli oggetti di tale classe:

```
package net.informaticalibera.automobile;

/**
 * Moto Rettilineo Uniforme
 *
 * @author Francesco Galgani, corso di sviluppo app multipiattaforma
 */
public class MRU {
    private int spazio; // metri
    private int tempo; // secondi
    private int velocita; // metri al secondo


}
```

Fatto ciò, abbiamo bisogno di metodi che permettano agli oggetti di altre classi di dialogare con le istanze, cioè con gli oggetti, di MRU. Creiamo automaticamente i metodi getter e setter che permettono, rispettivamente, di leggere e di scrivere i valori delle tre variabili sopra riportate. Clicchiamo con il tasto

destro nello spazio vuoto prima dell'ultima parantesi graffa di chiusura, selezioniamo "Insert code", poi "Getter and Setter", poi "Select All", infine "Generate". Il codice precedente è diventato:

package net.informaticalibera.automobile;

```
/**
 * Moto Rettilineo Uniforme
 *
 * @author Francesco Galgani, corso di sviluppo app multipiattaforma
 */
public class MRU {
    private int spazio; // metri
    private int tempo; // secondi
    private int velocita; // metri al secondo

    public int getSpazio() {
        return spazio;
    }

    public void setSpazio(int spazio) {
        this.spazio = spazio;
    }

    public int getTempo() {
        return tempo;
    }

    public void setTempo(int tempo) {
        this.tempo = tempo;
    }

    public int getVelocita() {
        return velocita;
    }

    public void setVelocita(int velocita) {
        this.velocita = velocita;
    }


}
```

Tecnicamente questa classe così creata è un **POJO (Plain Old Java Object)**, termine che a volte compare nelle guide e che semplicemente indica una classe Java come questa, molte semplice, con setters e getters. Nel nostro problema, noi creeremo un oggetto "automobile" conoscendo velocità e tempo. Aggiungiamo quindi un "costruttore" che permetta di definire velocità e tempo: ricordo che i costruttori sono metodi speciali richiamati quando un oggetto viene istanziato (cioè creato).

Clicchiamo con il destro nello spazio vuoto sopra la parantesi graffa finale di chiusura. Utilizziamo di nuovo la funzione "Insert code", questa volta scegliamo "Constructor", poi selezioniamo "tempo" e "velocita". Infine clicchiamo su "Generate". Il codice completo della classe MRU diventa:

```
package net.informaticalibera.automobile;

/**
 * Moto Rettilineo Uniforme
```

```
 *
 * @author Francesco Galgani, corso di sviluppo app multipiattaforma
 */
public class MRU {
    private int spazio; // metri
    private int tempo; // secondi
    private int velocita; // metri al secondo

    public int getSpazio() {
        return spazio;
    }

    public void setSpazio(int spazio) {
        this.spazio = spazio;
    }

    public int getTempo() {
        return tempo;
    }

    public void setTempo(int tempo) {
        this.tempo = tempo;
    }

    public int getVelocita() {
        return velocita;
    }

    public void setVelocita(int velocita) {
        this.velocita = velocita;
    }

    public MRU(int tempo, int velocita) {
        this.tempo = tempo;
        this.velocita = velocita;
    }

}
```

Finora abbiamo definito le proprietà di MRU, ma non cosa fa. A noi interessa che permetta almeno di calcolare lo spazio. Aggiungiamo quindi il metodo seguente, subito sotto il costruttore:

```
    /**
     * Applica la formula spazio = velocita * tempo
     *
     * @return spazio in metri
     *
     */
    public int spazio() {
        return velocita * tempo;
    }
```

Avevamo già incontrato questo metodo nel precedente articolo, ma con una differenza fondamentale: in questo caso il metodo `spazio()` non ha bisogno di ricevere i parametri di velocità e tempo, in quanto essi sono già contenuti nella classe.

Fatto ciò, creiamo la classe "Convert", sempre all'interno dello stesso package. Abbiamo bisogno di due

metodi "statici" e "pubblici", cioè utilizzabili senza bisogno di istanziare oggetti. Tecnicamente, "Convert" sarà una "**helper class**", e più precisamente una "**utility class**", secondo le definizioni riportate su Wikipedia. Nello specifico, ci servono un metodo per convertire i km/h in m/s e un altro metodo per convertire i minuti in secondi. Ecco il codice completo di questa classe:

```
package net.informaticalibera.automobile;

/**
 * Convertitore di unità di misura
 *
 * @author Francesco Galgani, corso di sviluppo app multipiattaforma
 */
public class Convert {

    /**
     * Converte i kilometri all'ora in metri al secondo
     *
     * @param kmh kilomentri all'ora
     * @return metri al secondo
     */
    public static float kmhToMs(float kmh) {
        return kmh / 3.6f;
    }

    /**
     * Converte minuti in secondi
     *
     * @param min minuti
     * @return secondi
     *
     */
    public static int sec(int min) {
        return min * 60;
    }

}
```

Da notare che avevamo già incontrato questi due metodi nel precedente articolo.

A questo punto abbiamo tutto l'occorrente per completare l'app. Nella classe principale "PrimaApp", completo il metodo `start()` aggiungendo una logica che specifici che cosa accade quando l'utente tocca il pulsante "`calcola`".

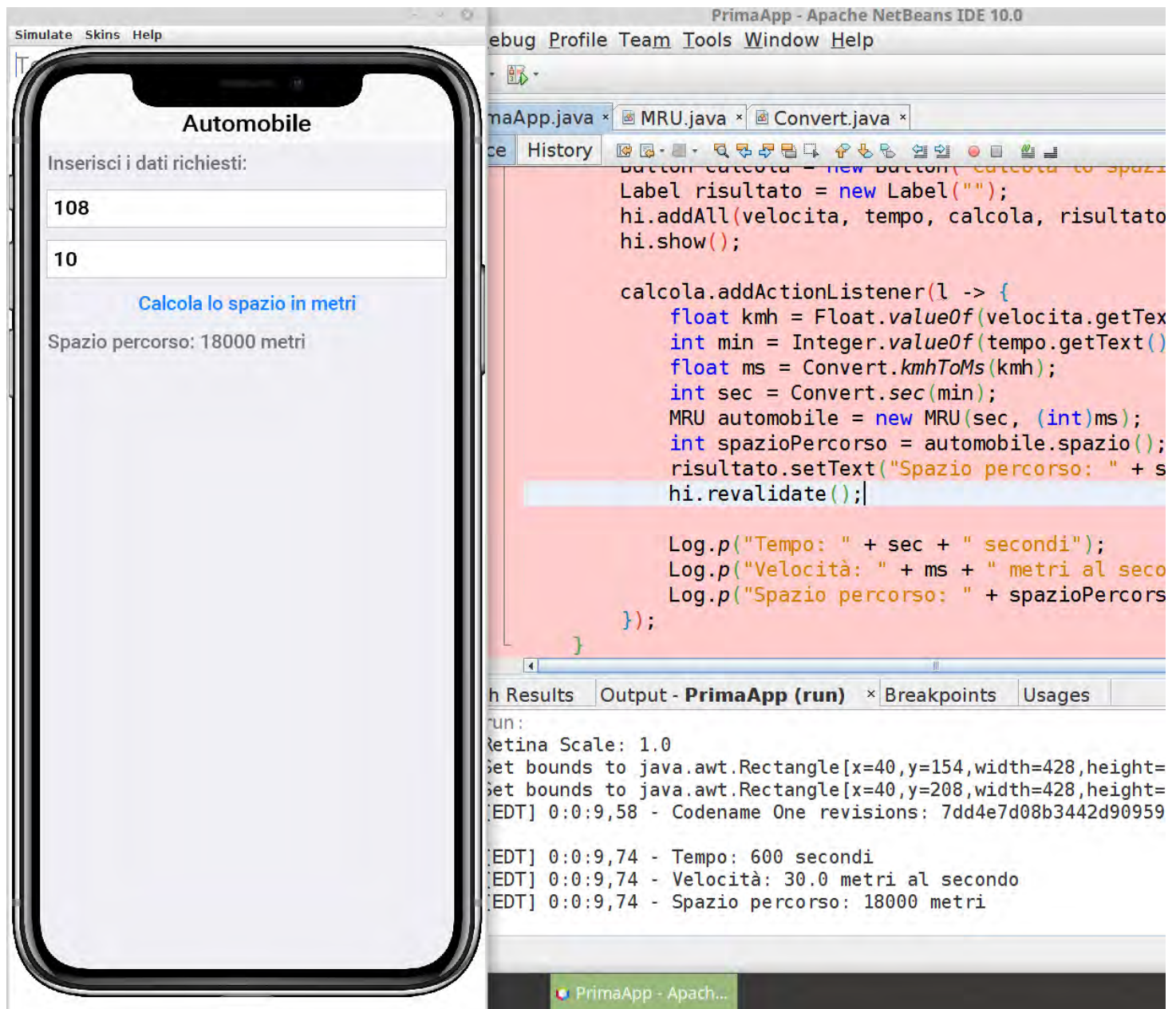
```
        calcola.addActionListener(l -> {
            float kmh = Float.valueOf(velocita.getText());
            int min = Integer.valueOf(tempo.getText());
            float ms = Convert.kmhToMs(kmh);
            int sec = Convert.sec(min);
            MRU automobile = new MRU(sec, (int)ms);
            int spazioPercorso = automobile.spazio();
            risultato.setText("Spazio percorso: " + spazioPercorso + " metri");
            hi.revalidate();

            Log.p("Tempo: " + sec + " secondi");
            Log.p("Velocità: " + ms + " metri al secondo");
            Log.p("Spazio percorso: " + spazioPercorso + " metri");
```

```
});
```

Spiegazione:

- Al pulsante "calcola" viene aggiunto un "ActionListener", cioè un ascoltatore che viene richiamato quando il pulsante viene toccato; il codice successivo è ciò che fa l'ActionListener quando viene invocato.
- La variabile "kmh" di tipo float (cioè numero decimale) è ottenuta dal testo inserito nel campo di testo precedentemente chiamato "velocita".
- La variabile "min" di tipo int (cioè numero intero) è ottenuta dal tasto inserito nel campo di testo precedentemente chiamato "tempo".
- La variabile "ms" memorizza il risultato della conversione dei kilometri orari in metri al secondo.
- La variabile "sec" memorizza il risultato della conversione dei minuti in secondi.
- Viene istanziato un oggetto "automobile" di tipo "MRU", passando come parametri al costruttore i secondi e i metri al secondo. Qui ho eseguito un **casting** dei metri al secondo da float e int *(la parte decimale, se presente, andrà persa)*.
- La variabile "spazioPercorso" memorizza il risultato del calcolo dello spazio percorso, calcolo eseguito dall'oggetto "automobile".
- Il testo presente nell'etichetta "risultato", qualunque esso sia (all'inizio non c'è alcun testo), viene sostituito con il risultato dello spazio percorso.
- Il Form esegue un "revalidate", ovvero l'interfaccia grafica viene aggiornata.
- Le ultime tre istruzioni eseguono un logging, visibile nello screenshot seguente, in basso.

Risultato di ciò che vedo in Netbeans:

E' tutto come previsto.

Come chicca finale, proviamo a inserire un bordo arrotondato intorno al pulsante tramite CSS. Per prima cosa, i CSS in Codename One vanno abilitati, le istruzioni sono nel paragrafo **Activating CSS** del manuale di Codename One.

Dopo l'abilitazione, dobbiamo aprire con Netbeans il file `theme.css`, che si trova nella cartella CSS del progetto *(in Netbeans, bisogna cliccare sul tab "Files" e poi sfogliare le cartelle per aprire il file in questione, comunque nulla vieta di aprirlo anche con un editor esterno)*. Inizialmente il file si presenterà così:

```
#Constants {
   includeNativeBool: true;
}
```

Spiegare il significato di questo poco codice CSS iniziale non è banale, per il momento accontentiamoci di sapere che Android e iOS hanno uno stile grafico di default diverso. La riga `includeNativeBool: true;` serve appunto per includere automaticamente le impostazioni grafiche di default usate dai due sistemi operativi. In linea generale questa riga deve essere sempre inclusa tra le "costanti" del tema. Esistono molte altre costanti, ma sorvoliamo.

Aggiungiamo invece il codice per mettere un bordo arrotondato intorno al pulsante. Il nostro codice diventa:

```
#Constants {
    includeNativeBool: true;
}

Button {
    border: 1pt #3399ff cn1-pill-border;
}
```

Ecco il risultato:

Concludo con qualche piccolo abbellimento, solo a scopo dimostrativo.

Diamo al pulsante una dimensione adeguata al testo. Per far ciò, modifica la riga di codice Java:

```
hi.addAll(velocita, tempo, calcola, risultato);
```

in

```
hi.addAll(velocita, tempo, FlowLayout.encloseCenter(calcola), risultato);
```

Da notare che FlowLayout è un layout manager, cioè un algoritmo che si occupa di come i componenti di Codename One devono apparire sullo schermo. Risultato:

Fatto ciò, voglio aggiungere l'icona di un'automobile in basso.

Per far ciò, modifico la riga:

```
Form hi = new Form("Automobile", BoxLayout.y());
```

in

```
Form hi = new Form("Automobile", BoxLayout.yLast());
```

Questa modifica significa semplicemente che l'ultimo elemento aggiunto al Form deve essere posizionato in basso.

Poi, immediatamente prima di hi.show(), aggiungo la riga che serve per aggiungere l'icona:

```
hi.add(FlowLayout.encloseCenter(new Label(FontImage.createMaterial(FontImage.MATERIAL_DIRECTIONS_CAR,
"Label", 50))));
```

Per il momento, senza entrare nei dettagli di tale riga di codice, mi limito a segnalare che Codename One permette di inserire facilmente, in quanto già incluse in Codename One stesso, tutte le icone che si trovano sul sito: https://material.io/resources/icons/. L'icona che ho scelto è appunto una di quelle. Risultato:

L'intero progetto Netbeans da me usato per questo tutorial è scaricabile da questo link.
Aggiungo solo che, dal punto di vista strettamente matematico, il codice da me proposto introduce alcune approssimazioni che in alcune circostanze non rendono esatti i calcoli *(soprattutto a causa dei casting)*, ad ogni modo, per gli scopi introduttivi di questo tutorial, non credo che ciò sia rilevante.

Esercizi - Spunti di approfondimento per imparare a usare Codename One

Quanto segue sono suggerimenti di compiti da svolgere per imparare a sviluppare app multipiattaforma con Codename One, facendo riferimento alla documentazione che già ho indicato nell'articolo precedente.

In questi esercizi, ho inserito link potenzialmente utili.

1 Comprendere l'ambiente di lavoro

- Crea un progetto Codename One Hello World (Bare Bones) e installalo sul tuo telefonino.
    - A cosa serve il nome del package?
    - Perché per produrre i file apk (per Android) e ipa (per iOS) servono alcuni certificati?
    - Prova ad utilizzare sia la Dashboard sul sito di Codename One sia la Build App di Codename One. Nota che per Android esiste anche una Build App scaricabile da Google Play. È più comoda la Dashboard o l'app?
    - Inviati via e-mail il link all'apk e del file ipa tramite all'apposita opzione della Dashboard.
- Accedi ai Javadoc di Codename One e mettiti il link nei preferiti: ti serviranno continuamente.
- Abilita l'uso dei CSS nel progetto precedentemente creato.
- Accedi al manuale di Codename One, trova la pagina che riguarda i CSS e mettila nei preferiti.

- Scaricati il pdf del manuale di Codename One: potrai esserti utile per fare veloci ricerche testuali.

2 Assaggiamo il codice

- A cosa servono i metodi init(), start(), stop() e destroy() presenti nell'app Hello World? *(A questo proposito, suggerisco di guardare anche i capitoli gratuiti introduttivi di "Create an Uber Clone in 7 days")*
- Scrivi un commento nel metodo start()
    - Puoi usare una diversa sintassi per scrivere un commento?
    - I Javadoc sono commenti?
    - Per approfondimento, leggiti questo capitolo dedicato ai commenti e ai Javadoc.
- Vai su qualche istruzione dell'app e prova a premere la combinazione di tasti Ctrl+space o Ctrl+p, succede qualcosa?
- Fai in modo che, quando l'app Hello World viene eseguita, logghi un messaggio a tuo piacimento.
    - Prova ad aggiungere un'indicazione sul livello del logging, ad es. specificando che il tuo log deve avere il livello "debug".
    - Prova a cambiare, nell'init(), il livello di default del logging, specificando "info": il tuo log si vede ancora?
- Cambia la scritta "Hello world" in qualcos'altro.
- Sotto aggiungi un'ulteriore scritta.
- Prova a immaginare a cosa possono servire tutte le istruzioni di questo programma di esempio, fanne una descrizione a parole
    - Una risposta precisa e corretta si trova qui.
- Apri il sito delle "material icons".
    - Cosa sono?
    - Scegli un'icona che ti piace e inserisci a sinistra di una delle due scritte
        - Non devi scaricare nulla: Codename One include al suo interno il supporto completo alle material icons di Google
- Cambia lo stile delle due scritte, facendo in modo che differiscano nel colore e nel tipo di carattere (ad es. una grassetto e l'altra corsivo)
    - Usa i CSS
- Commenta le due scritte
- Fai in modo che l'app mostri, uno dopo l'altro, i numeri da 0 a 99
    - Usa il costrutto "for"
    - Facci caso se l'app ti fa scrollare o no (leggi questo paragrafo)
- Fai in modo che l'app mostri soltanto i numeri da 0 a 99 che sono pari
    - Usa il costrutto "for" e l'operatore condizionare "if"
- Fai in modo che l'app contenga un casella per l'inserimento di un numero e un pulsante: quando l'utente tocca il pulsante, l'app deve scrivere se il numero è pari o è dispari *(rivedi l'app di esempio usata nel*

presente articolo)

- Per la casella di testo, usa un TextField
- Per il pulsante, usa un Button
- Tu hai bisogno che un pezzo di codice venga eseguito a seguito di una azione, in questo caso a seguito della pressione del pulsante: il metodo addActionListener di Button serve per questo
- Per la scritta se il numero è pari o dispari, usa una Label
- Ricorda che ogni Label ha il metodo setText()
- Forse il metodo revalidate() di Form, in questo caso, non è strettamente necessario, però usalo comunque
    - A cosa serve?

- Netbeans ti offre un'opzione per cambiare il codice dell'ActionListener usando una "inner class" oppure una "lambda expression"
    - Prova i due casi
    - Cambia qualcosa a livello di esecuzione?
    - Quale ti piace di più?
    - Non entriamo troppo nei dettagli, per il momento sappi che esiste (in certi casi) questa doppia modalità di scrivere il codice

- Togli il pulsante e lascia solo la casella di testo: fai in modo che l'app scriva se il numero inserito è pari o dispari via via che l'utente lo scrive o lo modica
    - In questo caso serve un addDataChangeListener di TextField
    - Questa volta inserisci dei controlli: se l'utente cancella ciò che ha scritto oppure se inserisce una qualunque combinazione di lettere e cifre non valida *(ovvero qualcosa di diverso dai numeri da 0 a 99)* l'app deve mostrare un avviso con scritto "Input non valido"

- Concludiamo questa parte complicando la questione: fai in modo che l'app, invece di scrivere se il numero di digitato *(sempre da 0 a 99)* è pari o dispari, scriva se è o non è primo *(cioè divisibile soltanto per se stesso e per 1)*.
    - Aggiungi un metodo che ti restituisce un valore booleano e che prende in input un numero intero
    - Fai in modo che questo metodo verifichi che l'input sia valido, altrimenti deve lanciare una IllegalArgumentException
    - Prima di scrivere il codice di questo metodo, ragiona su qual è una modalità semplice per verificare se un numero è primo
        - Ricorda che oltre alla quattro operazioni di base, disponi anche della funzione modulo, indicata con il simbolo di percentuale %

3 Classi e metodi

- Descrivi con parole tue quel che pensi di aver capito (o non capito) su che cos'è un metodo e che cos'è una classe.
    - Confronta la tua risposta con quello che è scritto qui, a pag. 54, par. 2.2 e seguenti

- Nell'app, crea due input di testo per inserire base e altezza di un rettangolo, e un pulsante per calcolare l'area.
- Crea una classe Rettangolo, che abbia un costruttore che accetta base e altezza e un metodo che restituisce l'area
    - Che cosa rappresenta questa classe?
    - Quali variabili ci servono?
    - Che visibilità devono avere queste variabili?
    - Di che tipo possono essere queste variabili?
        - Cosa cambia in base al tipo?
    - Che differenza c'è tra classe e istanza (o entità) della classe?
- Fai in modo che quando l'utente preme il pulsante per calcolare l'area, il suo ActionListener crei una nuova istanza di Rettangolo e ne richiami il metodo per il calcolo dell'area, mostrando il risultato in un'apposita Label.
- Supponiamo che se l'utente non specifica la base del rettangolo, questa sia uguale a 10
    - Fai in modo che, in questa evenienza, l'ActionListener richiami un costruttore di Rettangolo a cui sia sufficiente passare un solo argomento
    - Non cancellare il costruttore che già c'è, ma aggiungine un altro
    - È quindi possibile avere più metodi (e costruttori) con lo stesso nome, ma con parametri diversi? (**overloading**)
    - A cosa può servire questa possibilità?
- Nella classe Rettangolo, cancella i due costruttori che hai creato a mano e ricreali automaticamente con l'opzione Insert code di Netbeans
    - Cancella solo i costruttori e non le variabili
- Modica l'app in modo che calcoli l'area di un quadrato
    - L'utente deve quindi solo inserire un lato
    - Geometricamente un quadrato è un rettangolo con tutti i lati uguali
    - Anche a livello di codice, una quadrato è un rettangolo, quindi...
        - Crea una nuova classe Quadrato che estende la classe Rettangolo (questo si chiama **overriding**)
        - Ragiona sulla visibilità delle variabili: hai bisogno che le variabili di Rettangolo siano visibili a Quadrato, o puoi farne a meno?
        - Prova a scrivere il codice usando ognuno dei quattro livelli di visibilità possibili *(livello di package, privato, pubblico, protected)*.
- Allo stato attuale del codice, è possibile modificare il lato di Quadrato dopo aver creato un oggetto di tipo Quadrato?
    - Dopo aver chiarito perché sì o perché no, aggiungi i metodi getter e setter.
    - I metodi getter e setter possono essere aggiunti manualmente o con l'opzione Insert code di Netbeans: prova entrambe queste possibilità.
    - A questo punto, è necessario istanziare ogni volta un nuovo Quadrato per calcolarne l'area, oppure è possibile fare diversamente?

- Rifletti su quanto hai provato ora: secondo te, in quali casi può essere utile avere più oggetti di una stessa classe e in quali un solo oggetto (singleton)?
- Ci sono dei casi in cui può essere utile non avere neanche un'istanza di una classe, ovvero richiamare direttamente i metodi della classe senza bisogno di istanziarla?
  - Prova a scrivere un esempio di classe con un costruttore "privato" e un metodo "static" per calcolare l'area di un cerchio conoscendone il raggio: questa classe può essere istanziata? Il metodo static è utilizzabile? Prova ad utilizzarlo nell'app per fare in modo che venga visualizzata l'area conoscendo il raggio immesso dall'utente.
- Nell'app cancella il campo di testo e il pulsante; inserisci poi tre nuovi pulsanti con scritto Tromba, Tamburo, Chitarra
  - Cosa hanno in comune una tromba, un tamburo e una chitarra?
  - Costruisci una interfaccia StrumentoMusicale che contiene il metodo produciSuono(), il quale restituisce una stringa di testo con l'onomatopea del suono dello strumento.
  - Crea tre classi Tromba, Tamburo e Chitarra che implementano la classe StrumentoMusicale.
  - Fai in modo che, quando l'utente tocca un pulsante dell'app relativo ad uno strumento, venga visualizzata la stringa restituita da produciSuono()
- Direi che può bastare. Prova ad esporre tutto ciò che hai imparato sulle classi.

4 Letture teoriche e prove pratiche

Stila un elenco di domande su ciò che non ti è chiaro, poi prova a cercare le risposte nella documentazione da me indicata e più in generale su Internet. Creati dei casi di esempio (test case) in cui sperimentare quello che stai imparando e cercando di capire. Se qualcosa continua a non esserti chiaro, chiedi in Rete: in particolare, per porre le tue domande, comincia a familiarizzare con **Stack Overflow**, supporto indispensabile per qualsiasi programmatore.

5 Localizzare l'app

- Crea un nuova app con una scritta, che dovrà apparire in italiano o in inglese a seconda della lingua del telefonino.
  - Dai un'occhiata al metodo UIManager.getInstance().setBundle()
  - Perché ho usato UIManager.getInstance().setBundle() e non UIManager.setBundle()?
  - Prova a creare la mappa di stringhe di cui hai bisogno nella maniera più semplice possibile. Vedi questa sezione del manuale.

6 Esploriamo i layout

- Crea 10 Container di colori diversi
- Leggi questa sezione del manuale
- Disponili usando:
  - BoxLayout.y
  - BoxLayout.x
  - FlowLayout
  - BorderLayout
  - LayeredLayout

- Prova a ricreare la demo dei layout disponibile nell'app Kitchen Sink, disponibile nelle demo di Codename One.
- Guarda un'app qualsiasi e prova a ragionare su come è possibile combinare tra loro i layout per ottenere una determinata interfaccia grafica

6.1 Un layout specico soltanto per l'immissione di dati

- Prova a creare un'app che visualizzi una serie di campi di input usando un TextModeLayout. Come riferimento, leggi l'articolo Pixel Perfect - Text Input (Part 2) - Codename One.
  - Come cambia la visualizzazione su Android e iPhone? Usa il simulatore per vedere la differenza.
- Aggiungi dei controlli sulla validità degli input, ad es. la password deve essere di almeno di otto caratteri.
- Aggiungi un pulsante di invio e fai in modo che questo rimanga disabilitato nché tutti gli input non risultano validi.

7 Esploriamo i CSS

- Scegli una schermata di un'app che tu vuoi ricreare con Codename One
- Ricreala davvero, usando i layout visti precedentemente in combinazione con i CSS forniti da Codename One
- Ripeti questo esercizio più volte, scegliendo altre schermate.

8 Memorizzazione dei dati sul file system

- Leggi la sezione del manuale intitolata File System, Storage, Network & Parsing per avere un punto di riferimento.
- Crea un'app che contiene soltanto un checkbox: fai in modo che l'app si ricordi la selezione o deselezione di tale checkbox, anche dopo essere stata killata e riaperta, usando la classe Preferences.
- Crea un'app che permetta di scattare una fotografia e di visualizzare la fotografia scattata: tale foto deve essere salvata in maniera permanente nel FileSystem.
- Crea un'app che visualizzi una qualsiasi immagine presa da Internet, specificandone l'url e usando un sistema di cache (usa URLImage).

9 Properties are amazing

- Leggi Codename One Properties Are Amazing, è un punto di riferimento.
- Crea un'app che visualizzi una serie di campi per inserire alcuni dati (ad es. dati anagrafici) usando un TextModeLayout, fai in modo che alla pressione di un pulsante Invia questi campi vengano memorizzati in un PropertyBusinessObject e convertiti in un file JSON, il quale sarà mostrato all'utente.
- Fai in modo che questa app salvi nello Storage il PropertyBusinessObject dopo la pressione del pulsante Invia e che ricarichi dallo Storage il PropertyBusinessObject ogni volta che l'app viene di nuovo inizializzata
  - Come ti comporteresti se uno di questi campi fosse una password?

10 Threading

- Per questa parte, fai riferimento alle lezioni gratuite della Codename One Academy
- Cos'è il threading?
- Cos'è l'EDT di Codename One?
- Crea un'app con un scritta e un timer che dopo cinque secondi cambia quella scritta

- Usa sia UITimer sia Timer
    - I timer in questione vengono eseguito nell'EDT o fuori dall'EDT?
    - C'è una eccezione EDTViolation?
    - Come si fa a porre rimedio a una EDTViolation?

- Crea un'app che esegua una REST call asincrona, ad es. per scaricare un file JSON o una stringa di testo

    - La connessione avviene nell'EDT o fuori dall'EDT?
    - Fai in modo che l'app logghi se la connessione è andata o no a buon ne.

11 Usare le estensioni di Codename One

- Crea un nuova app.
- Tra le estensioni di Codename One ce n'è una che permette di identificare marca e modello del telefonino: si chiama "Device", la trovi nell'Extension Manager, installa questa estensione nell'app che hai appena creato.
- Prova ad usarla leggendo la documentazione, ad es. loggando marca e modello del telefonino.

12 Le interfacce native

Questo è un argomento eccezionalmente complesso che va oltre Java, per ora limitati a prendere visione di questo tutorial.

13 Spring Boot

Questa è la parte lato server, che quindi non riguarda più Codename One. Per il momento lascio questa parte in sospeso, magari la affronterò in futuri articoli, tu intanto puoi iniziare a cercare documentazione in Rete. Nota che nella Codename One Academy ci sono alcune lezioni (nei corsi a pagamento) che spiegano come usare Spring Boot congiuntamente a Codename One; in tali lezioni, viene anche affrontata la configurazione di un VPS. Spring Boot viene anche citato e affrontato nel libro "Create an Uber Clone in 7 days".

Francesco Galgani,
20 dicembre 2019

Sviluppare app multipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (seconda parte)

Ultimo aggiornamento: 20 Dicembre 2019

> **INDICE DEL CORSO**
< **Articolo precedente: Sviluppare app multipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (prima parte)**

Nel precedente articolo, ho sinteticamente concettualizzato un algoritmo come un’entità che fa qualcosa e, nella pratica quotidiana, questa entità non è altro che un "pezzo" di codice *(detto in maniera estremamente grossolana, ma concreta)*. Ho poi meglio precisato che un algoritmo è un elenco di istruzioni eseguibili da una macchina, in un tempo finito, per fare una determinata cosa. Non tutti i problemi hanno un algoritmo risolutivo, non sempre tra possibili algoritmi diversi per affrontare lo stesso problema è facile capire qual è il migliore e non sempre ci sono indicazioni o documentazione adeguate sui problemi che dobbiamo affrontare.

In questo articolo faremo un primo assaggio del codice, partendo dal caso semplice del calcolo della spazio percorso da un'automobile.

Argomenti:

Matematica e algoritmi: l'arte perduta di discernere i dati, le incognite e l'algoritmo

Ho un caro ricordo delle ore di matematica alle scuole elementari e medie, sia perché parte della matematica, soprattutto quella algebrica, mi ha sempre affascinato *(per chi non lo conosce, segnalo il mio sito www.storia-matematica.net)*, sia perché l’approccio matematico scolastico da me conosciuto è molto in sintonia con il concetto di algoritmo. Ricordo ancora la maestra alle elementari che, per insegnarci come risolvere i problemi di matematica, dopo aver dato la *descrizione del problema*, procedeva sempre nell’indicarci quali fossero i *dati* e quali le *incognite*, prima di iniziare lo *svolgimento* vero e proprio; da noi bambini e bambine pretendeva la stessa cosa. Anche alle scuole medie il metodo era sempre lo stesso: dati, incognite e svolgimento.

Nel proseguo dei miei studi, però, già alle scuole superiori l’approccio di identificare dati e incognite, di per sé al limite del banale, ma sempre utile per modellizzare i problemi, andava sfumando, per poi sparire completamente all’università, dove non ho mai visto un docente affrontare un problema matematico *(o affrontabile con la matematica, ad es. un problema di fisica)* identificando per prima cosa quali fossero i dati e quali le incognite. Ognuno aveva il suo approccio, ognuno faceva come meglio gli pareva... peccato, perché una delle principali cause di smarrimento nella risoluzione dei problemi *(compresi i problemi di programmazione)* è proprio in una modellizzazione sbagliata o in assunzioni sbagliate. In questo senso, nel titolo di questo paragrafo, ho considerato il discernimento di dati, incognite e svolgimento come un'*arte perduta*.

Per scrivere algoritmi al computer, è meglio procedere come alle scuole elementari. Faccio un esempio pratico.

Problema:
Un'automobile procede alla velocità costante di 108 km/h. Quanti metri percorre in 10 minuti?

Dati:
v = 108 km/h
t = 10 min

Incognite:
s = ? [m]

Svolgimento:
Si tratta di un esempio di *moto rettilineo uniforme*, in cui vige l'uguaglianza che lo spazio *s* è uguale alla velocità *v* moltiplica per il tempo *t (a patto di usare correttamente le unità di misura)*.
La prima cosa che noto è, quindi, che serve un algoritmo che, dati velocità e tempo (input), restituisca lo spazio percorso (output): in questo caso, l'algoritmo è un'espressione matematica.

Entriamo nel vivo della programmazione Java, per il momento a prescindere da Codename One. Vediamo passo dopo passo come poter risolvere questo problema.

Codice iniziale

```
public class MyClass {
    public static void main(String args[]) {
      System.out.println("Calcolo spazio percorso da un'automobile");
    }
}
```

Output:

```
Calcolo spazio percorso da un'automobile
```

Il senso di questo codice è quello appunto di mostrare la stringa di testo riportata in output. Per il momento e per gli scopi di questo paragrafo non mi interessa commentare nello specifico il significato di ogni parola che compone questo codice. A grandi linee, possiamo ragionare così:

- public class MyClass { ... } è la classe principale, ovvero quella che viene richiamata per prima, a cui viene affidato il compito di far partire il programma *(descriverò più avanti che cosa è una classe)*;
- public static void main(String args[]) { ... } è il metodo principale di tale classe, di nome "main" *(descriverò più avanti cosa è un metodo)*;
- System.out.println("xxx") serve per mostrare in output ciò che è contenuto tra i doppi apici, in questo caso xxx.

Andiamo avanti, abbiamo detto che ci serve un algoritmo per calcolare lo spazio, conoscendo la velocità e il tempo.

Codice con l'aggiunta di un metodo per il calcolo dello spazio

```
public class MyClass {
    public static void main(String args[]) {
      System.out.println("Calcolo spazio percorso da un'automobile");
    }

    /**
     * Applica la formula spazio = velocita * tempo
     *
     * @param velocita in metri al secondo
     * @param tempo in secondi
     * @return spazio in metri
     *
     */
    private float spazio (float velocita, float tempo) {
        return velocita * tempo;
    }
}
```

L'aggiunta di codice è autoesplicativa: il metodo private float spazio (float velocita, float tempo) { ... } è commentato dal Javadoc che lo precede, quello che inizia con /** e termina con */. In sintesi, il metodo si chiama "spazio", prende in input i parametri di tipo float "velocita" e "tempo" e restituisce in output un numero che rappresenta lo spazio: "float" significa numero con virgola, ad es. il numero "3.14" (il punto rappresenta la virgola) è un float. Sto semplificando, vedremo più avanti i vari tipi di valori numerici che possono essere passati a un metodo.

A questo punto, dovrebbe essere evidente che il concetto di *metodo di una classe* (in questo caso il metodo "spazio") è concettualmente molto simile al concetto matematico di funzione.

Per risolvere il nostro problema, notiamo che il metodo "spazio" richiede che i valori di velocità e tempo siano specificati in unità di misura diverse rispetto a quelle dei dati forniti. Nello specifico, la velocità è in km/h e il tempo è in minuti. Allora ci servono altri due metodi per convertire queste unità di misura in quelle volute. Il nostro codice diventa:

Codice con l'aggiunta dei metodi per la conversione delle unità di misura

```
public class MyClass {
    public static void main(String args[]) {
      System.out.println("Calcolo spazio percorso da un'automobile");
    }

    /**
     * Applica la formula spazio = velocita * tempo
     *
     * @param velocita in metri al secondo
     * @param tempo in secondi
     * @return spazio in metri
     *
     */
    private float spazio (float velocita, float tempo) {
        return velocita * tempo;
    }

    /**
     * Converte km/h in m/s
     *
     * @param kmh velocita in km/h
```

```
     * @return velocita in m/s
     *
     */
    private float ms (float kmh) {
        return kmh / 3.6f;
    }

    /**
     * Converte minuti in secondi
     *
     * @param min minuti
     * @return secondi
     *
     */
    private int sec (int min) {
        return min * 60;
    }
}
```

Nell'ultimo metodo, la parola "int" significa "numero intero", cioè senza virgola. Nel penultimo metodo, la "f" attacca a "3.6" significa che tale numero deve essere interpretato come un float *(dettaglio su cui per il momento non entro).*

Infine, nel metodo principale "main", inseriamo l'algoritmo risolutivo del nostro problema, che a sua volta sfrutta gli algoritmi appena creati:

<u>Codice completo risolutivo del nostro problema</u>

```
public class MyClass {
    public static void main(String args[]) {
      System.out.println("Calcolo spazio percorso da un'automobile");


      // dati del problema
      int v = 108; // km/h
      int t = 10; // minuti

      float v_ms = ms(v); // prende v in km/h e lo converte in m/s
      float t_s = sec(t); // prende t in minuti e lo converte in secondi
      float risultato = spazio(v_ms, t_s); // calcola lo spazio

      // output
      System.out.println("Risultato: " + risultato + " metri");
    }

    /**
     * Applica la formula spazio = velocita * tempo
     *
     * @param velocita in metri al secondo
     * @param tempo in secondi
     * @return spazio in metri
     *
     */
    private static float spazio (float velocita, float tempo) {
        return velocita * tempo;
    }
```

```
    /**
     * Converte km/h in m/s
     *
     * @param kmh velocita in km/h
     * @return velocita in m/s
     *
     */
    private static float ms (float kmh) {
        return kmh / 3.6f;
    }

    /**
     * Converte minuti in secondi
     *
     * @param min minuti
     * @return secondi
     *
     */
    private static int sec (int min) {
        return min * 60;
    }
}
```

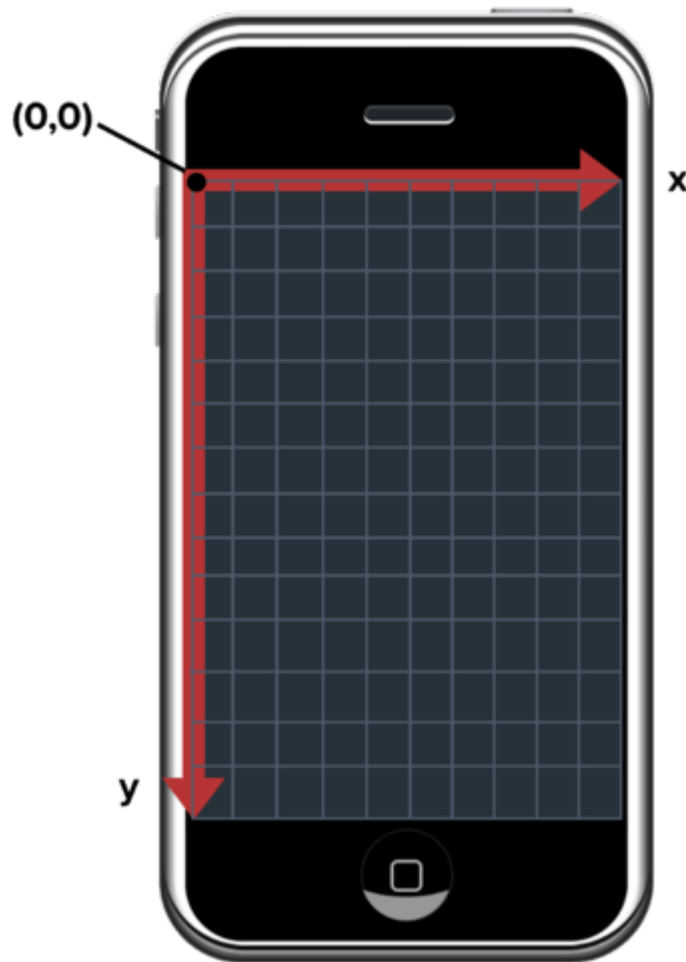
Output:

```
Calcolo spazio percorso da un'automobile
Risultato: 18000.0 metri
```

Al di là di tutti i dettagli implementativi e delle parole specifiche del linguaggio Java *(per completare il codice, ho aggiunto la parola "static" a tutti i metodi, ma è prematuro spiegarne il perché)*, l'importante è iniziare a vedere un parallelismo tra quella che è la risoluzione di un problema molto semplice e la sua scomposizione in algoritmi.

Il codice di esempio sopra riportato può essere copiato, incollato ed eseguito alla pagina https://www.jdoodle.com/online-java-compiler/, ottenendo lo stesso output. Chi vuole può provare a modificare il codice, ad es. cambiando i dati, per vedere come cambia l'output.
Per ogni dubbio di natura matematica sulla risoluzione di questo specifico problema, il suo svolgimento in maniera classica, cioè come si farebbe a scuola, è riportato integralmente e commentato a questa pagina: https://www.chimica-online.it/test-fisica/svolgimento/esercizio-moto-rettilineo-uniforme-1.htm

Visto che sono partito dalla matematica per arrivare agli algoritmi, adesso vorrei fare un discorso più generale. In base alla mia esperienza, ritengo che le conoscenze matematiche richieste per lo sviluppo di applicazioni per smartphone, nella stragrande maggioranza dei casi, siano quelle dell'algebra elementare, della geometria cartesiana di base, della risoluzione di proporzioni. Raramente mi è capitata una matematica ben più impegnativa, perché, quando mi è stata necessaria, ho trovato strumenti già pronti per la risoluzione di problemi specifici, ovvero codice condiviso in rete da altri sviluppatori, o integrato in apposite librerie. Ad es., sebbene la sola gestione delle comunicazioni protette con criptografia sia matematicamente complessa *(per capirci, tutte le comunicazioni di rete che iniziano con protocollo "https")*, di norma l'ambiente di sviluppo ne integra già la gestione automatica. Stesso discorso per il calcolo degli hash, per il quale esistono apposite librerie. A volte può capitare di dover usare la trigonometria per gestire il movimento di oggetti: di per sé non richiede un sforzo eccessivamente complicato, visto che in Rete si trovano tutti i formulari; al massimo, l'unica complicazione è tenere a mente che l'ordinata va dall'alto verso il basso e non dal basso verso l'alto (come invece abbiamo imparato a scuola). Quando avremo bisogno di scrivere algoritmi sul piano

cartesiano dello schermo dello smartphone, ascissa e ordinata sono così disposte:

Non disponiamo dell'asse z, che servirebbe per passare dal piano cartesiano allo spazio euclideo tridimensionale, però possiamo usare uno z-index per organizzare l'ordine di sovrapposizione di elementi sovrapposti sullo stesso piano.

Algoritmi in funzione degli strumenti di cui disponiamo e della logica del linguaggio di programmazione

Per pensare gli algoritmi, prima ancora di tentare di scriverli, dobbiamo sapere di quali strumenti disponiamo. Ogni linguaggio di programmazione ha la sua logica, i suoi limiti e i suoi punti di forza, è predisposto per agevolare un certo modo di ragionare per ostacolare altre modalità. In altre parole, ogni linguaggio ha il suo *modus cogitandi* e *modus operandi*.

Nel nostro caso, non useremo tutte le possibilità di Java, ma solo quel suo sottoinsieme minimo richiesto da Codename One. Nello specifico, si tratta di Java 5 con l'aggiunta di alcune funzionalità di Java 8. Il fatto di usare Codename One con versioni di Java successive alla 8 *(nel momento in cui scrivo Java è arrivato alla versione 13)* non dà alcun vantaggio, nel senso che comunque non potremo usare le funzionalità di Java non supportate da Codename One.

Detto ancora più esplicitamente, soprattutto per coloro che già non conoscono Java, le caratteristiche da studiare e da usare di Java sono quelle di Java 5 e alcune di Java 8. Nel prossimo articolo indicherò più dettagliatamente a quale documentazione far riferimento, intanto segnalo un manuale gratuito, liberamente ridistribuibile, di Java 5: "Claudio De Sio Cesari - Manuale di Java 5". Lo stesso autore ha pubblicato anche un valido manuale di Java 8, usato sia nel mondo del lavoro sia nei corsi universitari: si trova abbastanza

facilmente in rete *(sia come epub sia come pdf)*, però io non posso redistribuirlo per motivi di copyright dell'editore.

Sebbene questa caratteristica di Codename One di supportare un sottoinsieme di Java sembri una limitazione, in realtà è un punto di forza per la sua compatibilità multipiattaforma, come spiegato nell'articolo **Why we don't Support the Full Java API**. Tra l'altro, nonostante Codename One funzioni con una versione di Java ormai iper-collaudata e stabile, per non dire vecchia *(nel momento in cui scrivo, comunque, Java 8 continua a ricevere aggiornamenti da Oracle)*, dall'altra le app con esso prodotte sono sempre adeguate agli ultimi standard imposti da Google e da Apple. E' possibile comunque usare Codename One anche con Java 11, ma non con altre versioni di Java *(il motivo è spiegato in questo commento su Stack Overflow)*. Darò poi indicazioni pratiche su come creare il proprio ambiente di sviluppo nel prossimo articolo.

Ciò premesso, una regola generale è che, quando ci serve una funzionalità non offerta dal linguaggio di programmazione che stiamo usando, possiamo:

- crearcela da soli, sfruttando con creatività le funzionalità di cui già disponiamo;
- cercare in rete esempi di codice o tutorial che riguardano proprio ciò di cui abbiamo bisogno;
- cercare librerie (nel nostro caso CN1Libs) che implementano ciò di cui abbiamo bisogno;
- chiedere consigli a sviluppatori su esperti, ad es. sulla piattaforma di mutuo aiuto Stack Overflow.

Facciamo un esempio pratico. Supponiamo di utilizzare un linguaggio di programmazione nel quale non esistono i classici operatori matematici per eseguire le quattro operazioni di base, ma soltanto operatori di incremento e decremento di un numero: come facciamo a risolvere lo stesso problema, precedentemente affrontato, del calcolo dello spazio percorso da un'automobile che si muove secondo le leggi del moto rettilineo uniforme? Per semplicità, stavolta suppongo che i dati del problema siano già nelle unità di misura corrette. Ecco una possibile soluzione, sotto commentata:

```
public class MyClass {
    public static void main(String args[]) {
      System.out.println("Calcolo spazio percorso da un'automobile");


      // dati del problema
      int v = 30; // metri al secondo
      int t = 10; // secondi

      float risultato = spazio(v, t); // calcola lo spazio

      // output
      System.out.println("Risultato: " + risultato + " metri");
    }

    /**
     * Applica la formula spazio = velocita * tempo
     *
     * @param velocita in metri al secondo
     * @param tempo in secondi
     * @return spazio in metri
     *
     */
    private static int spazio (int velocita, int tempo) {
        return velocita * tempo;
    }
```

```
    /**
     * Somma due numeri, usando esclusivamente
     * l'operatore di incremento ++
     * e l'operatore di decremento --
     *
     * @param kmh velocita in km/h
     * @return velocita in m/s
     *
     */
    private static int somma (int a, int b) {
        if (b == 0) {
           return a;
        } else {
           return somma(a++, b--);
        }
    }

    /**
     * Moltiplica due numeri, senza usare l'operatore
     * di moltiplicazione, ma esclusivamente il metodo
     * "somma" precedentemente creato
     *
     */
     private static int moltiplica (int a, int b) {
         if (b == 0) {
           return 0;
        } else if (b == 1) {
           return a;
        } else {
            return moltiplica(somma(a,a), b--);
        }
     }

}
```

Output:

```
Calcolo spazio percorso da un'automobile
Risultato: 300.0 metri
```

Anche in questo caso, il codice da me proposto può essere provato su https://www.jdoodle.com/online-java-compiler/

Ciò che ho fatto è stata la creazione di un metodo ricorsivo che esegue una somma tramite incrementi e di un altro metodo ricorsivo che esegue una moltiplicazione tramite somme. Tramite questo stratagemma matematico, *più o meno simile a come risolvevamo i problemi in prima elementare quando ancora non conoscevamo le moltiplicazioni e quando ancora facevamo le addizioni con le dita*, ho raggirato una limitazione che, per scopo didattico, mi sono autoimposto.

Il codice dovrebbe essere autoesplicativo. Il flusso di esecuzione, in entrambi gli algoritmi ricorsivi, è affidato a un costrutto condizionale `if... else if... else`, che vuol dire: se si verifica la tale condizione fai questo, altrimenti fai quest'altro. Poi vedremo con maggiore dettaglio la sintassi di questo costrutto.

Per completezza, e in maniera peraltro più efficiente (in quanto usa meno memoria), lo stesso codice di prima può essere riscritto tramite algoritmi non ricorsivi, usando i cicli `for`, che per ora mostro senza ulteriori

spiegazioni:

```
public class MyClass {
    public static void main(String args[]) {
      System.out.println("Calcolo spazio percorso da un'automobile");


      // dati del problema
      int v = 30; // metri al secondo
      int t = 10; // secondi

      float risultato = spazio(v, t); // calcola lo spazio

      // output
      System.out.println("Risultato: " + risultato + " metri");
    }

    /**
     * Applica la formula spazio = velocita * tempo
     *
     * @param velocita in metri al secondo
     * @param tempo in secondi
     * @return spazio in metri
     *
     */
    private static int spazio (int velocita, int tempo) {
        return velocita * tempo;
    }

    /**
     * Somma due numeri, usando esclusivamente
     * l'operatore di incremento ++
     * e l'operatore di decremento --
     *
     * @param kmh velocita in km/h
     * @return velocita in m/s
     *
     */
    private static int somma (int a, int b) {
        int risultato = a;
        for (int i=0; i<b; i++){
            risultato++;
        };
        return risultato;
    }

    /**
     * Moltiplica due numeri, senza usare l'operatore
     * di moltiplicazione, ma esclusivamente il metodo
     * "somma" precedentemente creato
     *
     */
     private static int moltiplica (int a, int b) {
        if (b == 0) return 0;
        int risultato = a;
        for (int i=1; i<b; i++){
            risultato = somma(risultato, a);
        };
        return risultato;
```

```
        }

    }
```

Anche in questo caso l'output, verificabile con l'online compiler, è:

```
Calcolo spazio percorso da un'automobile
Risultato: 300.0 metri
```

Questi esempi mostrano come un po' di astrazione matematica sia sicuramente utile.

Nel prossimo articolo, che sarà la terza parte della sezione dedicata agli algoritmi, vedremo più in dettaglio quale documentazione prendere come riferimento, sia relativamente a Java sia a Codename One, vedremo quali sono gli strumenti software, hardware e cloud che ci servono per sviluppare app multipiattaforma e, continuando con un esempi minimali in Java, faremo la nostra prima app.

Francesco Galgani,
13 dicembre 2019

Sviluppare app multipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (terza parte)

Ultimo aggiornamento: 21 Dicembre 2019

> INDICE DEL CORSO
< Articolo precedente: Sviluppare app multipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (seconda parte)

Nel precedente articolo, abbiamo visto un po' di codice iniziale, un assaggino di Java. Qui, invece, mi soffermo su ciò che è necessario prima di andare avanti, al fine di evitare smarrimenti o sgradite sorprese strada facendo.

Argomenti:

Gli attrezzi del mestiere, ovvero la (costosa) dotazione software, hardware e cloud

Per sviluppare app multipiattaforma, un buon ambiente di lavoro potrebbe essere il seguente:

- Computer di fascia alta *(circa 1500-2000 euro)*, con schermo grande, SSD capiente, RAM abbondante, capacità di eseguire macchine virtuali pesanti con scioltezza, ben funzionante con una distribuzione GNU/Linux di proprio gradimento e conoscenza, possibilmente una LTS *(in modo che sia stabile e che non riceva troppi aggiornamenti)*; in alternativa *(e sarebbe pure meglio per i motivi sotto riportati)*, un Mac, sempre di fascia alta (circa 3000 euro).

  Osservazioni:

  - Personalmente starei lontano da Windows quantomeno perché è un ricettacolo di virus e malware vari.
  - L'uso di macchine virtuali non è un requisito, ma può agevolarci molto durante il *coding*: poter fare più snapshots durante il lavoro *(senza esagerare e ogni tanto rimuovendoli tutti, per una questione di prestazioni)* è un'enorme comodità per poter tornare a un punto precedente del codice e della configurazione della piattaforma di sviluppo. Il mio ambiente di lavoro, quello dove programmo, si trova infatti dentro una macchina Virtualbox. Un'ulteriore comodità è il fatto di poter esportare la macchina virtuale in un unico file, agevolando backup completi e permettendoci di riutilizzarla anche su un altro computer.

    Situazioni in cui è necessario utilizzare MacOS e possibili alternative:

    - Di norma non serve**,** anzi, uno dei punti di forza di Codename One, rispetto ad altre alternative di sviluppo multipiattaforma, è che la compilazione delle app per iOS viene eseguita sui *build server* di Codename One, affrancando lo sviluppatore dall'esigenza di possede un Mac. Però...

- ... al momento di pubblicare le proprie app sull'App Store di Apple, sarà costretto ad usare un computer con MacOS per l'upload dell'app: il problema è facilmente risolvibile con un abbonamento temporaneo a MacInCloud *(20 euro circa per un uso saltuario)*. Suggerisco a chi usa Linux di collegarsi a MacInCloud tramite il software "Remmina".

  - Prima o poi ogni sviluppatore Codename One *sufficiente esperto e avventuroso* potrebbe aver bisogno di Xcode per scrivere "interfacce native". Per il momento, è prematuro spiegare cosa sono le interfacce native: ai principianti sicuramente non interessa, è un argomento complesso che richiede la padronanza di più linguaggi di programmazione e, soprattutto, per imparare a sviluppare app multipiattaforma con Codename One non sono necessarie le interfacce native... *però, prima o poi, anche i principianti diventano esperti e allora un computer (reale o virtuale) con MacOS sarà indispensabile per lo sviluppo di interfaccie native*. Per chi come me usa Linux, le possibilità sono:

    - riuscire a virtualizzare MacOS *(il che è difficile e ha seri limiti, comunque ci sono queste istruzioni: io riesco a collegare l'iPhone via usb a un MacOS virtualizzato)*; da notare, comunque, che né Apple né Virtualbox supportano ufficialmente la virtualizzazione di MacOS, o meglio, il punto critico è proprio il collegamento via usb dell'iPhone alla macchina virtuale *(anche riuscendo a farlo funzionare, un qualsiasi aggiornamento di Virtualbox o di MacOS potrebbe renderlo inutilizzabile)*.
    - procurarsi un computer Mac reale aggiornato;
    - acquistare un abbonamento "Dedicated plan" a MacInCloud, con l'addon di Xcode *(in tutto viene circa 70-100 euro al mese, a seconda delle opzioni scelte)* e provare a seguire le istruzioni "How do I connect my physical iPhone or USB device to the server?" per MacInCloud; preciso che non ho mai tentato questa strada e che i software richiesti (come Flexihub e USB Gate) hanno costi annuali e non so se funzionano su Linux.

- Nel computer, reale o virtualizzato, in cui si desidera iniziare a programmare, per prima cosa è necessario installare Java, nello specifico suggerisco Oracle Java 8 *(tra le varie versioni di Java esistenti, attualmente siamo arrivati alla versione 13)*, per i motivi che già ho descritto qui. Il download è gratuito, previa registrazione sul sito di Oracle. Per chi usa Debian, Ubuntu o Linux Mint ho scritto alcune istruzioni nell'articolo "How to install Oracle Java8 JDK 8u211 / 8u212 or later on Debian / Ubuntu / Linux Mint from deb".

- E' necessario un IDE, cioè l'ambiente di sviluppo vero e proprio. Per chi non ha preferenze particolari, consiglio Netbeans *(le altre opzioni compatibili con Codename One sono Eclipse e Intellij IDEA)*: un paio di motivi per questa scelta è che in quasi tutti i tutorial gratuiti e a pagamento di Codename One viene utilizzato Netbeans, inoltre anche l'ultima versione di Netbeans *(nel momento in cui scrivo è la 11.2)* è compatibile con Java 8.
  Osservazioni:

  - Preciso, per completezza, che io non scarico Netbeans dal sito ufficiale precedentemente linkato: preferisco scaricarlo dal sito di Jeddict, in quanto la versione di Netbeans lì fornita è già integrata di tools che torneranno utili per lo sviluppo lato server. *A proposito: Jeddict richiede proprio Java 8, e non altre versioni di Java.*

  - Un piccolo trucchetto: Netbeans su Linux, nel caso di schermi ad alta densità, può apparire con caratteri microscopici, in tal caso è sufficiente specificare la dimensione dei caratteri come parametro per il suo lanciatore, ad es.: `/home/francesco/NetBeans_IDE_10.0/bin/netbeans --fontsize 20`

- Sempre su schermi ad alta densità, anche le finestre del plugin di Codename One per Netbeans su Linux possono apparire con caratteri microscopici (ad es. la finestra "CodenameOne Settings"). In tal caso, è possibile specificare un fattore di zoom prima di avviare Netbeans, specificando la variabile d'ambiente Bash "CN1_FONT_SCALE". Ad esempio, io avvio Netbeans su Linux tramite questo script Bash:
  ```
  #!/bin/bash
  export CN1_FONT_SCALE=1.7
  /home/francesco/NetBeans_IDE_10.0/bin/netbeans --fontsize 20
  ```

- Abbonamento a Codename One: suggerisco di iniziare con il piano Professional (circa 80 euro al mese), meglio ancora sarebbe il piano Enterprise (circa 400 euro al mese); comunque ci sono anche piani di abbonamento più economici *(che però non mi sento di consigliare, in particolare la funzionalità di "crash report" fornita con il piano Professional è molto utile in fase di debugging del codice)*. Da notare che il piano Enterprise dà accesso anche ad assistenza telefonica (in inglese) e alla possibilità di richiedere soluzioni personalizzate *(con prezzi pensati per le aziende)*.

- Plugin di Codename One per Netbeans: sebbene sia facilmente installabile in quanto già elencato tra i plugins disponibili, suggerisco di usare le istruzioni specifiche per Codename One riportate alla pagina "NetBeans Plugin Update Center", in quanto ciò permetterà di ricevere più velocemente gli aggiornamenti.

- Database MySql e PhpMyAdmin: serviranno per lo sviluppo lato server.

- Iscrizione su Google Play Console: la quota di iscrizione *una tantum* era circa di 20 euro *(qualche anno fa, non so quanto sia attualmente)*. Questa iscrizione è necessaria per poter pubblicare le app nello store di Android.

- Iscrizione su Apple Developer Program, costa circa 100 euro all'anno. Nota bene: *tale iscrizione è necessaria persino per poter provare le proprie app sul proprio iPhone!*

- Abbonamento a Browser Stack App Live, costa circa 40 euro al mese: è una *device farm*, è uno strumento estremamente utile, permette infatti di provare le proprie app su vari modelli di smartphone Android e iPhone, su tablet Android e iPad. E' molto semplice da usare, e permette di vedere tutti i log generati dall'app.

- Possesso di almeno un iPhone recente e aggiornato *(circa 1300-1500 euro)*. L'ideale sarebbe possedere più modelli.

- Possesso di almeno uno smartphone Android recente e aggiornato *(in questo caso c'è un'ampia casistica di prezzi, comunque in generale molto più contenuti rispetto agli iPhone)*. L'ideale sarebbe possedere più modelli.

- Possesso di almeno un tablet Android e di un iPad se si intende sviluppare anche per tablet.

- Abbonamento per l'uso di uno o più VPS, necessari per lo sviluppo lato server. Io mi trovo bene con Aruba Cloud VPS Pro *(anche per l'assistenza tecnica in italiano, compresa quella telefonica)*, comunque ci sono molte altre soluzioni sul mercato. Il prezzo dipende dal servizio acquistato, suggerisco di orientarsi verso un servizio che permetta di fare facilmente backup dell'intero VPS e anche di scaricarli sul proprio computer *(come soluzione per disaster recovery)*.

- Abbonamenti vari a servizi cloud in base a ciò che si intende sviluppare.

A tutti questi costi iniziali, in previsione ne andrà aggiunto un altro: se le proprie app comprenderanno la possibilità di fare acquisti in-app, il 30% del prezzo pagato dagli utenti andrà alle casse di Google e di Apple.

In sintesi, sebbene il singolo sviluppatore novizio che intenda imparare a programmare app multipiafforma potrebbe cavarsela con un costo iniziale in hardware, software e servizi cloud di poche migliaia di euro *(suppongo 5000 euro)*, a cui poi si sommeranno i costi mensili dei servizi acquistati *(compresi i corsi online per imparare a programmare)*, nel caso di sviluppatori più esperti, che abbiano progetti di una certa importanza tra le mani, i costi iniziali e quelli mensili potrebbero essere ben più consistenti. Come ordine di grandezza dei costi, alcuni servizi cloud possono costare centinaia o migliaia di euro al mese. Nel caso di collaborazioni esterne, il costo medio degli sviluppatori freelance specializzati in Codename One è circa 70 euro all'ora, mentre gli sviluppatori altamente specializzati in Codename One chiedono anche 100 euro all'ora: *una specializzazione in Codename One, al di là della passione personale, comunque fondamentale, ha quindi un'alto valore anche economico.*

Tutto questi costi iniziali sono per un singolo sviluppatore e le cifre che ho indicato sono quelle minime. Normalmente per fare un'app serve un team: non sorprende quindi che il costo complessivo dello sviluppo di un'app, soprattutto in ambito aziendale, è molto elevato.

Documentazione di riferimento di Java: un manuale completo e altre indicazioni

Per i motivi già esposti nel precedente articolo, suggerisco il **manuale di Java 8 di Claudio De Sio Cesari**. In rete si trova abbastanza facilmente sia l'epub sia il pdf, attualmente è ancora in vendita anche l'edizione cartacea.

Ad ogni modo, non è necessario studiarlo tutto, alcune parti non servono con Codename One. Nello specifico, suggerisco di concentrarsi su:

- Modulo 1, introduzione a Java 8
- Modulo 2, componenti fondamentali di un programma Java
- Modulo 3, identificatori, tipi di dati e array
- Modulo 4, operatori e gestione del flusso di esecuzione
- Modulo 5, incapsulamento ed visibilità
- Modulo 6, ereditarietà e interfacce
- Modulo 7, polimorfismo
- Modulo 8, eccezioni e asserzioni (soprattutto le eccezioni, la parte sulle asserzioni può anche essere saltata)

Il resto del libro non è necessario, tranne il paragrafo 15.1, che riguarda le espressioni lambda, che vanno conosciute.

Oltre a questa risorsa di studio, in Rete riguardo a corsi Java c'è di tutto e di più. Su udemy ho visto alcuni corsi interessanti.

Sia ben chiaro, però, che la conoscenza degli argomenti sopra elencati riguardanti Java è un prerequisito per imparare a usare Codename One, che richiede ulteriore studio e appositi corsi.

Segnalo inoltre una relativamente breve **Introduzione a Java** scritta da me molti anni fa *(al tempo di Java*

5) e che ha riscosso abbastanza successo, in quanto è stata ripubblicata su vari siti: **https://www.galgani.it/pdf/java.pdf**

Documentazione di riferimento di Codename One: tutorials, manuale per gli sviluppatori, Codename One Accademy

Risorse principali:

- **Tutorial gratuiti su Codename One**: https://www.codenameone.com/how-do-i.html
- **Video vari gratuiti su Codename One**: https://www.codenameone.com/videos.html
- **Javadoc di Codename One**: http://www.codenameone.com/javadoc/
- **Manuale per gli sviluppatori**, versione online gratuita, sia sfogliabile online, sia scaricabile in pdf: https://www.codenameone.com/manual/
- **Manuale per gli sviluppatori**, versione cartacea *(controllare se è aggiornata)*: https://www.amazon.com/dp/1549910035
- **Codename One Academy**, comprende lezioni sia gratuite sia a pagamento *(tutte costano 1000 euro circa)*: https://codenameone.teachable.com/
- **Create an Uber Clone in 7 Days - iOS/Android development with Codename One**, è possibile acquistare sia un libro cartaceo, sia un ebook, sia lezioni online *(per inciso, sono stato uno dei revisori del libro prima della sua stampa)*: https://uber.cn1.co/

Per un elenco più completo di risorse e tutorial su Codename One, rimando all'articolo: **Tutorials & Resources - Learn Java on Mobile videos courses for iOS, Android etc**

Supporto tecnico per gli sviluppatori che usano Codename One

Consiglio di leggere questo articolo che spiega le varie modalità di supporto: **Clarifying our Support**. Ad ogni modo, il consiglio principale è di familiarizzare con **Stack Overflow**.

Alla prossima lezione,
Francesco Galgani,
14 dicembre 2019

Sviluppare app multipiattaforma - Un’introduzione

Ultimo aggiornamento: 20 Dicembre 2019

> INDICE DEL CORSO

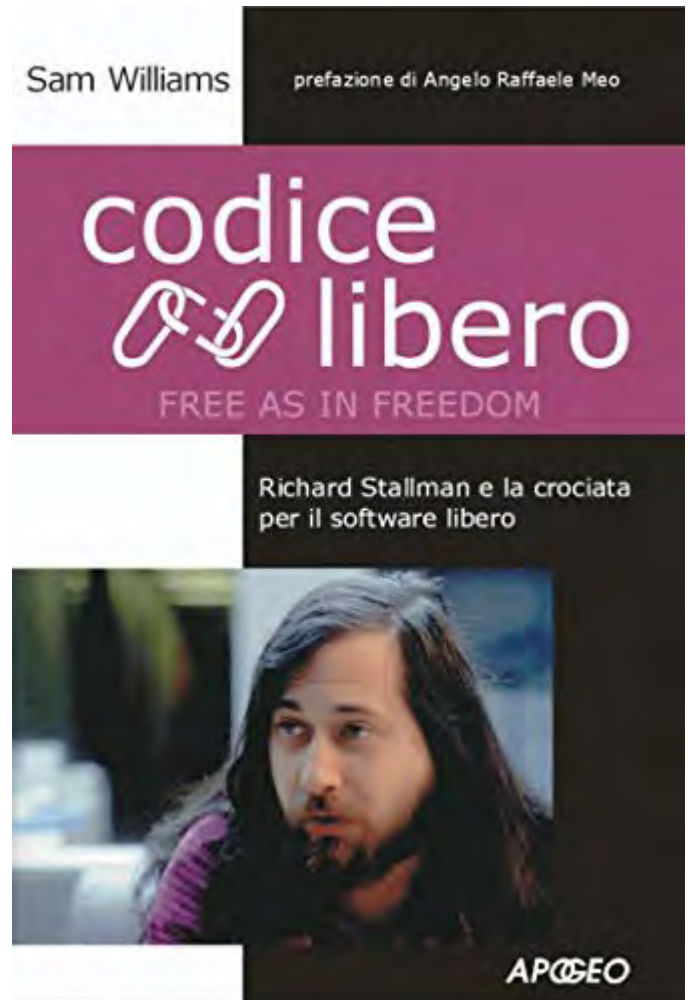
Codice libero, pensiero libero

Nella nostra società liquida, nel senso di priva di punti di riferimento duraturi, dove tutto cambia dall’oggi al domani, fare ingegneria e sviluppo del software è un’impresa assai ardua. Eppure metter mano a un codice che giorno per giorno prende forma e fa qualcosa di desiderato è un’esperienza che per chi la vive, se ama programmare, ha sempre qualcosa di straordinario. Soprattutto quando il software da noi scritto è usato da altri, e se funziona bene, pare una magia.

Nonostante il modello iper-competitivo e sovente economicamente gramo in cui noi programmatori siamo inseriti, c’è una forza invisibile, una sorta di pulsione sociale, che comunque ci spinge a contribuire a progetti comuni. Basta guardare quanto siano vitali piattaforme di mutua condivisione di codice, come Github, SourceForge, Launchpad e altre, le quali, nonostante di solito non contribuiscano al nostro portafoglio, sono una sana via di espressione della nostra creatività e il nostro modo di lasciare una traccia visibile del nostro passaggio in questo mondo. A noi entusiasti, liberi creatori, appassionati, giovani alle prime armi o hacker convinti, comunque piace condividere il codice. Se il pensiero è libero, allora il codice è libero. Grandi uomini assennati come Richard Stallman l’hanno ben compreso.

Immagino di scrivere questo breve articolo introduttivo per chi, come me, partendo con pochi mezzi e poche conoscenze, si ponga il problema di sviluppare software in un contesto dove non solo tutto pare molto complicato se non addirittura oscuro, ma quello che abbiamo scritto oggi potrebbe non funzionare più già domani. Linguaggi e piattaforme sono aggiornati in maniera frenetica, i dispositivi in circolazione sono così tanti e diversificati che scrivere un’app che funzioni “ovunque” potrebbe sembrare un’utopia.

Cosa dire, inoltre, del fatto che anche la creazione del progetto più semplice, inserito nel contesto dei dispositivi mobili, implica la padronanza di molti linguaggi diversi, di strumenti di sviluppo che paiono agli antipodi (giusto per fare un esempio: Android Studio e Apple Xcode), e sovente con un costo in hardware e licenze non trascurabile?

Purtroppo il classico approccio scolastico e universitario all’informatica e all’ingegneria del software non sembra dare risposte adeguate, anzi, salvo rare e fortunate eccezioni, sembra smarrirsi (e smarrire i discenti) su vie obsolete, oppure aggiornate ma iper-specialistiche, o al contrario iper-semplificate, ma in tutti i casi,

per dirla con un po' di concretezza, poco utili nell'affrontare problemi reali. Pur esistendo corsi ottimi e qualificanti, spesso però sono inseriti nel quadro generale di formazione istituzionalizzata lontana dalle esigenze di chi vorrebbe imparare ad essere operativo e presente nel mare magnum delle app.

E quindi, cosa fare?

Nel mio piccolo, potrei provare a condividere una parte di quel che ho appreso nella mia esperienza lavorativa. Cercherò di esprimermi con un approccio il più possibile utile per chi inizia da zero.

Indicazioni che possano durare nel tempo?

Il mio auspicio, in questo e in altri miei prossimi articoli, è di riuscire a indicare una valida modalità di ragionamento che possa adeguarsi ai contesti più diversi e che sia il più possibile duratura nel tempo, tenendo a mente che i testi di informatica sono spesso già vecchi e superati nel momento stesso in cui vengono stampati. Mi pongo quindi una domanda: quel che scrivo oggi, è innanzitutto potenzialmente utile oggi? E domani? E tra un anno? Tra dieci anni?

In spaghetti code, the relations between the pieces of code are so tangled that it is nearly impossible to add or change something without unpredictably breaking something somewhere else.

Se discutessi del teorema di Pitagora avrei ottime speranze di affrontare un argomento valido per millenni, ora e per sempre... ma se invece volessi affrontare il problema della bontà di un algoritmo allora lo spazio temporale di riferimento sarebbe assai più ristretto (rispetto al teorema di Pitagora). Se poi mi focalizzassi sulla specifica implementazione di tale algoritmo in una specifica versione di un determinato linguaggio di programmazione, il tempo di validità delle mie affermazioni sarebbe ridotto, nella migliore delle ipotesi, a qualche anno. Se poi tale linguaggio, nel presente o comunque in un ragionevole intervallo temporale, non trovasse sbocco lavorativo (o addirittura venisse abbandonato), allora avrei sprecato fiato e tempo? Forse sì, forse no... dipende.

La vera sfida non è quella di costruire una vasta conoscenza nozionistica di tanti linguaggi di programmazione, ma di conoscerne "quanto basta" di pochi, essenziali, duttili, idonei ad adeguarsi a contesti diversi, destinati a ragion veduta a durare nel tempo. E una volta identificate le conoscenze di base, saperle sfruttare all'interno di una modalità di ragionamento adatta a risolvere una molteplicità di problemi diversi.

Gli strumenti di programmazione

Con l'obiettivo di sviluppare applicazioni complete e perfettamente funzionanti per dispositivi mobili, sintetizzo in poche parole quella che secondo me è una delle possibili scelte vincenti:

JAVA + Codename One + Spring Boot

Non solo Java, ovviamente, ci servirà, ma soprattutto Java, con un minimo di conoscenza anche dei CSS e con

una minima cognizione di cosa siano i file JSON. Il resto lo vedremo strada facendo *(ad es. un minimo di HTML, di gestione di un server Linux tramite SSH, di uso di uno specifico IDE, ecc.)*, ma comunque rimarranno a un livello di infarinatura minima necessaria: è meglio non sovrabbondare e concentrarci solo su quel che realmente serve.

Ciò che andrò a trattare dovrebbe essere sufficiente duraturo nel tempo, al di là delle mode del momento: in effetti è una scommessa, fatta però a ragion veduta. Mi spiego con un esempio pratico: le conoscenze di base di Java che ho acquisito circa vent'anni fa (quando neanche esistevano gli smartphone), oggi sono ancora valide e mi permettono di sviluppare app per Android e iPhone. Quindi… mi sento ragionevolmente sicuro che scommettere su Java sia una buona scelta, soprattutto grazie a Codename One, a cui già avevo dedicato un **breve articolo di presentazione**.

Tra le conoscenze di base, non ho incluso quella di un linguaggio relazionale per database *(tipo MySql)*, né la conoscenza dei linguaggi specifici normalmente usati per certi dispositivi, ad es. Objective-C o Swift per iPhone. In effetti, potrebbero essere utili, ma solo in circostanze molto specifiche; normalmente non ne avremo bisogno, o meglio, li useremo in maniera indiretta: Java farà tutto per noi, compreso l'uso di MySql o di Objective-C, sgravandoci dal compito di dover sapere "tutto". **A livello cognitivo, Java ci semplifica la vita**.

Tutto ciò, lato client, è possibile grazie a Codename One, il cui compito, sostanzialmente, è proprio quello di prendere il nostro codice Java e "transcompilarlo" *(cioè tradurlo e riadattarlo)* ai vari contesti d'uso. Illustrerò meglio questo concetto in un altro articolo. L'interazione lato server con un database, invece, sarà a carico di Spring Boot, che tradurrà il nostro codice Java nel linguaggio specifico del database da noi scelto *(ad es. MySql)*. Pure questo, un passo alla volta, lo vedremo meglio più avanti.

Un corretto modo di ragionare per affrontare la complessità

Su questo punto, invito ad un'attenta lettura del mio articolo: "**Linee guida di base per la gestione della complessità in un progetto software**". I punti che ho elencato saranno punti di riferimento di cui vedremo applicazioni concrete.

Esempi fallimentari

Dopo aver introdotto quella che secondo me è una buona direzione da intraprendere, per confronto vorrei invece soffermarmi su quelli che considero esempi fallimentari, partendo proprio dalle mie esperienze.

Specializzazione troppo circostanziata

Specializzarsi in una specifica versione di PHP o di un CMS (per quanto riguarda lo sviluppo di siti web), o specializzarsi in una specifica versione di Android Studio o di Xcode per lo sviluppo di app mobili, rischia di rivelarsi controproducente. Senza entrare nei dettagli, quel che ho potuto purtroppo appurare è che un CMS (tipo Joomla) che in un dato anno fa uso di una specifica versione di PHP, a distanza di dieci anni, con l'aggiornamento dei sistemi operativi e di PHP, di fatto si rivela non più utilizzabile, non più manutenibile, e per poter ancora essere tenuto online può richiedere un lavoro abnorme (e non sempre fattibile) di aggiornamento.
A titolo di esempio, ho impiegato mesi di duro lavoro per ammodernare un vecchio sito Joomla 1.5 (che aveva decine di migliaia di utenti registrati e innumerevoli contenuti caricati dagli utenti, nonché plugins specifici di Joomla 1.5 assenti in versioni successive) a Joomla 3.x, riuscendo a trasportare tutti i dati e i plugins su un sito nuovo. E' stato un lavoro quasi impossibile semplicemente perché non esistevano strumenti idonei per poterlo fare: manualmente, con prove ed errori e tanto intuito, ho fatto il reverse engineering dei database, ne ho compreso la logica sottostante per certi versi criptica, ho scritto un mio software per eseguire la migrazione, ho scritto anche un nuovo plugin per Joomla 3.x per sostituirne uno di Joomla 1.5 di cui non esisteva un equivalente. Queste sono esperienze da non ripetere, difficilissime, stressanti e altamente rischiose.
A suo tempo ho speso cifre considerevoli in manuali di HTML, CSS, PHP, AJAX e affini e oggi potrei tranquillamente buttarli nel camino insieme alla legna perché non servono più a nulla, ormai sono vecchi.
Parimenti, specializzarsi in una specifica versione degli strumenti di sviluppo e dei linguaggi richiesti da Google e da Apple per lo loro piattaforme, ci mette alla mercé delle loro scelte commerciali e tecniche. Tra l'altro, le scelte tecniche di queste corporations a volte creano seri problemi a noi sviluppatori nel passaggio da una versione all'altra, per incompatibilità più o meno volute e altre "breaking changes". Specialmente Google obbliga spesso a cambiamenti tutt'altro che indolori.
In poche parole, stare dietro alle mode tecniche e commerciali del momento può infilarci in un'odissea drammatica.

In questo contesto, Codename One ci mette al riparo da una miriade di problemi e di incompatibilità, permettendoci di focalizzarci solo su Java e facendo in modo che il nostro codice sia il più possibile compatibile nel tempo, sia con i dispositivi più vecchi sia con quelli più aggiornati. Questa semplificazione ci

aiuta a concentrarci sull'essenziale, affrancandoci da un bisogno di continuo aggiornamento e di rincorsa delle novità. Parimenti, pure Spring Boot fa la sua parte nell'agevolarci la vita, automatizzando per quanto possibile certi dettagli implementativi e alleggerendoci il lavoro. Ho già citato, ad esempio, che Spring Boot ci permette di usare un database senza scrivere una sola riga di codice Sql: un'altra interessante "figata" è che Spring Boot e Codename One possono tranquillamente scambiarsi dati tramite JSON sgravandoci completamente dal compito di scrivere il codice per generare e interpretare tali files (anzi, nel nostro codice Java la sintassi JSON non comparirà per niente, sarà infatti gestita automaticamente).

Livello di astrazione troppo basso o troppo specialistico

Un altro esempio secondo me fallimentare è l'uso di linguaggi a basso livello di astrazione (come il C o il C++), che non solo creano incompatibilità nel passaggio da un sistema operativo all'altro, ma per la loro vicinanza più alla macchina che al programmatore espongono a problematiche che in linguaggi con livello di astrazione più alto (come Java) non esistono. Per completezza, ci sono personalità importanti, come Linus Torvalds, celeberrimo programmatore e creatore del kernel Linux, che hanno espresso un'opinione diametralmente opposta alla mia. In una recente intervista, Torvalds ha infatti affermato che Java è un linguaggio orribile: in effetti, se fosse utilizzato per sviluppare il kernel Linux, sarebbe veramente poco adatto (anzi, improponibile). Tutto dipende dal contesto d'uso: Java nasce con una vocazione multipiattaforma. Io ho usato molto il C++, ma in confronto Java mi è sembrato una boccata di ossigeno.

In altri ambiti, considero fallimentari, sempre in un'ottica a lungo termine, i linguaggi di scripting tarati per una determinata versione di un certo sistema operativo: ad es., nel corso degli anni sono stato prolifico nel prepararmi script Bash, ma, salvo rare eccezioni, sono stati tutti legati a esigenze del momento e non portabili su altri sistemi operativi o su una versione successiva dello stesso sistema operativo. Oggi più che mai la regola d'ora è la massima inter-compatibilità tra piattaforme diverse: secondo me, in generale, è meglio star lontani da codice troppo circostanziato.

Per la stessa ragione, è meglio avere serie perplessità se un ambiente di sviluppo è intrinsecamente legato a un certo sistema operativo, perché non sappiamo se tra qualche anno avrà ancora mercato. Ad es., qualcuno ricorda i numerosi software didattici e professionali degli anni '90? Forse i più giovani no, magari alcuni di voi non erano ancora nati, ad ogni modo è (quasi) tutto sparito, perché per la stragrande maggioranza erano tutti legati a specifiche versioni di un noto sistema operativo. Lo so che sono passati quasi trent'anni... sto solo facendo ragionamenti a lungo termine, notando come l'andamento del mercato del software può prendere vie a volte non prevedibili. Come dicevo, i concetti base di Java che ho imparato vent'anni fa sono ancora gli stessi che mi permettono oggi di scrivere applicazioni per iPhone e Android. Se tra qualche anno uscirà qualche altro sistema operativo che ancora non esiste, magari Java continuerà ad aiutarmi. Non solo: già attualmente Java + Codename One mi permettono di sviluppare web-app, cioè app basate sugli standard del W3C (in primis HTML5), che di per sé sono indipendenti dal sistema operativo. Anche questo lo vedremo più avanti, ad ogni modo anticipo soltanto che non è necessario conoscere l'HTML5: noi scriveremo codice Java, al resto ci penserà Codename One.

Altri esempi fallimentari che rasentano il masochismo...

Esperienze da non ripetere: siti web statici fatti "a mano" in HTML con il "notepad" di Windows (??!), siti web dinamici con codice scritto a mano con il "nano" editor di Linux e aggiornato direttamente sul server mentre questi sono in esecuzione (???!!!), nonché programmi scritti direttamente in assembly (?!!!). Ho fatto tutte queste cose, ma per un problema di igiene mentale è meglio non persistere. Poi, ovviamente, se qualcuno, per passione personale, vuol provare questo tipo di lavori "artigianali", è libero di sperimentare.

Specializzazione troppo scientifica

Chicca finale: mesi e mesi da me passati a scrivere codice in linguaggio O'Caml. Se siete veramente

appassionati di programmazione funzionale e se lo fate per gusto personale (?!) o perché siete dottorandi o ricercatori universitari, allora ha senso, altrimenti... passiamo oltre. Effettivamente ci sono casi d'uso dove saper utilizzare questo tipo di linguaggi può aiutare nella ricerca scientifica e nel formulare ragionamenti e algoritmi formalmente corretti dal punti di vista matematico... ma fuori dalle università e dai centri di ricerca, la realtà lavorativa di noi persone comuni non può avvalersi di quel tipo di strumenti.

Scrivere codice senza prima strutturarlo

La scrittura del codice dovrebbe essere il passo terminale di una catena di progettazione e di ragionamenti, non il contrario :-)

Orbene, tempo permettendo, e con un po' di ispirazione, continuerò questa trattazione in altri articoli, entrando più nello specifico.

Francesco Galgani,
26 novembre 2019

Sviluppare app mutipiattaforma - Le basi: l’algoritmo e il codice (prima parte)

Ultimo aggiornamento: 20 Dicembre 2019

> INDICE DEL CORSO
< Articolo precedente: Sviluppare app multipiattaforma - Un’introduzione

Argomenti:

Occorre sapere qualcosa sull’hardware?

Generalmente noi programmatori, salvo motivate eccezioni, nel nostro lavoro ci concentriamo esclusivamente sul software: ci sono validi e circostanziati motivi per occuparci dell’hardware se ad es. dobbiamo far uso di determinati sensori o se abbiamo bisogno di funzionalità che richiedono almeno un certo tipo di cpu o una certa quantità di memoria. Ad ogni modo, nel caso della programmazione multipiattaforma, ignorare le specificità hardware dei vari dispositivi è particolarmente sensato, in quanto il nostro obiettivo principale è proprio quello di scrivere codice che funzioni “possibilmente” ovunque, ovvero su hardware anche molto diversi. Storicamente molti sono stati e continuano ad essere gli sforzi in tal senso.

Tra l’altro, per completezza, ci sono situazioni in cui veramente non sappiamo e non possiamo sapere nulla dell’hardware: pensiamo allo sviluppo di una web-app. Essendo basata su HTML5 + Javascript, sostanzialmente girerà dentro un browser, che potrebbe essere quello di uno smartphone iPhone, Android, Windows Phone e altri, potrebbe essere quello di un computer portatile, potrebbe persino essere lo schermo di un televisore. Non ho mai usato uno smart watch, ma se esso incorpora un browser, allora la nostra web-app potrebbe funzionare anche dentro un orologio da polso. In questi casi non soltanto non ci interessa minimamente l’hardware sottostante, ma saremo presi da ben altri problemi, ad es. quali sono i browser su cui fare i test e le modalità con cui l’utente dovrà interagire con l’app.

Proprio in questo esempio, è evidente che un’app pensata per funzionare su schermi grandi seguirà logiche diverse da una pensata per funzionare sui piccoli schermi dei nostri smartphone; allo stesso modo, un’app pensata per essere usata con una tastiera reale sarà fatta in modo diverso da una pensata per essere usata con una tastiera virtuale, che a sua volta sarà diversa da una destinata ad essere usata con un telecomando.

In sintesi, ciò che in primis ci interessa dell'hardware è come l'utente potrà e dovrà interagire con la macchina, in modo da pensare fin dall'inizio a come dovrà essere l'interfaccia utente.

Macchine programmabili e algoritmi

Generalmente ci si riferisce ai computer e alle loro varie declinazioni tecnologiche *(smart-watch, smart-tv, smart-phone, smart-frullatore, smart-spazzolino, smart-..., ecc.)* senza mai usare il termine che più propriamente identifica questi oggetti: **macchine**.

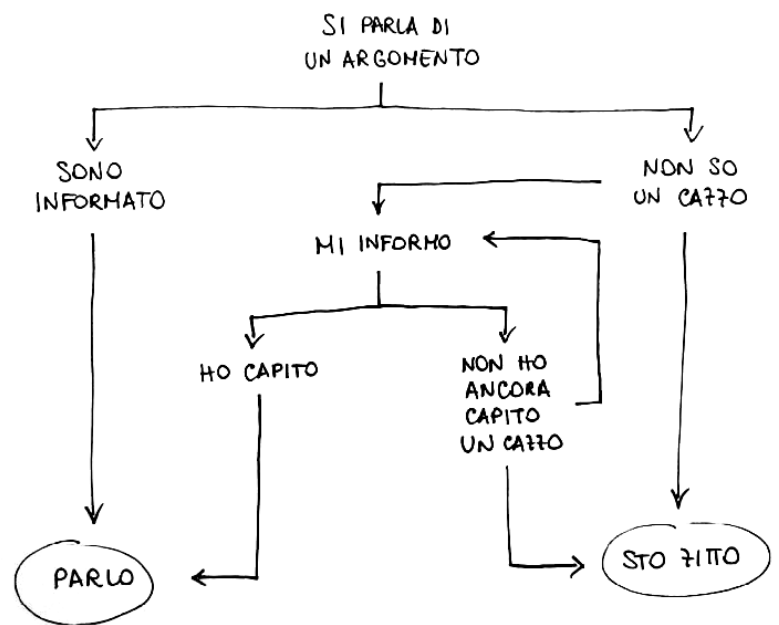
Più nello specifico, trattasi di macchine programmabili, inanimate, ovvero senza vita e prive di ogni forma di intelligenza o di altre caratteristiche umane *(cognizione di sé, cognizione degli altri, empatia, sentimenti, ecc.)*, capaci di eseguire calcoli estremamente semplici dal punto di vista concettuale, e nulla di più. Tutto il resto, a cominciare da una vera forma di intelligenza, ce la mettono i programmatori.

Per dirla ancora più brutalmente, trattasi di macchine in cui segnali elettrici digitali vengono usati per rappresentare valori booleani (cioè "vero" o "falso"). L'algebra di Boole viene utilizzata per la costruzione di porte logiche *(porte "and", "or", "not" e loro combinazioni)*, costruite all'interno di circuiti integrati basati su transistor.

Non mi dilungo oltre, l'importante è aver chiaro noi programmatori abbiamo a che fare con macchine programmabili: la distanza concettuale tra scrivere codice ad altissimo livello di astrazione, ovvero multipiattaforma, e i segnali elettrici che poi di fatto faranno funzionare il nostro codice, è così ampia che c'è il serio rischio di dimenticarci ciò con cui abbiamo a che fare. Specialmente in questo periodo storico, in cui c'è un'enorme enfasi sull'Internet delle Cose e sull'Intelligenza Artificiale, il rischio di esser fuorviati è enorme.

L'intelligenza è propria soltanto degli organismi viventi creati dalla natura: le nostre macchine, per quanto sofisticate, sono e rimangono macchine inanimate calcolanti, incapaci di intendere e di volere.

Detto ciò, **per rendere queste macchine capaci di "fare qualcosa" noi scriviamo algoritmi**. Al di là delle varie definizioni formali di "**algoritmo**", per le quali rimando alla relativa voce su Wikipedia, sostanzialmente un algoritmo è un'*entità* che fa qualcosa e, nella pratica quotidiana, questa entità non è altro che un *pezzo di codice*.

Concettualmente, un algoritmo è un elenco di istruzioni eseguibili da una

macchina in un tempo finito per fare una determinata cosa. Comunque, lo stesso concetto si può estendere anche al di fuori dell'Informatica, ad es. una ricetta per cucinare è un algoritmo. *Possiamo anche creare algoritmi scherzosi, come quello qui a lato rappresentanto tramite **flowchart**, che nello specifico è un algoritmo di decisione.*

Per ulteriori riflessioni introduttive sul significato di algoritmo, rimando alle mie slides: "**Cosa sono i linguaggi di programmazione**", che preparai nel lontano 2005 e che sono tuttora valide *(gli esempi di codice a cui mi riferisco nell'ultima pagina sono a questo link)*:

download pdf

L'incertezza e l'arroganza dell'algoritmo: fa quello che vuole lui, quello che vogliamo noi o quello che capita?

Molteplici algoritmi tra loro interagenti, all'interno di una complessità algoritmica spaventosa e quasi inconcepibile per noi persone comuni, rendono utilizzabili le nostre macchine programmabili, ad es. i nostri smartphone.

Per avere un termine di paragone sul livello di complessità delle macchine al nostro servizio, prendiamo un recente e triste caso di cronaca: il 29 ottobre 2018, un aereo della ditta Boeing, nuovissimo, modello "737 MAX", pochi minuti dopo il decollo da Giacarta, cadde. Morirono tutti *(189 persone, più un'altra persona*

incaricata delle ricerche in mare). La causa fu un errore di programmazione del software di controllo dell'areo, nello specifico un errore di rilevazione della velocità (sto semplificando, in rete si trovano i dettagli di quel che accadde). Orbene, il software di controllo di tale aereo era composto da circa 14 milioni di righe di codice *(fonte)*: un errore fatale purtroppo ci poteva anche stare in così tanto codice... soprattutto, per chi s'è letto i rapporti, se ai piloti, come in questo caso, era stata sottratta ogni possibilità di intervento manuale correttivo *(il fatto che il computer del Boeing sia stato programmato per "prevalere sull'uomo" è spiegato in questo articolo). Questo è uno di quei casi in cui, in fase di progettazione, dare più credito alla pseudo-intelligenza senz'anima delle macchine che alla vera intelligenza umana ha comportato una strage.* Sempre nel 2018, c'è stata un ulteriore strage aerea per lo stesso motivo. In tutti i casi in cui le decisioni umane vengono delegate a macchine si crea una situazione di **stupidità umana** da una parte e **arroganza dell'algoritmo** dall'altra. Ho avuto modo di esprimermi a proposito dell'*arroganza dell'algoritmo* anche nel caso dei social (link).

Nella normalità della mia vita quotidiana di programmatore, se riuscissi a scrivere cento righe senza fare neanche un errore mi complimenterei con me stesso... ma la realtà è tutt'altra: non mi capita quasi mai che quello che scrivo sia corretto e funzionante come desidero già dal primo tentativo; una tale eventualità può capitarmi per cose estremamente semplici che stanno in poche righe *(e a volte neanche in quei casi)*.

La storia dell'informatica è piena di errori di programmazione che sono stati disastrosi e funerei, errori a volte così subdoli da sfuggire ai migliori programmatori al servizio della NASA o di grandi corporation, errori che hanno comportato danni economici ingenti e morte. In questa pagina c'è riportato il codice che, poco dopo un minuto dopo il lancio (era il 1996), ha fatto esplodere un mezzo spaziale per un bug che, tutto sommato, può capitare a qualunque programmatore *(tecnicamente, volendo usare la terminologia di Java di cui ci occuperemo nei prossimi articoli, è stato fatto qualcosa di molto simile a un "casting" errato)*. Basta cercare in Rete per trovare tracce dei bug che hanno segnato la storia dell'Informatica. Un elenco di disastri della NASA per piccoli bug è a questo link. Nel 1983 abbiamo anche rischiato un olocausto nucleare esteso a tutto il pianeta per via di un bug... la notizia venne resa pubblica nel 1990.

Tornando a noi... qualcuno si è anche preso la briga di fare una stima di quanti errori di programmazioni vengano fatti mediamente. Steve McConnell, nel libro di Ingegneria del Software "Code Complete", ormai storico *(la prima edizione è degli anni '90)*, riportò una media a livello industriale di circa 15-50 errori ogni 1000 righe di codice e - nel caso specifico di Microsoft - conteggiò una media da 10 a 20 errori ogni 1000 righe di codice in prodotti "released", cioè messi in commercio (fonte). Sebbene queste stime siano molto vecchie *(quella di Microsoft si riferisce al 1992)*, il problema rimane attuale e, soprattutto, se ciò accade alle grandi aziende multinazionali con sviluppatori super-esperti (o presunti tali), figuriamoci a chi non è così esperto...

La complessità è abnorme: il browser Google Chrome è fatto da circa 7 milioni di righe di codice, il sistema operativo Android da 15 milioni, Facebook lato client *(senza considerare il software lato server)* da circa 60 milioni, il software di controllo delle recenti smart-car da 100 milioni, i servizi di Google, nel loro complesso, da 2 miliardi (fonti).

Per noi comuni mortali, programmatori "normali", riuscire a scrivere mille righe di codice in un giorno già potrebbe essere una sfida quasi impossibile: concretamente, a volte può capitare di passare un'intera giornata a cercare di risolvere un problema che alla fine sta dietro ad una sola riga di codice, magari messa nel posto sbagliato. Anzi, questa è una stima che ho trovato su Coralogix, che ritengo molto verosimile e all'incirca applicabile anche a me:

1. **In media, uno sviluppatore crea 70 bug ogni 1000 linee di codice** *(o 7 ogni 100, ovvero circa 1 ogni 10)*.

2. **15 bug ogni 1000 linee di codice finiscono nei prodotti destinati ai clienti** *(che spesso scoprono bug che noi programmatori non avevamo visto o, peggio, che non riusciamo neanche a "riprodurre" sulle nostre macchine, cioè a verificare, a far accedere e quindi a poter indagare).*
3. **Trovare la causa di un bug prende 30 volte più tempo che scrivere una linea di codice** *(anzi, a volte può richiedere una o più giornate e comunque la causa del bug non viene scoperta...)*
4. **Il 75% del tempo di sviluppo è speso nel debugging, cioè nella ricerca delle "cause" dei bug**; *da notare che trovare la causa dei bug è di solito un requisito per la loro risoluzione, ma non sempre ciò porta ad una immediata risoluzione, che può rivelarsi anche complessa.*
5. **Solo negli Stati Uniti, 113 miliardi di dollari all'anno sono spesi per identificare e risolvere i bug.**

Nel contesto di questa complessità, la programmazione è un'enorme sfida. A te che stai leggendo, se stai per incamminarti in questa avventura di programmatore, *bella e tragica allo stesso tempo*, vorrei dirti che se dedicherai ore e ore a poche righe di codice che non funzioneranno come tu vorrai, allora ti dirò: *«Benvenuto in famiglia!» ;-)*
Tieni a mente le stime che ho riportato soprattutto nei momenti di difficoltà: capirai che il problema non è solo tuo, anzi, incontrare problemi durante e dopo il *coding* (cioè la programmazione) è fisiologico.

Sia ben chiaro, inoltre, che gli errori non necessariamente dipendono dalla capacità di chi programma: magari il nostro programma è corretto, ma il codice sottostante che lo farà girare non lo è. Intendo dire che gli errori non sono *necessariamente* nei programmi che scriviamo, ma possono essere anche nelle piattaforme e linguaggi di sviluppo che utilizziamo. Come esempio, posso riportare questo bug da me segnalato, in cui dimostrai che una banale concatenazione tra stringhe causava un errore su iPhone non dipendente dal mio codice. Negli ultimi anni, ho scoperto e segnalato vari bug della piattaforma di sviluppo da me usata (qui l'elenco), per fortuna quasi tutti prontamente corretti.

Concludo queste riflessioni sui bug con le parole che Edison scrisse nel 1870 (fonte):

> *«È stato così per tutte le mie invenzioni. Il primo passo è un'intuizione, e viene come una fiammata, poi le difficoltà crescono... le cose non vanno più ed è allora che i "bachi" – così sono chiamati questi piccoli sbagli e difficoltà – si manifestano, e servono mesi di intensa osservazione, studio e lavoro prima che il successo commerciale oppure il fallimento sia sicuramente raggiunto.»*

L'algoritmo agnostico

Mentre in italiano il termine "*agnostico*" ha un precisa accezione filosofica, nell'inglese tecnico-informatico l'aggettivo "-*agnostic*" è usato come suffisso in varie parole composte con il significato di "*non conoscente, indipendente da, non legato in maniera specifica a, compatibile a prescindere dalla caratteristiche specifiche*", ecc. (ad es.: "*device-agnostic*"). Significati, questi, che in effetti si ricollegano all'agnosticismo, che parte dal presupposto di "*non sapere*" e di non "*avere la possibilità di sapere*".

Un algoritmo, pur traducendosi in linee di codice, di per sé è un concetto astratto, simile al concetto matematico di "funzione": dato un input, restituisce un output, in base ad una qualche logica specificata all'interno dell'algoritmo stesso. Se siamo a noi a scrivere, cioè creare, un algoritmo, allora ci interessano i dettagli implementativi (cioè la logica interna), ma se usiamo algoritmi scritti da altri, ci basta sapere a grandi linee "cosa fanno", a prescindere dai dettagli. Soprattutto quando usiamo algoritmi scritti da altri, di solito li trattiamo come "scatole nere": sappiamo in maniera astratta cosa fanno, ma non sappiamo concretamente

“come” (e di solito neanche ci interessa saperlo).

Nella programmazione ad alto livello di astrazione, multi-piattaforma, gli algoritmi che useremo per programmare con Java + Codename One saranno come minimo:

- **device-agnostic**, cioè indipendenti dai dispositivi su cui tali algoritmi saranno eseguiti (e quindi indipendenti dall’hardware);
- **IDE-agnostic**, cioè indipendenti dall’ambiente di sviluppo *(IDE significa “ambiente di sviluppo integrato”)*: Codename One consente infatti di utilizzate ambienti diversi, a nostra preferenza.

In più, ogni algoritmo sarà “**language-agnostic**” rispetto agli altri algoritmi: non soltanto gli altri algoritmi, pur interfacciandosi tra di loro tramite Java, potranno effettivamente essere implementati in altri linguaggi, ma la comunicazione tra app e server backend sarà indipendente dai rispettivi linguaggi di programmazione.

Provo a spiegare meglio quest’ultimo punto: ogni algoritmo potrà richiamare altri algoritmi per far fare loro certe cose, indipendentemente dal linguaggio effettivo in cui questi saranno implementati *(ad es. un pezzo di codice scritto in Java potrà richiamare un altro pezzo di codice scritto in Objective-C, qualora fosse necessario)*: questo è possibile grazie alle cosiddette “interfacce native” di Codename One, su cui per il momento non mi dilungo. In ogni caso, anche rimanendo all’interno dello stesso linguaggio, cioè Java, ogni algoritmo “conosce” la sua implementazione, ma non quella degli altri algoritmi con cui interagisce. Per quanto riguarda la comunicazione client-server, dove l’app per smartphone è il client e il server è il “backend”, cioè ciò che sta dietro le quinte, ciò che l’utente non vede, tale comunicazione normalmente avviene tramite chiamate “REST” che astraggono completamente i rispettivi linguaggi di programmazione utilizzati. Le chiamate REST non sono altro che richieste con protocollo HTTP, come quando si apre una pagina web: il nostro browser non sa nulla del linguaggio di programmazione usato sul server (ad es. PHP o Java), né del linguaggio che il server usa con il suo database (ad es. Sql), eppure la comunicazione funziona perché gli algoritmi che gestiscono le comunicazioni sono indipendenti dai linguaggi di programmazione del client e del server.

Concludo così questa introduzione sugli algoritmi. Prossimamente preparerò un articolo per mostrare come scrivere i primi algoritmi in Java.

Francesco Galgani,
29 novembre 2019

È possibile il reverse engineering di un'app fatta con Codename One per risalire al codice sorgente?

Ultimo aggiornamento: 29 Dicembre 2019

> INDICE DEL CORSO

***Avvertenza**: questa pagina non rientra nel modulo introduttivo del corso. E' rivolta a chi ha già un po' di esperienza con Codename One.*

Argomenti:

È possibile il reverse engineering di un'app fatta con Codename One per risalire al codice sorgente?

Risposta breve: no, in generale la protezione del codice offerta da Codename One è robusta *(nel proseguo di questo articolo analizzo le app Android, iOS e Javascript fatte con Codename One)*, ma ciò non preclude comunque ad un attaccante di studiarsi quel che riesce a decompilare e di provare a modificarlo. Crackers e hackers sono molto appassionati nella loro "professione" e sanno già molto più di quanto si possa insegnare loro: sono capaci di starsene per ore e giorni davanti a un computer finché non riescono a impadronirsi di un sistema. Non sarebbe la prima volta che un ragazzo o una ragazza adolescenti riescano a entrare in sistemi iper-protetti. Neanche i big dell'informatica sono riusciti a prevenire importanti fughe di dati riservati.

Risposta lunga: guardando più in dettaglio la questione, con specifico riferimento alle app fatte con Codename One, posso osservare che:

1. la sicurezza informatica, in senso assoluto, non esiste *(cfr. "**L'era della persuasione tecnologica**", par. "**La sicurezza informatica non esiste**" e seguenti, pag. 56, sez. 3.11.2)*, quindi in realtà non posso affermare che un certo tipo di azione non sia possibile *(in questo caso risalire al codice sorgente di un'app fatta con Codename One)*, posso invece asserire a ragion veduta, per quelle che sono le mie conoscenze, se è difficile che accada oppure no;

2. se l'app rispetta almeno le precauzioni di base, come l'esecuzione soltanto lato server *(e mai lato client)* di tutte le operazioni che hanno davvero implicazioni importanti di sicurezza, allora il fatto che qualcuno possa curiosare nel codice sorgente dell'app e metterci mano, in realtà, non dovrebbe preoccuparci più di tanto;

3. teniamo presente che tutte le comunicazioni di rete fatte dall'app sono sniffabili e visibili in chiaro con semplici tool, anche usando il protocollo https; un attaccante può modificare le richieste inviate al server e i comportamenti dell'app: come regola generale, l'app non dovrebbe mai avere la possibilità di accedere direttamente al database lato server o di inviare richieste ad esso, tutte le comunicazioni dovrebbero essere filtrate *(nel caso di Spring Boot, l'app dovrebbe poter comunicare soltanto con i controllers, i quali a loro volta comunicano con i services, i quali sono gli unici ad avere accesso alle entities, che infine possono accedere al database, e tutte queste comunicazioni tra livelli sono filtrate tramite dao e opportuni controlli di sicurezza)*;

4. la sicurezza di un sistema è come una catena la cui robustezza dipende dall'anello più debole, ma è anche processo continuo e una questione di compromessi: con Codename One + Spring Boot possiamo creare vari livelli di sicurezza, anche un'autenticazione a due fattori con OTP se opportuno *(cosa che anch'io ho fatto per account amministrativi)*; nel codice lato server possiamo adottare alcune misure di sicurezza suggerite da Shai nei suoi corsi nella Codename One Accademy; al tempo stesso, però, la sicurezza insita nel codice ha poca importanza se il server è facilmente bucabile, permettendo ad un attaccante di scaricarsi l'intero database o l'interno *fat jar* del server *(che, peraltro, quello sì che permetterebbe facilmente di risalire al codice sorgente, visto che i classici strumenti di offuscamento, come Proguard, non sono facilmente compatibili con Spring Boot, anzi, creano più problemi che altro)*;

5. progettiamo i nostri sistemi informatici assumendo che i nostri "avversari" li conoscano in dettaglio, sia nel caso di progetti open-source, sia closed-source *(cfr. "security by oscurity")*: la *"sicurezza tramite segretezza"* non funziona, è scoraggiata e mai raccomandabile.

Detto ciò, ricordiamo che il codice sorgente di qualsiasi app fatta con Codename One è **transcompilato**, quindi *ammesso anche una decompilazione dell'app sia possibile, questa, al massimo, permetterà di risalire al codice transcompilato dal build server, e non al codice originale*. Prendiamo in esame tre casi: le app per Android, le app per iOS, le web-app in javascript.

Risalire al codice sorgente delle app fatte con Codename One per Android (transcompilazione da Java a Java, con API differenti)

Questo è il caso più semplice in assoluto. Esistono ottimi strumenti per decompilare le app per Android, lo stesso Android Studio è capace di decompilare i file *class* senza problemi. Anche la decompilazione degli apk offuscati con Proguard è semplice, sebbene il codice risultante sia poco utilizzabile.

Codename One offre due modalità per la generazione degli apk: "release" e "debug". Nella prima il codice sorgente è offuscato e ottimizzato da Proguard, l'apk risultante è più leggero *(di circa il 25% nei miei test)* e la sua decompilazione produce un codice scarsamente leggibile. La modalità debug, invece, genera apk più pesanti, la cui decompilazione va risalire direttamente al codice sorgente.

Supponiamo di generare un apk con il codice sorgente del template "Hello World (Bare Bones)" e di porre la nostra attenzione su queste tre righe di codice:

```
Form hi = new Form("Decompile Me", BoxLayout.y());
hi.add(new Label("Is it easy to decompile?"));
hi.show();
```

La decompilazione *(tramite jadx)* dell'apk prodotto in modalità *debug* genera il seguente codice, che è quasi identico all'originale:

```
Form hi = new Form("Decompile Me", BoxLayout.m33y());
hi.add((Component) new Label("Is it easy to decompile?"));
hi.show();
```

La decompilazione *(sempre tramite jadx)* dell'apk prodotto in modalità *release* genera invece quest'altro codice, che decisamente è assai meno leggibile:

```
C1617w wVar = new C1617w("Decompile Me", C1444b.m7918a());
wVar.mo7381r((C1582m) new C1282ac("Is it easy to decompile?"));
wVar.mo7431cg();
```

In entrambi i casi, i commenti, se presenti, vengono perduti, mentre le stringhe di testo rimangono come sono *(e pertanto permettono ad un attaccante di cercare qualcosa di specifico)*. Comunque la lezione dovrebbe essere chiara: gli apk prodotti in modalità debug permettono abbastanza facilmente di risalire al codice sorgente, quelli in modalità release no. Se nel codice è stata inserita qualche chiave di accesso, questa resterà leggibile: un trucchetto può essere quello di farne un codifica Xor *(nel modo suggerito qui)*, ma in generale tutte le chiavi di sicurezza dovrebbero trovarsi lato server, se possibile.

Da notare che il reverse engineering delle applicazioni Android fatte con Codename One è generalmente più difficile di quello delle applicazioni "native" *(quelle fatte con Android Studio, per capirci)* perché Codename One non usa il formato XML *(fonte)*.

Risalire al codice sorgente delle app fatte con Codename One per iOS (transcompilazione da Java a Objective-C)

Mentre decompilare le app per Android è alla portata di chiunque e non richiede più di un minuto, decompilare le app per iOS può sembrare una *mission impossible*. Tra l'altro sono protette dal DRM di Apple (FairPlay), come spiegato qui. E' veramente molto difficile, è richiesta un'opportuna attrezzatura e molto lavoro manuale. Per avere un'idea del tipo di difficoltà, suggerisco di leggere queste risposte su Stack Overflow: Decompiling iPhone App e How to decompile iOS app. Ho armeggiato un po' con Hex-Rays Decompiler: capire il codice da esso generato mi pare gravoso.

Ad ogni modo, per completezza, riprendendo come esempio le tre linee di esempio precedentemente riportate, dal build server di Codename One sono transcompilate in un modo estremamente difficile da leggere. Consideriamo le scritte "Decompile Me" e "Is it to decompile?": queste si trovano immerse nel file cn1_class_method_index.m, della chilometrica lunghezza di ben 29958 righe, in questo modo:

```
"Decompile Me" /* 9379 */,
"Is it easy to decompile?" /* 9380 */,
```

Mentre l'uso di tali stringhe avviene all'interno del file net_informaticalibera_decompileme_MyApplication.m, per la precisione in queste righe:

```
PUSH_POINTER(STRING_FROM_CONSTANT_POOL_OFFSET(9379));
```

e

```
/* CustomInvoke */com_codename1_ui_Label___INIT_____java_lang_String(threadStateData, SP[-1].data.o,
STRING_FROM_CONSTANT_POOL_OFFSET(9380));     SP -= 1;
```

Del codice Java di partenza non c'è neanche lontanamente traccia. Se anche un attaccante riuscisse a decompilare un codice del genere, non se ne farebbe di nulla.

Risalire al codice sorgente delle web-app fatte con Codename One (transcompilazione da Java a Javascript)

Anche in questo caso risalire al codice sorgente di partenza può sembrare una *mission impossible*.

Le web-app Javascript prodotte da Codename One hanno tre livelli di offuscamento.

1. Il primo livello è il "TeaVM's tree pruning" *(potatura di TeaVM)*, che fa in modo che sia incluso solo il codice raggiunto dal metodo principale: tutto il resto viene eliminato.
2. Il secondo livello è la trasformazione del codice operata da TeaVM per supportare i thread. Questa trasformazione mantiene intatte alcune cose come i nomi dei metodi e i nomi delle variabili, però non esiste un mapping uno a uno dalle linee di codice Java alle linee di codice Javascript *(ad esempio, una linea di codice Java può essere tradotta in due o più linee Javascript in posizioni diverse, per supportare il threading)*. Questa trasformazione, comunque, di per sé, sarebbe già difficile da decompilare, perché:
    - non è uno standard pubblicato e quindi noto (a differenza del bytecode della Java Virtual Machine);
    - le regole di trasformazione cambiano ad ogni aggiornamento, man mano che TeaVM migliora;
    - la trasformazione non ha necessariamente una trasformazione "inversa" unica.
3. Il terzo livello di trasformazione è la minificazione, che scambia tutti i nomi di metodi e variabili con nomi brevi e privi di significato.

E' quindi evidente che risalire dal codice Javascript prodotto dal build server di Codename One a codice Java "utilizzabile" non è realistico. Comunque, per togliere ogni dubbio, propongo un esempio concreto.

Questa è una web-app fatta da me con Codename One: https://www.informatica-libera.net/giorno-per-giorno-ikeda/
Le classi da me scritte sono state così trasformate in javascript: https://www.informatica-libera.net/giorno-per-giorno-ikeda/teavm/classes.js
Sfido chiunque a capirci qualcosa...

Confronto tra il reverse engineering delle applicazioni fatte con Codename One e di quello di applicazioni fatte con strumenti multipiattaforma alternativi

Leggendo in Rete ho notato che alcuni credono che il reverse engineering delle applicazioni fatte con strumenti multipiattaforma sia semplice. Questo può esser vero per strumenti multipiattaforma basati su javascript, in cui il codice sorgente *(html + css + javascript)* può essere facilmente estratto dai package; ciò, però, non è neanche lontanamente vero per Codename One, che, come ormai dovrebbe essere chiaro, usa un approccio completamente diverso che rende difficile il reverse engineering *(cfr. sez. "Packaging", nell'art. "Comparing PhoneGap/Cordova and Codename One")*.

Conclusioni

Spero di aver dato un contributo sufficiente per comprendere che la protezione del codice sorgente offerta da Codename One è ben robusta. Per concludere, i "fanatici" che vogliano proteggere il proprio codice dall'invio

sui servizi cloud di Codename One (*) possono optare per l'uso degli "offline build server", che permettono di transcompilare il proprio codice nella propria macchina, senza inviarlo ai build server di Codename One. Ad ogni modo, ne sconsiglio l'uso: rendono le cose molto più complicate da gestire e fanno venire meno molti dei benefici offerti da Codename One stesso.

(*) tecnicamente, non viene inviato il codice sorgente, ma il Java bytecode, fatta eccezione per l'implementazione delle interfacce native.

Francesco Galgani,
29 dicembre 2019

L'eredità dei cammelli

Ultimo aggiornamento: 21 Giugno 2020

Una volta un tizio lasciò come eredità ai suoi tre figli 17 cammelli. Nel testamento scrisse che desiderava che al primo figlio toccasse $\frac{1}{2}$ dei cammelli, al secondo $\frac{1}{3}$ ed al terzo $\frac{1}{9}$. Il numero dei cammelli però era ed è un numero primo, cioè indivisibile se non per 1 e per sé stesso. I tre fratelli, che non volevano affatto litigare, decisero di rivolgersi ad un saggio. Questi, esaminato il testamento, accettò l'incarico ed escogitò un simpatico sistema per mettere tutti d'accordo.

Il saggio aggiunse un suo cammello all'eredità del defunto. In questo modo c'erano da dividere 18 cammelli. Ed egli iniziò a fare i calcoli secondo le volontà espresse nel testamento. Al primo figlio diede 9 cammelli corrispondenti ad $\frac{1}{2}$ di 18; al secondo ne diede 6 corrispondenti ad $\frac{1}{3}$ di 18; ed al terzo ne diede 2 corrispondenti ad $\frac{1}{9}$ di 18. Poi fece le somme e trovò che 9+6+2 erano 17. Si riprese il suo cammello che era avanzato dalla divisione e tutti furono soddisfatti.

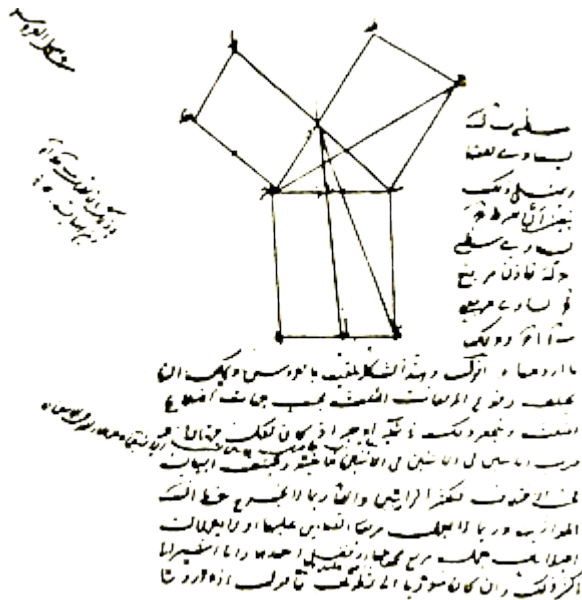
Scoprii questa storia quando ero bambino, in un vecchio libro di matematica che aveva più anni di me. Peccato che la matematica a scuola non sia mai stata così tanto simpatica... :)

Francesco Galgani, 21 giugno 2020

La storia della matematica

Ultimo aggiornamento: 15 Giugno 2014

Sito web: http://www.storia-matematica.net/

Autore: Francesco Galgani - www.galgani.it

Capitoli:

"La matematica, dicono i matematici, è serva e regina di tutte le scienze. E' il linguaggio che, come sosteneva Galileo, consente agli scienziati di leggere il libro della natura e, al tempo stesso, è come se vivesse pura, fuori della natura, in una realtà interamente sua. E' strumento ed essenza. E', appunto, serva e regina. In questa sua condizione duplice, eppure mai del tutto ambigua, la matematica ha accompagnato e trainato l'intera storia della scienza..."

Quello che non so, non lo so... quello che invece so, non corrisponde alla realtà...

Ultimo aggiornamento: 18 Giugno 2020

Alcune asserzioni, che costituiscono un sottoinsieme microscopico (quasi nullo) rispetto a tutte le asserzioni possibili, sono dimostrabili - una volta per tutte e in maniera incontrovertibile - come "vere". La negazione di ognuna di tali asserzioni è sicuramente "falsa", anche in questo caso una volta per tutte e in maniera incontrovertibile.

Parimenti, altre asserzioni, che costituiscono un altro sottoinsieme microscopico (quasi nullo) rispetto a tutte le asserzioni possibili, hanno una dimostrazione - anch'essa una volta per tutte e incontrovertibile - della non dimostrabilità della loro verità o falsità.

Per tutte le altre asserzioni... ovvero per tutto ciò che di altro può essere pensato e scritto, non rimane che un certo livello di fiducia soggettiva (ovvero fede) sulla loro verità o falsità, oppure il tirare a indovinare (vale a dire servirsi di euristiche), oppure il più onesto ammettere di non sapere. Poiché tali asserzioni non dimostrabili né nel senso della verità, né della falsità, né della non-dimostrabilità della verità o falsità, costituiscono la quasi totalità delle infinite asserzioni possibili, ne segue che il "non sapere" è la condizione più probabile e più realistica anche dell'essere umano più erudito.

Per quanto mi riguarda, non posso neanche dimostrare la verità o falsità di quanto ho qui scritto, in quanto non so se le asserzioni dimostrabili come "vere" o "false" costituisca un insieme infinitamente più piccolo dell'infinito di tutte le asserzioni possibili, come ho presupposto all'inizio di questa riflessione. E' solo una mia congettura, forse dimostrabile, forse no.

Francesco Galgani,
18 giugno 2020

Canzoni Romantiche del Novecento - Musica Creative Commons

Ultimo aggiornamento: 5 Settembre 2014

Canzoni Romantiche del Novecento

Marcello Pighini (clarinetto) e Fabio Galgani (organo Hammond XK1 e tastiera Korg PA 500)

Registrazioni live 2013-2014, disponibili anche su archive.org:
https://archive.org/details/canzoni_romantiche_novecento

Clicca su Play per ascoltare in sequenza tutti i brani, oppure scaricali ai link seguenti

1. Polvere di stelle, USA 1927
2. Maria Elena, Spagna 1932
3. Blue Moon, USA 1934
4. Cocktails per due, USA 1934
5. Solitudine, USA 1934
6. Smile, USA 1936
7. Non dimenticar, Italia 1937
8. September in the rain, USA 1937
9. Ti voglio ancor, USA 1937
10. Non sei più la mia bambina, Italia 1938
11. Arcobaleno, USA 1939

12. Moonlight serenade, USA 1939
13. Serenata a Vallechiara, USA 1941
14. Foglie morte, Francia 1945
15. Laura, USA 1945
16. A ciascuno il suo destino, USA 1946
17. Tenderly, USA 1946
18. Ti voglio tanto bene, Italia 1947
19. Questa notte saprò, USA 1948
20. Estasi d'amore, USA 1949
21. Anema e core, Italia 1950
22. Petite fleur, Francia 1952
23. Ebb tide, USA 1953
24. Fontana di Trevi, USA 1954
25. Till, USA 1956
26. La più bella del mondo, Italia 1957
27. Scandalo al sole, USA 1959
28. Il nostro concerto, Italia 1960
29. The shadow of your smile, USA 1965
30. Dove non so, USA 1966
31. L'immensità, Italia 1967
32. My way, Francia 1967
33. Sapore di sale, Italia 1967
34. Io per lei, USA 1979

Il Barocco per flauto e clavicembalo - Musica Creative Commons

Ultimo aggiornamento: 23 Agosto 2014

Il Barocco per flauto e clavicembalo

Fabio Galgani (flauto dolce), Fabio Spadini e Lorenzo Ronzoni (clavicembalo)

Registrazioni live 2004 - 2006, disponibili anche su archive.org:
https://archive.org/details/Il_Barocco_per_flauto_dolce_e_clavicembalo

Clicca su Play per ascoltare in sequenza tutti i brani, oppure scaricali ai link seguenti

1. Johann Sebastian Bach - Sonata in Sol (BWV 1035) - flauto contralto e clavicembalo - Adagio ma non tanto
2. Johann Sebastian Bach - Sonata in Sol (BWV 1035) - flauto contralto e clavicembalo - Allegro
3. Johann Sebastian Bach - Sonata in Sol (BWV 1035) - flauto contralto e clavicembalo - Siciliana
4. Johann Sebastian Bach - Sonata in Sol (BWV 1035) - flauto contralto e clavicembalo - Allegro assai

5. Johann Sebastian Bach - Sonata il La m (BWV 528) - flauto contralto e clavicembalo - Adagio e vivace
6. Johann Sebastian Bach - Sonata il La m (BWV 528) - flauto contralto e clavicembalo - Andante
7. Johann Sebastian Bach - Sonata il La m (BWV 528) - flauto contralto e clavicembalo - un poco Allegro

8. Johann Sebastian Bach - Sonata in Sol m (BWV 1034) - flauto contralto e clavicembalo - Adagio ma non tanto
9. Johann Sebastian Bach - Sonata in Sol m (BWV 1034) - flauto contralto e clavicembalo - Allegro
10. Johann Sebastian Bach - Sonata in Sol m (BWV 1034) - flauto contralto e clavicembalo - Andante
11. Johann Sebastian Bach - Sonata in Sol m (BWV 1034) - flauto contralto e clavicembalo - Allegro

12. Giuseppe Sammartini - Concerto in Fa - flauto soprano e clavicembalo - Allegro
13. Giuseppe Sammartini - Concerto in Fa - flauto soprano e clavicembalo - Siciliana
14. Giuseppe Sammartini - Concerto in Fa - flauto soprano e clavicembalo - Allegro assai

15. Antonio Vivaldi - Concerto in Do (RV443) - flauto sopranino e clavicembalo - Allegro
16. Antonio Vivaldi - Concerto in Do (RV443) - flauto sopranino e clavicembalo - Largo
17. Antonio Vivaldi - Concerto in Do (RV443) - flauto sopranino e clavicembalo - Allegro

Il potere del silenzio

Ultimo aggiornamento: 31 Marzo 2017

Taccio,
per poter ascoltare.

Aspetto,
affinché le emozioni e i pensieri maturino.

A volte scrivo,
per dar forma alle idee.

A volte parlo,
affinché dalla condivisione nasca qualcosa di più grande.

(Francesco Galgani, 29 febbraio 2017, www.galgani.it)

*Associata a questa poesia, **scarica la musica ambientale per meditazione e rilassamento, con campane tibetane e suoni della natura, "TI AMO RELAX"**, che ho creato nel dicembre 2016, con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 3.0 Italia. Ringrazio la mia amata compagna di vita Serafina Barbara Greco per avermela ispirata.*

Remembering America (Marcello Pighini e Fabio Galgani) - Musica Creative Commons

Ultimo aggiornamento: 11 Gennaio 2016

Remembering America

Marcello Pighini (clarinetto) e Fabio Galgani (tastiere)

Registrazioni effettuate nel novembre - dicembre 2015, disponibili anche su archive.org:
https://archive.org/details/RememberingAmerica

Clicca su Play per ascoltare in sequenza tutti i brani, oppure scaricali ai link in calce

Il duo Pighini-Galgani, al suo quarto album, presenta questa raccolta di successi americani del Novecento, per la quasi totalità divenuti celebri anche in Italia.
La particolare interpretazione, in prevalente stile swing, ricca di improvvisazioni, ma mai eccessive, rende le melodie sempre comprensibili ed orecchiabili, con un sound raffinato, di connotazione romantica, attribuibile anche alla scelta di sonorità per lo più calde e avvolgenti.
Prende il titolo da una recente composizione di Fabio Galgani, "Remembering America", concepita nello stesso stile, quale omaggio ai grandi autori americani, veri e propri fari per la continuità musicale nel mondo, come H. Arlen, L. Bernstain, C. Danvers, W. Gross, L. Newman, J. Kern, R. Rodgers e molti altri, di cui gran numero di composizioni ormai divenute classici della musica leggera e standard jazz.
Negli Stati Uniti d'America, verso la fine dell'Ottocento, dopo cent'anni di tradizione musicale genericamente importata dall'Occidente e che copre anche gran parte del periodo romantico, unitamente all'economia, si sviluppò anche una propria identità musicale, un ruolo che ancora oggi è ampiamente attivo e che fa da

stimolo anche alla più vecchia cultura musicale occidentale.
Tutte le composizioni sono state registrate in presa diretta, senza alcun supporto preregistrato o altro automatismo, con il solo ausilio della base ritmica.

01. Remembering America (F. Galgani) - 2015
02. Sophisticated Lady (D. Ellington) - 1932
03. Evergreen (B. Streisand) - 1976
04. Stormy weather (H. Arlen & T. Koeler) - 1933
05. My funny Valentine (R. Rodgers) - 1937
06. Misty (E. Garner) - 1954
07. Early autumn (R. Burns & W. Herman) - 1949
08. All the things you are (J. Kern) - 1939
09. All the things you are (altra versione) - 1939
10. As time goes by (H. Hupfield)) - 1931
11. Love letters in the sand (J. F. Coots) - 1931
12. Unforgettable (I. Gordon) - 1951
13. Unchained melody (A. North & H. Zaret) - 1955
14. What a wonderful world (B. Thiele) - 1967
15. Blue horchids (H. Charmichael) - 1939

Autismo e Vaccini

Ultimo aggiornamento: 25 Novembre 2014

Aggiornamento 25 novembre 2014:

TGCom14 - Milano, giudice: "Autismo causato da vaccino, vitalizio a bambino"

Today - "Bambino autistico: è colpa del vaccino"

Disclaimer*: Questa pagina si trova nella sezione "Oltre la verità ufficiale" del mio blog, nella quale propongo notizie, articoli e pubblicazioni che, secondo me, meritano di essere valutati e che non ricevono spazio nei mass media (che ovviamente sono controllati dal potere economico-finanziario). Ad ogni modo, trattandosi di informazioni non facilmente verificabili, non esprimo un giudizio sul loro livello di verità o attendibilità: lascio all'intelligenza di ogni persona interessata fare le opportune considerazioni.*

Autismo e Vaccini ©
http://autismovaccini.org/

La Verità è docile e paziente: "docile", perché si fa trovare da chiunque la cerchi; "paziente", perché non si impone a chi non è pronto, ma sa aspettare, senza fretta, lasciando che ognuno maturi fino al punto in cui è in grado di cercarla e accettarla.

Chi siamo
http://autismovaccini.org/chi-siamo/

Non c'è più alcun dubbio che i vaccini possono causare l'Autismo, i genitori hanno ragione quando raccontano la loro storia.

I governi devono smettere di giocare con le parole, mentre sempre più bambini continuano ad essere danneggiati.

Le prove scientifiche sono insufficienti per effettuare un'affermazione certa in merito al fatto che certi vaccini non causano una vasta gamma di condizioni di salute gravi, come encefalite, encefalopatia, ictus, asma, autismo, Sid, sclerosi multipla, artrite, lupus, disturbi della coagulazione, altri disturbi del sangue.

Riempire le lacune nelle conoscenze scientifiche circa la sicurezza dei vaccini deve essere posta come priorità in cima all'agenda di ricerca scientifica nazionale e mondiale.

[...]

Disinformazione.it - Oltre la verità ufficiale

Ultimo aggiornamento: 24 Agosto 2014

__Disclaimer__: Questa pagina si trova nella sezione "Oltre la verità ufficiale" del mio blog, nella quale propongo notizie, articoli e pubblicazioni che, secondo me, meritano di essere valutati e che non ricevono spazio nei mass media (che ovviamente sono controllati dal potere economico-finanziario). Ad ogni modo, trattandosi di informazioni non facilmente verificabili, non esprimo un giudizio sul loro livello di verità o attendibilità: lascio all'intelligenza di ogni persona interessata fare le opportune considerazioni.

I mass media sono molto impegnati ad offrire realtà precostruite alle quali bisogna credere senza pensare. Esistono anche altre verità, oltre quelle ufficiali...

www.disinformazione.it

WWW.DISINFORMAZIONE.IT
Oltre la Verità Ufficiale

Chi siamo
http://www.disinformazione.it/chisiamo.htm

Il sito www.disinformazione.it nasce nel 1998 con lo scopo di proporre notizie, articoli e pubblicazioni che non ricevono risalto dai media (totalmente controllati dall'establishment economico-finanziaria), il tutto per far meglio comprendere la realtà degli accadimenti.
Siamo totalmente indipendenti, apartitici, apolitici e soprattutto non collegati ad alcuna religione.
L'informazione (in-forma) da forma alla Coscienza, per tanto se viene manipolata, risulta che anche la Coscienza non può essere scevra da condizionamenti.
In quest'ottica, risulta di estrema importanza avere tutte le informazioni possibili, e non solo quelle mono-direzionali che ci veicolano i media.
Solo in questo modo si è in grado di farsi una idea completa, libera da preconcetti e/o manipolazioni.
Quando si hanno le informazioni a 360 gradi possiamo decidere in libertà e soprattutto per coscienza!
Quello che ci contraddistingue, è la totale indipendenza e autonomia.
La pubblicità per esempio - uno degli strumenti del controllo - è limitatissima e assolutamente coerente e in linea con quello che portiamo avanti da anni.
Per salvaguardare la libertà di espressione e di parola, nessuno sponsor potrà MAI interferire con quanto pubblicato!

I geni manipolati di Adamo: ipotesi interventista nell'evoluzione della specie umana

Ultimo aggiornamento: 6 Aprile 2018

I geni manipolati di Adamo (libro)

Per approfondimenti su cosa tratta questo libro, con specifico riferimento all'**ipotesi interventista sull'evoluzione della specie** *(di Pietro Buffa, biologo molecolare)*, rimando ad una lunga intervista pubblicata all'indirizzo:
https://www.youtube.com/watch?v=yYuS5J82MAs

Prefazione al libro di Mauro Biglino

Le origini della vita sulla Terra e in modo particolare dell'essere umano sono, allo stato dell'arte, argomento di discussione di due scuole di pensiero dominanti da sempre contrapposte: tenaci sostenitori dell'evoluzionismo da una parte e altrettanto irremovibili seguaci della tradizione religiosa creazionista, dall'altra.

Liberato da quella chiave di lettura teologica forse mai appartenuta agli antichi autori biblici, il libro della Genesi ci racconta una storia molto diversa da quella comunemente tramandata. Una storia tutta fisica in cui la presenza dell'essere umano sulla Terra potrebbe non ripercorre i sentieri di un divino atto creazionistico né quelli di un naturale processo evolutivo ma quelli di una "terza via" che collega le nostre origini a ciò che oggi definiremmo un ***"interventismo biogenetico"***.

In questo saggio l'autore analizza il dibattuto tema cercando di compendiare in modo logico l'insieme di informazioni bibliche portate a sostegno della sopracitata ipotesi con diverse acquisizioni scientifiche a noi contemporanee, in modo da esplorare eventuali relazioni tra questi due mondi apparentemente così distanti.

Tra i principali temi trattati:

- **Genesi** - la creazione miracolistica dell'uomo è un falso teologico? Diversi elementi sembrano respingere gli scenari proposti dalla religione dogmatica in favore di qualcos'altro.
- **Clonazione umana** - i testi antichi ne parlano?
- **Oltre le specie naturali** - quando l'evoluzione diventa espressione di un intervento esterno.
- **Ingegneria genetica** - dove ci porterà?
- **All'interno del genoma** per comprendere cosa ci ha reso umani.
- ... e molto altro ancora.

"La nostra filogenesi è stata caratterizzata da una eccezionale rapidità e da tre importanti "balzi evolutivi" sui quali la scienza ufficiale ancora si interroga. Proviamo ad introdurre ipotesi alternative a quelle comunemente veicolate."
-Pietro Buffa

Sofia Smallstorm - aboutthesky.com

Ultimo aggiornamento: 7 Agosto 2014

***Disclaimer**: Questa pagina si trova nella sezione "Oltre la verità ufficiale" del mio blog, nella quale propongo notizie, articoli e pubblicazioni che, secondo me, meritano di essere valutati e che non ricevono spazio nei mass media (che ovviamente sono controllati dal potere economico-finanziario). Ad ogni modo, trattandosi di informazioni non facilmente verificabili, non esprimo un giudizio sul loro livello di verità o attendibilità: lascio all'intelligenza di ogni persona interessata fare le opportune considerazioni.*

Nel video seguente, doppiato in italiano, la ricercatrice Sofia Smallstorm (www.aboutthesky.com) espone un sacco di informazioni e ricerche che dovrebbero far riflettere... inizia con il parlare delle nuvole e finisce con il descrivere scenari futuri di fusione tra essere umano e macchina. Il video dura circa un'ora e richiede attenzione.

Tutto quel che posso dire è che, dopo averlo visto, ho scritto la *poesia Biotecnologie*.

Francesco Galgani,
7 agosto 2014

UFO e abduction (rapimenti alieni): ricerche di Corrado Malanga (video)

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2020

fonti dei video: https://www.davvero.tv/videos/corrado-malanga-la-vita-e-le-ricerche-su-ufo-universo-e-coscienza e https://youtu.be/qwd0bDs3GPQ

*per approfondimenti: "Alien Cicatrix", di Corrado Malanga (vedi **e-book integrale** in PDF, fonte)*

Corrado Malanga, sito di riferimento: https://corradomalangaexperience.com/, è stato ricercatore universitario presso il dipartimento di Chimica e Chimica Industriale dell'università di Pisa, dove ha insegnato per più di 35 anni Chimica Organica, Green Chemistry e Chimica dei Composti Elementorganici. Nei corsi di Laurea in Chimica, Chimica Industriale e Scienze Biologiche, ha pubblicato più di 50 lavori su riviste internazionali di Chimica.

Nel tentativo di comprendere il funzionamento dell'Universo si è imbattuto nello studio dei fenomeni ufologici, da li in poi ha organizzato la ricerca per il Centro Ufologico Nazionale (CUN) in qualità di responsabile del Comitato Tecnico Scientifico, proseguendo poi il suo lavoro come fondatore del Gruppo Stargate Toscana. Il suo percorso l'ha portato a concentrarsi sul fenomeno dei rapimenti alieni (Abduction) con tecniche di ipnosi regressiva e programmazione neuro linguistica (Pnl).

A seguito della sua lunga esperienza in campo di ipnosi, che lo ha portato a stretto contatto con le parti più profonde dell'essere umano e grazie ai suoi pregressi studi in campo matematico, le ricerche del Professor Corrado Malanga vertono sulla descrizione dell'Universo Olografico e Frattalico, quale realtà virtuale, non locale e sul rapporto tra scienza, coscienza e consapevolezza di Sè, sviluppando così una delle più innovative teorie sulla nascita, il funzionamento e lo scopo dell'universo stesso. In questo contesto ha sviluppato tecniche di meditazione (Triade Color Test Dinamico Flash) che, sostiene, siano in grado di permettere l'accesso a quei livelli di consapevolezza necessari alla comprensione della realtà umana.

Nell'intervista seguente di Eugenio Miccoli realizzata in esclusiva per MePiù, Corrado Malanga racconta la sua storia e i passaggi chiave che lo hanno portato a definire quella che lui chiama "la chiave armonica dell'Universo", fattore che determina il "succedere" della coscienza e dell'"Universo Olografico Evideonico a 432 hz".

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Quest'altro video entra più nello specifico delle adduzioni aliene:

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Una (possibile?) diversa storia dell'umanità...

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2020

Disclaimer*: Questa pagina si trova nella sezione "Oltre la verità ufficiale" del mio blog, nella quale propongo notizie, articoli e pubblicazioni che, secondo me, meritano di essere valutati e che non ricevono spazio nei mass media (che ovviamente sono controllati dal potere economico-finanziario). Ad ogni modo, trattandosi di informazioni non facilmente verificabili, non esprimo un giudizio sul loro livello di verità o attendibilità: lascio all'intelligenza di ogni persona interessata fare le opportune considerazioni.*

Il video seguente è tratto da Youtube, dalla pagina: https://youtu.be/8zuC-2B1n2g. Si tratta di un lungo montaggio video *(dura quasi quattro ore)* di vari pezzi di conferenze e di documentari, con collegamenti appropriati tra di loro. Non so chi l'abbia realizzato. La risoluzione purtroppo è veramente bassa, però l'audio è buono. I conferenzieri sono Mauro Biglino, Corrado Malanga e Giuliana Conforto.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
12 settembre 2017

Wilhelm Reich: chi era, perché la storia l'ha cancellato, cos'è l'orgone

Ultimo aggiornamento: 17 Febbraio 2017

Questa pagina contiene due articoli tratti da pagine non più esistenti, conservate nella Wayback Machine di Archive.org:

- http://web.archive.org/web/20130801182533/http://www.orgoneitalia.com/who/chiera.htm
- http://web.archive.org/web/20130802150621/http://www.orgoneitalia.com/coseorgone/cose.htm

Chi era il Dott. Wilhelm Reich e perché la storia ha cercato con così tanto sforzo di cancellarlo?

Articolo copyright 2003 Idaho Observer – traduzione a cura di Orgone Italia, sito esistito fino al 2013. Articolo originale in inglese, a cui far riferimento (e ancora disponibile nel febbraio 2017): http://www.proliberty.com/observer/20030310.htm

Prima di accantonare ciò che state per leggere, considerate che la FDA (Food and Drug Administration, l'ente federale Americano per il controllo sugli alimenti e le droghe medicinali) ha fatto ogni cosa in suo potere per eliminare le conoscenze sull'energia orgonica dalla faccia della terra perché, come essa stessa affermava, "non esiste". Orbene, se l'energia orgonica non esiste, allora, non c'è pericolo e perciò non è una minaccia, giusto? Piuttosto che ignorare questa cosa che "non esiste", la FDA condannò effettivamente il Dott. Wilhelm Reich a morte e, per almeno una decade, portò avanti una campagna per distruggere tutti i libri e gli appunti di ricerca che riuscì a trovare e che includessero la parola "orgone". A giudicare dalle azioni di quest'agenzia governativa, l'energia orgonica, in realtà esiste.

di Jerry Morton

Il Dr. Wilhelm Reich (1897-1957) è tuttora storicamente famoso per le sue scoperte in psichiatria a psicoanalisi. Tuttavia, i suoi studi in materia biofisica sono stati eliminati da ogni registro storico.
Nella metà degli anni '30 il Dr. Reich cominciò a notare una connessione energetica che viene condivisa da tutti gli esseri viventi ed ebbe l'apertura mentale necessaria per non scartare questa osservazione come se fosse da poca considerazione. Chiamò questa energia "orgone" e lavorò per anni a dimostrarne le leggi e studiarne le varie manifestazioni. I suoi studi racchiusero 40 anni di lavoro in sei paesi differenti ma purtroppo dovettero subire, verso gli ultimi anni, un indegna censura negli Stati Uniti e tonnellate di suoi libri, oltre ai manoscritti personali, furono bruciati dalla food and Drug Administration a causa di una delibera burocratica. Fu uno sfacciato atto di censura che viene ancora oggi applicato nei testi storici.
In precedenza ai suoi studi orgonomici, il Dr. Reich si guadagnò una grande reputazione internazionale come scienziato di grande integrità. Ma, non appena ebbe dimostrato l'energia orgonica ad Albert Einstein, il famoso fisico esclamò: "questa sarebbe una bomba per la fisica!".

Il Dr. Reich passò i suoi ultimi giorni in una prigione, falsamente etichettato come ciarlatano e ricattatore dal governo Americano e dal sistema medico.
Wilhelm Reich nacque in Austria nel 1897 come figlio di una famiglia piuttosto benestante di agricoltori e, com'era comune a quel tempo, fu istruito inizialmente in casa dalla madre e successivamente da un certo numero di tutori.
Fu subito evidente il suo eccellere negli studi, merito della viva intelligenza che aveva, e, in parte, per timore della grande severità del padre col suo orribile carattere, un tipo che non avrebbe sopportato qualcosa come una risposta sbagliata riguardo agli studi.
La famiglia di Reich era tragicamente disfunzionale e, all'età di 13 anni, sua madre si avvelenò per fuggire al violento temperamento abusivo di suo padre. Quattro anni dopo, suo padre morì di polmonite, solo e nella povertà. Reich, che aveva 17 anni, diresse la fattoria per breve tempo dopo la morte del padre ma la proprietà venne poi distrutta dalla Prima guerra Mondiale nel 1915.

Dopo aver servito l'esercito Austriaco sul fronte Italiano, Reich iniziò a frequentare l'Università di Vienna e prese la laurea in medicina nel 1922.
Mentre studiava per il suo dottorato, Reich divenne pupillo del Dr. Sigmund Freud e, in breve, dopo aver ottenuto la laurea, assistente clinico nella Clinica Psicoanalitica del Dr. Freud dove, egli stesso divenne un pioniere della psicoanalisi.
Nel suo libro “Analisi del Carattere” (1933) Reich descrisse la base biologica delle nevrosi, ciò gli fornì un passo in avanti verso la scoperta dell'energia cosmica orgonica. Durante gli anni 1936-1939 condusse esperimenti sulle infezioni per via aerea e mostrò che i microrganismi formano se stessi da materiale inorganico e disintegrando sostanze organiche. Dimostrò da dove provenivano i germi, evidenziando così l'assurdità della teoria comune che questi si trasmettevano per via aerea. E' proprio durante questi esperimenti nel 1939 che il Dr. Reich scoprì per puro caso delle particelle di radiazione che in seguito chiamò orgone.

Un suo assistente prese per errore una provetta sbagliata dallo sterilizzatore e ne riscaldò il contenuto fino ad incandescenza. Essa conteneva comune sabbia di oceano e, quando venne messa in coltura e inoculata in un medium di uovo e alga agar-agar, produsse una crescita giallastra. Vista sotto il microscopio mostrò la presenza di vescicole (che Reich chiamò bioni SAPA) che brillavano di un colore blu intenso e che, col tempo, iniziavano a crescere e a muoversi.
Proseguendo nella sperimentazione con questi “bioni” notò che quando piazzava cellule cancerose vive vicino ad essi le cellule morivano. Nel corso dell'osservazione di questi fenomeni il Dr. Reich venne affetto da un estrema forma di congiuntivite e i suoi occhi divennero estremamente sensibili alla luce. Notò anche che questa influiva maggiormente quando guardava queste vescicole attraverso il suo microscopio.
Nel corso dei suoi studi, nell'inverno del 1939, Reich notò anche di aver sviluppato un abbronzatura sotto i vestiti e si rese conto di essere esposto a qualche forma di radiazione, questo inizialmente lo fece spaventare. Usò un elettroscopio al radio per testare le provette di coltura ma senza rilevare nulla. Ci vollero alcune settimane per fargli rendere conto che questa radiazione di nuovo tipo che aveva scoperto e chiamato orgone era presente ovunque.

Decise di portare i suoi bioni SAPA in un luogo completamente buio nel suo scantinato e aspettare due ore, notò che i suoi capelli e i suoi vestiti emanavano un bagliore blu e che la stanza era piena di un vapore, simile a nebbiolina di color grigio-blu.
Col passare del tempo il Dr. Reich dimostrò che la radiazione orgonica era la stessa energia che il Sole emana e che l'aver portato a incandescenza la provetta di sabbia aveva nuovamente forzato il rilascio di questa energia dallo stato materiale. Venne spinto a questa conclusione esclusivamente dai fatti, ammettendo di aver dovuto superare una grossa riluttanza emotiva, come scienziato.
Successivi esperimenti mostrarono che questa onni-presente energia veniva ripulsa dagli oggetti metallici e assorbita dai materiali organici. Così, costruendo un contenitore costituito da strati alternati di materiale

organico (lana) e metallo, Reich scoprì che poteva accumulare un campo più concentrato di orgone. Chiamò questi contenitori “accumulatori di orgone”, successivamente questi ebbero un ruolo primario nei suoi esperimenti.
Quasi 15 anni dopo, il governo Americano si adoperò per cancellare qualsiasi riferimento alla parola “orgone” dai vocabolari Inglesi, bandendo l'accumulatore e distruggendo tutti i libri stampati su carta esistenti, compresi i manoscritti con i lavori di Reich.

Reich fu in grado di osservare l'orgone nelle varie forme che questo era capace di assumere all'interno di un accumulatore. Le forme possibili erano: un grigio-bluastro, simile a nebbia; dei puntini luminosi di un profondo blu-violetto oppure; una forma di raggi in movimento veloce di colore biancastro.
Fu anche capace di dimostrare e misurare l'orgone con un termometro e un elettroscopio e anche con un contatore Geiger.
Ciò che lo sbalordì fu però il fatto che per oltre duemila anni la presenza di questa energia orgonica era stata ignorata ed esclusa dalle discussioni ogni qualvolta uno studente o ricercatore aveva tentato di descrivere ciò che aveva visto e scoperto.
Ciò che il Dr. Reich aveva scoperto non era altro che, in breve, l'energia responsabile della pulsazione biologica vitale, orgiastica, sulla Terra (e probabilmente nell'Universo). Piuttosto che abbracciare le sue scoperte, la comunità scientifica (motivata da scelte politiche) rispose con rabbia e derisione che finì addirittura per confinare in odio; piuttosto che condurre sperimentazioni alternative e valutare l'attendibilità dell'energia orgonica per il miglioramento della vita umana, la comunità scientifica (motivata da scelte politiche) guidò una vera e propria guerra mirata a distruggere ogni documento che menzionasse anche solo la parola “orgone”, e distrusse il Dr. Reich.

Tuttavia, quale ricercatore meticoloso e scienziato prolifico, il Dr. Reich vide se stesso solo come un pioniere nel campo dell'orgonomia (scienza dell'orgone) e paragonò se stesso a Cristoforo Colombo. Nel suo libro “Etere, Dio e il Diavolo” (1950 e 1951) egli disse che, come Colombo non scoprì New York o le risorse nella West Coast Americana (California, n.d.t.), ma piuttosto un lungo tratto di spiaggia che era finora stato sconosciuto agli Europei, così egli aveva scoperto solo l'energia orgonica da pulsazioni orgiastiche di plasma. Questo fenomeno, essendo il filo conduttore comune ricorrente in tutte le forme viventi, rappresenta un universo di scoperte di cui il Dr. Reich localizzò solo una piccola spiaggia.
L'oggetto d'opposizione della comunità scientifica (motivata da scelte politiche) sul lavoro del Dr. Reich era il suo “accumulatore di orgone”. Questo, che era un contenitore abbastanza grande da includere una persona seduta al suo interno, costruito con strati alternati di sostanze organiche e inorganiche, era stato usato per trattare con successo i suoi pazienti da diverse patologie. Nel suo libro “La Biopatia del Cancro” (1948), il Dr. Reich documentò accuratamente il suo lavoro riguardante il trattamento di diversi pazienti affetti da cancro terminale giudicati inguaribili dalla medicina ortodossa. Molti dei suoi pazienti furono “curati” ma, essendo un uomo di scienza molto attento, il Dr. Reich non fù così avventato da dichiarare il trattamento con l'orgone come una cura per il cancro.

Dopo una lunga e tormentosa campagna diffamatoria della FDA sull'uso medico dell'orgone, iniziata nella metà degli anni '40, il Dr. Reich morì in prigione nel 1957.
Tutti i suoi libri e manoscritti furono bruciati, per decreto federale, fino al 1962 e, in scala minore, fino al 1970. Il governo degli Stati Uniti dichiarò che l'orgone non esisteva, e “orgone” era l'unica parola necessaria a qualificare il materiale come degno di essere bandito e distrutto nel caso venisse pubblicato.
Nel corso dei vari esperimenti con l'orgone, il Dr. Reich toccò molti aspetti diversi della scienza. Tra questi, le discipline della medicina, della fisica, della cosmologia e della meteorologia. Scoprì l'orgone atmosferico e notò che, in presenza di inquinanti di vario tipo, comprese emissioni elettromagnetiche, l'orgone diventava stagnante e causava malattia e danni ambientali.
Chiamò questo orgone stagnante, orgone “morto” o “DOR”. Gli effetti del DOR erano spesso quelli che

contribuivano alla formazione della siccità dei deserti.
Per contrastare gli effetti del DOR, Reich aggiunse dei lunghi tubi a un accumulatore di orgone e lo puntò verso il cielo per aiutare l'orgone atmosferico a bilanciarsi e creare condizioni favorevoli alla pioggia. Chiamò questo dispositivo “Cloud-buster” (acchiappa nuvole).

In un esperimento iniziato nell'Ottobre del 1954, ebbe successo nel far cadere la pioggia nel deserto intorno Tucson, in Arizona. Prima ancora che la pioggia cadesse, la presenza di nuovo orgone bilanciato aveva causato la crescita di erba di trenta centimetri. Questo spettacolo di verde si estendeva su qualcosa come da 40 a 80 miglia ad est e a nord della città. Fu necessaria una tremenda abilità per usare il cloud-buster perché attirava l'orgone morto nel dispositivo e quindi poteva esporre a problemi molto seri di salute ad entrambi l'operatore e l'atmosfera stessa.
L'abilità di usare in sicurezza il cloud-buster morì insieme al Dr. Reich e rimase sepolta per mezzo secolo. La scienza, buona o cattiva che sia, si libera della sua inerzia prima o poi, quando uno scienziato muore, perchè un altro ripesca il lavoro del precedente e continua da dove questi si era fermato e uscito di scena. Non è stato così per l'orgonomia. Fu solo 50 anni dopo che la comunità scientifica (motivata da interessi politici) aveva condannato praticamente a morte il Dr. Reich e ne aveva cancellato ogni traccia dei suoi lavori dalla storia, che un nuovo e migliorato cloudbuster venne sviluppato.

Un ricercatore bioelettrico autodidatta, Don Croft, ha recentemente sviluppato un moderno cloud-buster che a suo parere è sicuro per entrambi l'operatore e l'ambiente.
Il Dr. Reich toccò molti aspetti dell'energia cosmica orgonica e sapeva che avrebbe richiesto molte persone per sviluppare il vasto potenziale della sua natura. Nel 1948 un suo caro amico di nome A.S. Neill visitò il suo laboratorio, che Reich aveva chiamato Orgonon, nel Maine. La sua attenzione fù attratta da un piccolo motore che stava girando e che era attaccato a un accumulatore di orgone, girandosi verso Reich con aria interrogativa e stupita, Reich, esuberante di gioia, esclamò “l'energia del futuro!”.
Più tardi quando gli chiese se avesse sviluppato ulteriormente questa fonte d'energia Reich pare gli avesse detto che il suo lavoro era stato solo quello di "scoperta" e che egli aveva intenzione di lasciare che altri la perfezionassero.

***

Si comprende la natura controversa dell'energia orgonica. Tuttavia anche se un individuo non può vederla o sentirla coi sensi, strumentazioni sensibili possono misurarla. Quindi è da considerarsi esistente – indifferentemente che la FDA abbia determinato il contrario nel 1954.
Le attuali discussioni intelligenti, di conseguenza, non hanno nulla a che vedere col fatto che l'orgone esista o

meno solo perché il governo federale degli Stati Uniti auspicò che così fosse. La discussione, nella moderna ergonomia si basa sulle osservazioni di una crescente cerchia di individui che crede che il lavoro del Dr. Reich abbia fornito le fondamenta per dei cambiamenti positivi nel nostro mondo, così scosso da conflitti.
Verrebbe da chiedersi se coloro che venerano il "DOR" e traggono piacere dalla sua abilità a causare miseria, riconobbero nelle scoperte di Reich una minaccia diretta alle loro intenzioni di dominio globale. E' forse l'aver riconosciuto ciò, il motore dietro la campagna mossa per rovinare quest'uomo e cancellarne le ricerche dalla storia?
La risposta diviene evidente quando si osserva dalla giusta prospettiva ciò che il governo Americano fece a Reich. Lo uccisero all'età di 60 anni perché egli continuava, senza l'approvazione della FDA, le sue ricerche di qualcosa che, a loro parere non esisteva; quando egli chiese che venissero fornite le prove attraverso cui erano giunti a tale conclusione o i nomi di coloro che avevano condotto gli esperimenti per verificare l'attendibilità delle sue scoperte, ricevette un secco rifiuto.

Coloro che hanno studiato biologia in una scuola superiore possono capire il metodo scientifico e possono facilmente determinare che il Dr. Reich fu spedito dritto nella bara da un governo che ignorò la scienza e bloccò politicamente chiunque volesse esplorare l'energia orgonica.
La maggior parte di voi che leggete queste righe comprende intimamente il concetto di energia; che l'energia benefica produce cose benefiche (come lo splendere del sole, pensieri positivi, cibo sano e corpi sani), occupa gamme di frequenza e vibrazione più elevate, mentre l'energia bassa produce effetti non gradevoli (decomposizione, malattia, cibo di scarsa qualità e pensieri negativi), poiché occupa gamme di frequenza molto più basse.
Ne consegue, quindi, che un mondo che venisse saturato di frequenze basse produrrebbe un mondo pieno di odio, ostilità, malattia e morte.
E in quale genere di mondo stiamo forse vivendo ora?
Un successo! Dato che il governo Americano è riuscito a mantenere basse le frequenze vibrazionali attraverso cui gli Americani vivono e operano, mediante una gran varietà di manovre socio politiche, in quel paese (ma oramai in tutto il pianeta) le persone sono malate, arrabbiate, spaventate e vivono praticamente nel caos – l'ambiente che meglio contribuisce al controllo totalitario.

Il lavoro del Dr. Reich evocò la furia di questo stato totalitario. Lo uccisero e inviarono un chiaro messaggio a tutti quegli scienziati futuri che volessero studiare ulteriormente l'energia orgonica, in parole povere il messaggio era "l'argomento è offlimits, punto". Ed è proprio in assenza di scienziati che sviluppassero l'argomento e le applicazioni benefiche ad esso associate che questo stato di cose totalitario è divenuto realtà sul nostro pianeta.
Ora sembra proprio che non abbiamo più altro da perdere – il pretesto per la libertà è andato perduto (tutto quello che resta magari è l'illusione di libertà mantenuta viva nella mente di un sempre più ridotto numero di persone).
Man mano che lo stato di polizia totalitario emerge e diviene sempre più evidente nelle nostre vite, aumentano anche le sue emissioni di energia morta, stagnante, proveniente da un numero sempre maggiore di fonti (sia organiche che inorganiche, una di queste fonti come i nostri lettori avranno ormai capito è l'emissioni proveniente dai "finti" ripetitori dei cellulari e delle innumerevoli varianti di enormi antenne sorte negli ultimi anni). Questo sta spingendo, in tutto il mondo, alcuni gruppi di persone di buon senso e sensibilità, che hanno ripescato il lavoro del Dr. Reich a riunirsi e opporsi a tutto questo in maniera diretta, senza delegare ad altri (specialmente i politici, corrotti) ciò che dev'essere fatto per riappropriarsi del proprio potere personale e proteggere l'ambiente in cui vivono e i propri cari.

E' proprio qui che ci proponiamo di fornire un aiuto informativo a coloro che intendono riacquistare il proprio potere personale e la propria libertà, proponendo materiale, storie e racconti di avventure di coloro che usano l'energia orgonica per rimpiazzare le energie stagnanti da cui siamo circondati, con energie buone e benefiche.

Una piccola candela, se accesa, da sola può vincere l'oscurità mentre la stessa quantità di oscurità non può avere effetto sulla luce. Lo stesso è anche vero quando si parla di energie positive e negative. E' per questo che le energie negative hanno bisogno di sostegno esterno al governo, da parte dei suoi schiavi e adoratori per prevalere.
Coloro che hanno scelto di espandere le proprie conoscenze basandosi sul lavoro di Reich sono convinti di poter provare a un mondo ancora abbastanza sincero, che i mali attuali possono essere corretti con la giusta applicazione delle tecniche che utilizzano l'energia orgonica. Sono convinti della propria abilità nel provare il modo in cui, energia orgonica propriamente direzionata può neutralizzare le emissioni dannose e negative provenienti dalle antenne dei cellulari, dalle loro numerose varianti, dalle scie chimiche (chemtrails) e anche da persone che possono dirigerci contro la loro rabbia e/o negatività. Alcuni affermano anche di poter riprodurre gli esperimenti del Dr. Reich e portare pioggia nelle zone affette da siccità.

E' veramente possibile direzionare l'energia orgonica per ottenere questi risultati? La mia personale esperienza in merito è stata quella di estrema curiosità, mista ad entusiasmo e parecchio scetticismo per molti mesi. Tuttavia, sono accadute alcune cose che hanno fatto vacillare questo scetticismo e le mie speranze sono andate progressivamente aumentando.
Dopotutto, non abbiamo più molto da perdere... Non sarebbe meraviglioso se qualcosa di tanto semplice come lo sconfiggere una qualsiasi energia negativa con una positiva si rivelasse come l'antidoto a tutto il male che affligge e satura il nostro mondo moderno? E non sarebbe anche come se Dio avesse fatto in modo che le cose fossero così semplici in modo che anche i suoi figli umani avessero potuto farle?

***

Che cos'è l'orgone?

(Per gentile concessione di Friederike Georg Ritschl)

Orgone è il nome dato da Whilelm Reich - che ha trascorso l'ultima parte della sua vita allo studio del fenomeno - all'onnipresente e onnipervadente Energia Vitale.

Whilelm Reich, che iniziò la sua carriera in Austria e Germania come dottore psichiatra , in stretta associazione con Sigmund Freud , ha contribuito in maniera notevole alla comprensione del collegamento tra la sessualità umana e la psicologia e non smise mai di aprire nuove frontiere di ricerca , che venivano man mano ad aprirsi durante la sua vita.

Una biografia approfondita dell'eminente scienziato si trova a questo indirizzo: http://orgonomy.org

Tuttavia Reich non fu ne il primo ne l'ultimo ad osservare il funzionamento di quella che sembrava un "energia vivente" o una "forza anti-entropica".

Prima che la visione meccanicistica della vita si imponesse , poco più di un secolo fa (Newton e altri) , tutte le tradizioni conoscevano un qualche concetto di "mare energetico" dal quale tutte le forme materiali si manifestano.

Questo termine è conosciuto nelle tradizioni dell'Induismo (prana), buddismo e taoismo (Chi, Ki come nel Rei-Ki) tradizioni dell'estremo oriente ma che conoscevano anche i greci (etere), lo stesso concetto è intuitivamente o esplicitamente noto a tutte le tradizioni di guaritori sciamanici intorno al mondo.

Nell'Europa post-Newtoniana, oggi, personalità (volutamente) dimenticate come il magnate bohemiano dell'acciaio , il Barone Karl V. Reichenbach o il famoso dottore Austriaco Anton Mesmer (dal quale deriva il detto "personalità mesmerizzante") contribuirono con valide ricerche ed esperienze e furono ben noti al loro

tempo.

Negli anni recenti si assiste non solo al ri-emergere di tecniche di guarigione e cura basate sull'energia vitale come il reiki (Rei-Ki = Sacra Energia Vitale) ma anche a una convergenza delle più avanzate ricerche nel campo della fisica quantistica con queste antiche tecniche mistiche.

La fisica quantistica è oggi arrivata al punto in cui anche la più elementare particella è stata meccanicisticamente dissezionata e ispezionata e questo l'ha portata a interrogarsi sul suo stesso paradigma.

I fisici quantistici si interrogano ora sulla stabilità della materia stessa e sono arrivati a concettualizzare che le particelle elementari stesse non sono altro che perturbazioni "sulla superficie di un oceano d'energia senza fine" che alcuni scienziati sono d'accordo nel definire "Energia di punto Zero".

Non abbiamo forse tutti sentito parlare di quei pochi saggi Yogi che, nel corso dei millenni hanno cercato di indicarci la follia con cui l'uomo cerca di trovare le sue risposte ? Evidentemente loro l'avevano sempre saputo.

Personalmente ritengo che il nuovo paradigma emergente sarà caratterizzato da una fusione di conoscenze mistiche e fisica quantistica. Non ci possiamo aspettare di leggerne nei libri di testo scolastici e universitari molto presto, ma possiamo cominciarne a sentirne l'odore nell'aria :-)

L'ORGONE E' SEMPRE BENEFICO ?

Come Reich ebbe modo di osservarlo, l'orgone è onnipresente ed è la base di tutti i processi vitali. Egli osservò lo stesso principio nella formazione delle galassie ecc. sia a livello cellulare che macrobiologico.

I suoi primi studi nel campo dei disordini psicologici gli mostrarono che, quando quest'energia viene bloccata a causa di ricordi traumatici, che si manifestano con costanti tensioni muscolari (che egli chiamava armature) diventa orgone mortale o DOR. (il carattere risultante in una persona estremamente "corazzata" venne convenientemente chiamato "pestilenziale"). Difatti il nostro pianeta, il cui ambiente abbiamo tenuto minacciato nel corso degli ultimi due secoli non è altro che uno specchio della nostra psiche collettiva sconvolta e sbilanciata, lo stesso principio si osserva nell'ambiente.

Avanzerei anche l'ipotesi che la crescente desertificazione del nostro pianeta è un espressione della desertificazione dei nostri cuori.

Wilhelm Reich, che ha anche il merito di aver inventato il primo cloud-buster (acchiappa-nuvole), dimostrò visivamente come il DOR contribuiva alla formazione dei deserti e sviluppò anche un metodo per disperdere le concentrazioni di DOR "scaricandolo" in corpi d'acqua sufficientemente grandi.

Dove l'atmosfera ha una consistenza stagnante, oppressiva o "morta", e ogniqualvolta si possono osservare dei particolari "grigiori" nelle formazioni nuvolose, ciò indica che si sta sperimentando una concentrazione molto alta e non salutare di DOR.

Reich sperimentò con successo degli accumulatori di orgone nella cura di pazienti malati di cancro, poiché come ebbe modo di constatare, quest’ ultimo era causato da una biopatia risultante dal blocco dell'energia benefica (OR) in un corpo altamente infestato da DOR.

Egli osservò che l'accumularsi di orgone era stimolato da una combinazione alternata di strati organici e metallici.

Usò un tipo di truciolato comune a quei tempi e fogli di metallo per costruire contenitori a misura d'uomo

in cui poneva i suoi pazienti. Da un lato i risultati erano notevolmente sbalorditivi, dall'altro i dispositivi di Reich avevano un lato negativo: accumulavano indiscriminatamente il tipo di energia che era presente in quell'ambiente, sia DOR che OR.

Ciò non fu un problema nelle parti remote degli Stati Uniti dove Reich ebbe il suo Istituto per le sperimentazioni negli anni 40 e 50, ma in un mondo quale quello di oggi, che è costantemente sommerso da molte fonti di DOR, ciò è obbiettivamente una sperimentazione pericolosa e infatti tutti gli esperimenti di Reich sono stati sempre effettuati prendendo precauzioni.

DALL'ACCUMULATORE AL GENERATORE

Negli anni 80 un altro ricercatore indipendente, Karl Welz, scoprì che fini particelle di metallo , sospese in resina indurita, sorpassavano di molto il modo in cui Reich sovrapponeva materiali organici e fogli metallici, come se non bastasse osservò che tale materiale aveva anche proprietà di trasmutare le energie negative (DOR) in positive e benefiche per la vita (OR). Chiamò questo risultante materiale composito ORGONITE.

Questo fu in essenza il passo dall'accumulatore di orgone al generatore di orgone. Welz utilizzò questa scoperta per sviluppare largamente le sue note e molto efficaci macchine radioniche.

Don Croft, intuitivamente, afferrò il potenziale di questa innovazione e, combinandolo con le conoscenze di Reich sugli esperimenti col cloud-buster creò il suo innovativo cloud-buster di orgonite e successivamente molti altri dispositivi di orgonite.

L'aggiunta di cristalli di quarzo come "amplificatori" permisero di proiettare l'energia con un raggio molto più ampio. Ma l'innovazione decisiva fu che questi nuovi dispositivi funzionavano in presenza di forti concentrazioni di DOR, trasmutando quest'energia estremamente dannosa in energia benefica e nutritiva per la vita. Essi mostrarono addirittura la capacità generare molto più OR in presenza di radiazioni negative come linee elettriche ad alta tensione e trasmettitori a microonde come i (falsi) ripetitori per cellulari, che notoriamente generano enormi quantità di DOR.

Oggi il movimento dei cloud-buster è divenuto una comunità molto vivace e in continua crescita, poiché gli effetti positivi possono essere sperimentati con mano dai partecipanti.

Mentre solo una manciata di persone in occidente possono vedere chiaramente le "energie sottili", tutti possono vedere le chemtrails (scie chimiche) sparire, zone desertificate beneficiare di piogge regolari e la vegetazione diventare rigogliosa.

Questo movimento è basato sull'osservazione empirica e sulla discussione attiva tra i suoi membri collegati tra loro in maniera informale.

Non abbiamo una prova finale per affermare che ciò che crediamo dia vero, ma un numero sempre maggiore di persone sperimentano cambiamenti positivi ogni giorno. Ciò è ragione sufficiente a giustificare, per noi, la volontà di diffondere queste idee e offrire questi dispositivi a coloro che non hanno tempo di costruirseli da soli.

Tuttavia naturalmente siamo coscienti di aver toccato solo la proverbiale "punta dell'iceberg" per quanto riguarda tutti quei campi di conoscenza che stanno convergendo in quello che possiamo chiamare, per così dire, "nuovo paradigma".

***

Bibliografia di Wilhelm Reich:

Libri tradotti in italiano

Passioni di gioventu' (1919-25)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1990

Il coito ed i sessi (1922)
SugarCo Edizioni S.r.l. Milano, 1981

Conflitti libidici e fantasie deliranti (?)
SugarCo Edizioni S.r.l. Milano, 1980

Scritti giovanili volume I e II. - (1920-1925)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1977
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Il carattere pulsionale (1925)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1980
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Genitalità (o scritti giovanili vol. n. III)-(1927 La funzione dell'orgasmo)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1980
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

L'analisi del carattere. (1933)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1982
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Psicologia di massa del fascismo. (1933)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1971
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

La rivoluzione sessuale. (1930-1934)
Feltrinelli, Milano, 1963
Erre Emme, Roma 1992

L'irruzione della morale sessuale coercitiva. (1934-1935)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1978
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Sessualità e angoscia. (1935-36)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1983
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Esperimenti bionici sull'origine della vita. (1936)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1981
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

La scoperta dell'orgone, volume n. I - La funzione dell'orgasmo (1942)

SugarCo Edizioni srl - Milano 1975
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

La scoperta dell'orgone, volume n. II - La biopatia del cancro. (1948)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1975
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Ascolta piccolo uomo. (1948)
SugarCo Edizioni srl - Milano
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Etere dio e diavolo. (1949)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1987
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Bambini del futuro. (1950)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1987
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

L'assassinio di Cristo (1951)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1972
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Superimposizione cosmica. (1951)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1975
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Reich parla di Freud. (1952)
(a cura di M. Higgins e C. M. Raphael)
SugarCo Edizioni srl - Milano 1979
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Individuo e stato. (1953)
SugarCo Edizioni S.r.l. Milano, 1978
Esedra Srl, 1994, Tascabili SugarCo

Materialismo dialettico e psicanalisi (19??)
in 'Vis-à-vis' n. 7, 1999, pp. 334-358 -

La teoria dell'orgasmo ed altri scritti (introvabile)
Lerici, Milano 1961

Chi studia è una persona veramente grande

Ultimo aggiornamento: 28 Agosto 2015

Questa sezione del mio blog è dedicata a "Pedagogia e formazione online". Ringrazio l'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai per avermi autorizzato a pubblicare l'articolo seguente, uscito sulla rivista Buddismo e Società n. 171. Anche se rivolto a bambine e bambini delle scuole elementari, tale articolo contiene incoraggiamenti importanti per tutte le età, con messaggi molto positivi, come ***«La penna è più potente della spada»*** e ***«Studiare è qualcosa che potete cominciare in ogni momento. E potete imparare qualche cosa da chiunque e in qualsiasi situazione. Niente andrà sprecato»***.

Buona lettura a tutti,
Francesco Galgani,
28 agosto 2015

Buddismo e Società n.171 - luglio agosto 2015
I GIOVANI E IL FUTURO
Yukichi Fukuzawa, fondatore dell'Università Keio
CHI STUDIA È UNA PERSONA VERAMENTE GRANDE
Questa serie di incoraggiamenti del presidente della Soka Gakkai Internazionale Daisaku Ikeda,
***dal titolo* Arcobaleni di speranza*, è rivolta ai bambini e alle bambine delle scuole elementari*.**

Illustrazione di Paolo Lupardi

Cosa pensate renda una persona davvero grande? Molti ritengono che la fama e la popolarità, la ricchezza o la posizione sociale definiscano la grandezza di una persona. Ma è veramente così? Più di centoquaranta anni fa l'educatore giapponese Yukichi Fukuzawa (1835-1901) dichiarò che le persone che studiano sono grandi. Fukuzawa è il fondatore dell'università Keio, una delle maggiori università private del Giappone. Il suo viso è ben conosciuto dalla maggior parte dei giapponesi dal momento che appare sulle banconote da 10.000 yen.
«Si dice che il cielo non crei una persona sopra e un'altra sotto». Questa è la frase di apertura di *L'incoraggiamento del sapere*, che Fukuzawa scrisse tra il 1872 e il 1876, all'inizio dell'era Meiji, quando il Giappone aprì le sue porte al mondo. Fu un libro di grande successo, a quel tempo, una persona su dieci in Giappone disse di averlo letto. Fu anche usato come libro di testo per le scuole elementari.
Perché Fukuzawa scrisse questo libro, e perché toccò il cuore di così tante persone? Durante il periodo Edo (1603-1868) la società giapponese era suddivisa in rigide classi sociali come i guerrieri, i samurai, i contadini, gli artigiani e i mercanti. Le persone che nascevano in uno di questi gruppi normalmente ci rimanevano per tutta la vita, e gli appartenenti alle classi sociali più basse venivano discriminati da quelli delle classi sociali più alte. Quando il periodo Edo finì e il Giappone entrò nell'era Meiji, il sistema politico cambiò e iniziò una nuova epoca di eguaglianza. Tuttavia l'atteggiamento delle persone non cambiò così velocemente. Fukuzawa scrisse *L'incoraggiamento del sapere* per aiutare la gente a progredire in accordo con i tempi. Il libro fu scritto in un linguaggio semplice affinché fosse comprensibile anche a chi non aveva potuto seguire un'educazione formale, e ciò aiutò molte persone a trovare la motivazione di iniziare a studiare. Fukuzawa si dedicò all'educazione con la speranza di creare un'epoca in cui chiunque potesse diventare eccellente attraverso lo studio, contribuendo all'altrui felicità e allo sviluppo della società.
Alcuni di voi potrebbero pensare che, poiché incoraggiava le persone a studiare, Yukichi Fukuzawa amasse lo studio e avesse avuto buoni voti a scuola. Ma in verità lui da giovane odiava studiare. Yukichi nacque a Osaka

nel 1835 come il più giovane di cinque figli. Suo padre era uno strenuo lavoratore con un carattere raffinato, che amava imparare, ma poiché era un samurai di basso rango non ebbe la possibilità di raggiungere posizioni elevate e la sua famiglia rimase povera. Per di più morì di malattia quando Yukichi aveva solo un anno e questo costrinse, in seguito, la famiglia a far ritorno a Nakatsu, città d'origine paterna. Il bambino ebbe difficoltà ad abituarsi a vivere lì, parlava un dialetto diverso e lottò per fare amicizia. Non era né un eccellente nuotatore né sapeva arrampicarsi sugli alberi. E sebbene fosse bravo nei lavori manuali e amasse aiutare in casa, non gli piaceva per niente leggere.
Vedendo questo, la madre gli raccontò che il padre prima di morire aveva detto che Yukichi avrebbe dovuto studiare duramente e diventare un grande individuo. Il ragazzo cominciò allora a frequentare la scuola. Aveva già quattordici anni, ma pur essendo il più anziano nella classe era determinato a non rimanere indietro. Non appena iniziò a impegnarsi completamente nello studio, scoprì che in realtà gli piaceva molto.
Si dice che abbia letto undici volte dall'inizio alla fine un lungo compendio di quindici volumi sulla storia cinese che quasi nessuno ha mai finito di leggere. Attraverso tale perseveranza non solo raggiunse gli altri studenti, ma divenne uno dei migliori della classe.

Studiare duramente è... divertente
Anche se siete in un momento di studio impegnativo o non riuscite a trovare una materia che vi interessa, se decidete di intraprendere una cosa e vi sfidate con pazienza inizierete sicuramente a comprendere quello che viene insegnato. Dopodiché studiare duro, in realtà, diventa divertente.
Tsunesaburo Makiguchi, il primo presidente della Soka Gakkai e fondatore dell'educazione Soka, disse: «L'apprendimento è luce». Il vostro desiderio di imparare illuminerà ogni cosa come il sole del mattino.
Durante il periodo feudale l'Olanda fu l'unico paese occidentale ad avere qualche contatto e a commerciare con il Giappone. Quando Fukuzawa ebbe diciannove anni andò a Nagasaki, la città portuale del Kyushu, all'epoca l'unico sbocco per il commercio estero. Lì studiò la lingua olandese e cercò di assorbire quanto più poteva dalla cultura occidentale. Poi si recò a Osaka e studiò alacremente con il famoso educatore Ogata Koan (1810-63) nella sua accademia privata Tekijuku. I giovani si riunivano lì da tutto il Giappone alla ricerca delle più recenti conoscenze e studiavano al massimo delle loro possibilità.
Infine a ventitré anni, al termine degli studi, Fukuzawa andò a Edo (l'attuale Tokyo) e aprì una scuola di olandese.
Un giorno visitò la città portuale di Yokohama, dove il commercio con le nazioni occidentali stava appena cominciando a prendere vita. Ma quando provò a far conversazione con uno straniero non riuscì a capire cosa stesse dicendo, né poté leggere la lingua straniera delle insegne dei negozi.
C'era da aspettarselo, dal momento che gran parte di quello che stava sentendo e vedendo era inglese, non olandese. I tempi stavano cambiando velocemente e quello che lui aveva studiatoera divenuto inutile. Fu uno shock totale, ma non rimase a terra per molto. Decise di studiare l'inglese e iniziò a farlo il giorno successivo al suo ritorno a Tokyo.
Non lasciatevi mai abbattere dalle difficoltà, continuate a provare ancora più tenacemente quando vi imbattete in un ostacolo, e superatelo. Questo spirito coraggioso è ciò che fa risplendere un arcobaleno di speranza dentro il vostro cuore.
Appena Fukuzawa incominciò a studiare l'inglese, si rese conto che era simile all'olandese per molti aspetti e fu presto in grado di parlarlo abbastanza bene.
Il mio maestro Josei Toda era solito dire che quello che si impara con grandi sforzi non andrà mai perduto, si rivelerà sempre utile.
Infatti più tardi, come membro della missione diplomatica giapponese, Fukuzawa si recò negli Stati Uniti e in Europa apprendendo quanto più poteva da quelle culture più mature, e utilizzando attivamente la saggezza che aveva sviluppato svolse un ruolo importante nel cambiamento del suo paese.
Nel 1868, quando in Giappone finì il periodo feudale, scoppiò un conflitto tra l'esercito del nuovo governo giapponese e coloro che si opponevano al cambiamento. Quando ciò accadde, Fukuzawa stava tenendo un corso di economia presso la Keio Gijuku, l'accademia che aveva fondato e che in seguito divenne l'università

Keio. Improvvisamente si udirono colpi di cannone ma Fukuzawa rimase calmo e continuò la sua lezione. Una ferma convinzione bruciava nel suo cuore: «La penna è più potente della spada». Credeva che l'apprendimento fosse più forte di qualsiasi arma, che il potere dell'educazione avrebbe aperto la nuova era. La frase «la penna è più potente della spada» è ancora molto amata ed è scritta in latino sulle vetrate colorate della vecchia biblioteca dell'università Keio.
Le persone che studiano sono grandi. Le persone che si sforzano sono vittoriose. Come membri della "società educativa" (giapp. Gakkai) della SGI, molti dei vostri genitori stanno studiando e mettendo in pratica una profonda filosofia di vita che aiuta le persone a diventare felici e porta pace al mondo. Sono fiero di loro perché sono le persone più grandi del mondo. E voi, miei giovani amici, siete i loro successori.
Studiare è qualcosa che potete cominciare in ogni momento. E potete imparare qualche cosa da chiunque e in qualsiasi situazione. Niente andrà sprecato. Studiare è la strada per il successo e per la vittoria. Da oggi, da questo momento, avanzate sul nobile cammino dell'apprendimento, un passo alla volta, un giorno dopo l'altro, con spirito positivo e instancabile.

(Traduzione di Maya Costantini da *Boys and Girls Hope News*, mensile della Soka Gakkai dedicato ai bambini e alle bambine delle scuole elementari, del 1 giugno 2014)

Critica al modello educativo: la scuola è un mattatoio di intelligenze

Ultimo aggiornamento: 6 Settembre 2015

Agli insegnanti e ai genitori

Non obbligare
il desio vitale
a quel ch'è più giusto fare,

non schiacciare
l'istinto essenziale
che l'anima vuol far volare...

non importi,
non ne hai bisogno:

ogni Vita sa
qual è il suo sogno!

(Francesco Galgani, 15 agosto 2015)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/466-agli-insegnanti-e-ai-genitori

---

Si veda anche:

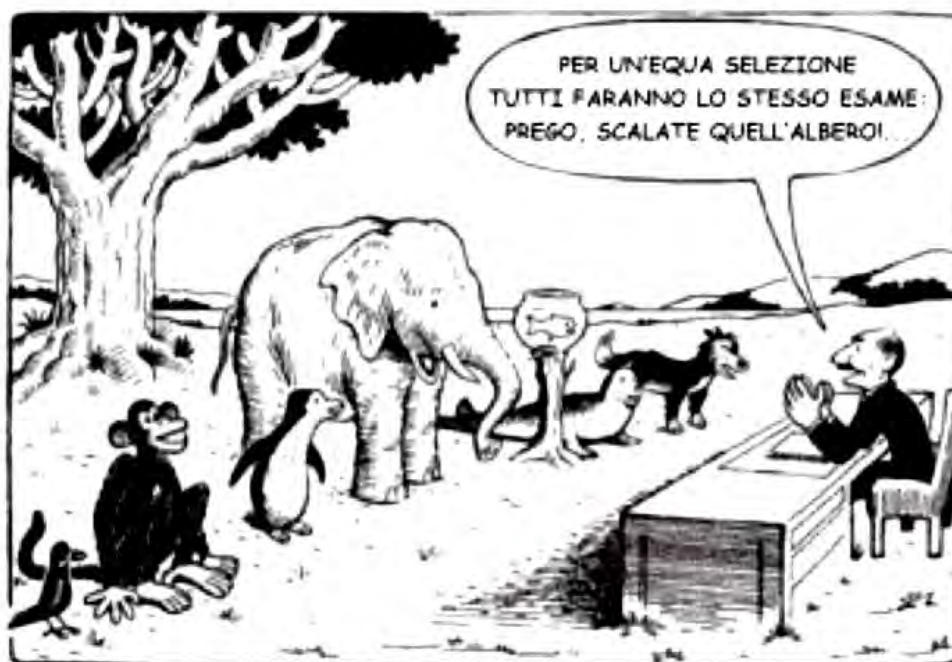
- ***Proposta politica per la scuola (e per la società intera) – di Francesco Galgani***
- ***Pedagogia nell'era digitale (con una videolezione di Uninettuno)***

In un mio precedente articolo, intitolato "Banalizzare, omologare, sminuire, disconoscere la diversità culturale e la realtà dei fatti... ovvero come crearsi nemici grazie all'ignoranza e all'arroganza", avevo definito la **scuola** come un *"**mattatoio di intelligenze** per i cittadini modello di domani"*, senza però entrare nel dettaglio di cosa intendessi.

Una *critica superficiale* potrebbe limitarsi a citare i deludenti risultati formativi del sistema scolastico italiano e il degrado della scuola, ma su questi punti si sono già espressi molti altri. Come scrissi un anno fa nelle conclusioni della mia tesi di laurea su "Solitudine e Contesti virtuali": *«Una fotografia della scuola italiana è stata recentemente fatta da Save The Children, che ha diffuso una ricerca sul sistema scolastico italiano, per il quale lo Stato non garantisce spazi adeguati, materiali didattici sufficienti, né un lavoro stabile alle migliaia di docenti precari [si veda "I nodi mai sciolti della scuola italiana senza fondi, precariato, strutture scadenti", di Repubblica.it]. Da un report dell'Unicef e da uno dell'Ocse si evince che il quindicenne italiano ha una preparazione scarsa, lacunosa e inadeguata per il proprio futuro [si veda Unicef: studenti italiani tra i piu` impreparati, di Liberazione.it, e Studenti italiani tra i piu` somari della Ue, di Virgilio.it]»*

Sebbene questi dati siano di per sé più che sufficienti per muovere una critica al sistema scolastico italiano, ciò che io intendevo con l'espressione *"mattatoio di intelligenze"* parte da una profonda presa di consapevolezza, ed esperienza diretta, del modello pedagogico generalmente adottato nelle scuole e università italiane, modello di cui sono succubi gli stessi docenti, oltre che i discenti. *Lo stesso dualismo docente-*

discente meriterebbe un serio ripensamento, perché la conoscenza non è qualcosa di trasmittibile dall'alto verso il basso, casomai è qualcosa di circolare, dove tutti possono imparare da tutti. Propongo qui di seguito alcuni spunti di riflessione.

1. Insegnamenti uguali per tutti, ovvero... insegnare a un pesce a volare o a una lepre a nuotare

La vignetta è provocatoria ma al contempo realistica: abbiamo una scuola (e anche un'università) in cui una lunga serie di insegnamenti devono essere uguali per tutti gli studenti e con gli stessi identici obiettivi formativi uguali per tutti. E' come chiedere ad una lepre di volare, ad una tartaruga di correre, ad un pesce a camminare, e così via... Gli studenti, generalmente, stanno bene a scuola? Si sentono valorizzati nelle loro capacità? O si sentono schiacciati e oppressi da un sistema che non c'entra niente con le loro aspettative e desideri?

Pensateci: la scuola riesce benissimo nell'impresa quasi impossibile di far odiare i capolavori del passato e, più in generale, proprio ciò che tenta di "insegnare". Il concetto stesso di insegnamento è molto arretrato: una cattedra da una parte, tutti gli studenti da un'altra... L'apprendimento è un'altra cosa, richiederebbe un modello molto diverso da quello attuale.

In una lettera che un insegnante inviò al Ministro dell'Istruzione Profumo, scrisse:
«[...] Io penso che per studiare ci voglia una pace interiore, che i risultati più inaspettati nascano dall'amore per quello che si scopre e si conosce. [...] La scuola, quella pubblica in primo luogo, perché scuola dalla quale devono uscire non solo buoni professionisti, ma anche cittadini competenti e con senso civico, dovrebbe avere come prima vocazione quella di neutralizzare il più possibile fattori esterni al valore individuale, cioè portare ragazzi di ogni classe sociale e con diversi punti di partenza culturali ***ad amare la conoscenza, a scoprire la propria vocazione, ad apprendere a formulare giudizi per poter scegliere con cognizione di causa e responsabilità****. La gara scolastica dovrebbe essere quella che porta i migliori a cooperare per elevare tutti i compagni. Una competizione al meglio perché più l'ambiente è ricco di stimoli per tutti più numerosi saranno i talenti che emergono. La gara non è quindi ad esclusione, soprattutto quando la scuola è scuola pubblica di formazione, che prepara all'università e alla vita.[...]»*

Parole sacrosante *(si veda la lettera integrale)*.

2. L'era dei test: test scolastici, test di ammissione all'università, compiti scolastici ed esami universitari sotto forma di test, test per concorsi, selezioni, ecc... E' tutto un test!

I test, tutti i test, hanno un grossissimo problema: banalizzano la mente umana e disconoscono il valore delle diversità individuali.

«E' evidente che gli interventi del nostro sistema educativo mirano nella maggior parte dei casi alla banalizzazione dei nostri figli. Uso qui il termine di "banalizzazione" nel preciso senso in cui viene impiegato nella teoria degli automi, ove la macchina banale è caratterizzata da una relazione input-output fissa, mentre nella macchina non-banale (macchina d Turing) l'output è determinato dall'input e dallo stato interno della macchina. Poiché il nostro sistema educativo è inteso a generare cittadini prevedibili, esso mira ad amputare quegli indesiderabili stati interni che generano imprevedibilità e novità. Ciò è dimostrato in maniera incontrovertibile dal nostro sistema di verifica, l'esame, durante il quale si fanno solo domande di cui si conosce già (o è già definita) la risposta, che lo studente deve mandare a memoria. Queste domande io le chiamerò "domande illegittime".
Non sarebbe affascinante pensare a un sistema educativo che miri a de-banalizzare gli studenti, insegnando loro a fare "domande legittime", domande di cui non si conosce la risposta?»

(da Heinz von Foerster, Sistemi che osservano, Astrolabio, Roma, 1987, pagg. 212-3)

3. Un modello educativo alternativo (video tratto da SuperQuark del 22 agosto 2013)

Sistema scolastico

Francesco Galgani,
27 febbraio 2015

Istruzione globale per una cittadinanza globale: una risposta alla crisi di migranti e rifugiati

Ultimo aggiornamento: 13 Ottobre 2016

COMUNICATO STAMPA

"THE ONLINE, OPEN AND FLEXIBLE HIGHER EDUCATION CONFERENCE" EADTU 2016

ISTRUZIONE GLOBALE PER UNA CITTADINANZA GLOBALE: UNA RISPOSTA ALLA CRISI DI MIGRANTI E RIFUGIATI

Se ne parlerà a Roma, dal 19 al 21 ottobre, durante la conferenza internazionale organizzata dall'EADTU (Associazione Europea delle Università a Distanza) e dall'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO

APRE I LAVORI IL MINISTRO DELL'ISTRUZIONE, UNIVERSITÀ E RICERCA, **STEFANIA GIANNINI**

Le tecnologie digitali applicate alla formazione permettono la creazione di **nuovi modelli di università interconnesse** che consentono a tutti l'accesso a un Sapere di qualità. Questi nuovi modelli accademici possono diventare una risposta concreta ai bisogni del cittadino del XXI secolo ed essere utili ad affrontare **la crisi dei migranti e dei rifugiati** con proposte formative che favoriscano la loro integrazione nei Paesi ospitanti.

Su queste tematiche si sviluppa la **Conferenza Internazionale dell'EADTU 2016 "The Online, Open and Flexible Higher Education – Enhancing European Higher Education: Opportunities and impact of new modes of teaching"**, che l'Università Telematica Internazionale Uninettuno ha organizzato in occasione del suo 10° anniversario.

La Conferenza internazionale si svolge a Roma dal 19 al 21 ottobre: un evento unico al quale parteciperanno più di **550 tra rappresentanti istituzionali, delegati, rettori, docenti e ricercatori** provenienti da diversi Paesi del mondo: Stati Uniti, Canada, Argentina, Sud Africa, India, Libano, Emirati Arabi, Marocco, Russia, Giappone e i Paesi europei. Inoltre i ricercatori e i numerosi esperti presenteranno i risultati delle loro

ricerche nel settore delle tecnologie digitali applicate alla formazione. Proposte e resoconti prodotti durante i giorni della Conferenza, confluiranno nella "**Dichiarazione di Roma**", che sarà presentata a chiusura dei lavori il 21 ottobre.

La Conferenza si apre **mercoledì 19, alle ore 14.30**, all'Auditorium della Pontificia Università Antonianum (Viale Manzoni, 1), con una sessione plenaria dal titolo **"Network tra università tradizionali e on line per una cittadinanza globale"**. Intervengono: il ministro dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, **Stefania Giannini**; il rettore della Smart University di Dubai e Presidente del consiglio di amministrazione dell'Istituto UNESCO per le tecnologie in materia di istruzione, **Mansoor Al Awar**; il ministro generale dell'Ordine dei Frati Minori e Gran Cancelliere della Pontificia Università Antonianum, **Fr. Michael Perry**; il rettore dell'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO, **Maria Amata Garito**; il presidente EADTU e rettore dell'Università a distanza olandese, **Anja Oskamp**.

Interlocutori importanti che, per la prima volta, siedono allo stesso tavolo per parlare di **cittadinanza globale** e **inclusione sociale** attraverso l'accesso all'educazione di qualità per tutti, in particolare per i migranti e i rifugiati, consapevoli del fatto che questi possono diventare un'importante risorsa per ogni Paese, a patto che si investa sulla loro istruzione e sul riconoscimento delle singole competenze pregresse. Si parlerà inoltre di:

- **diplomazia accademica** e ruolo che hanno le università nel creare rapporti diplomatici tra Paesi per diventare strumento di pace, coesione e sviluppo;
- **tecnologie digitali e modernizzazione delle università internazionali ed europee**;
- **istruzione aperta e flessibile** (MOOC e OER)**;**
- **Learning Analytics**;
- **Università per i rifugiati. Istruzione senza confini**

Tutti temi che – dato il momento storico che stiamo vivendo – sono diventati prioritari nelle agende politiche internazionali.

In occasione della Conferenza sarà presentato il portale "**UNIVERSITÀ PER I RIFUGIATI. ISTRUZIONE SENZA CONFINI"** (www.istruzionesenzaconfini.it): si tratta del **primo portale telematico al mondo** (in inglese, francese, italiano e arabo) che consente ai migranti e ai rifugiati il riconoscimento dei titoli di studio e delle competenze acquisiti nel Paese d'origine e l'iscrizione a uno dei 25 corsi di laurea dell'Università Uninettuno; la fruizione gratuita di corsi di lingua italiana e di lingua araba; l'accesso alle cure sanitarie mediante un sistema fondato sulla telemedicina.

Uninettuno ha, inoltre, messo a disposizione **50 borse di studio per studenti con status di titolari di protezione internazionale**. I 50 beneficiari potranno iscriversi gratuitamente a uno dei corsi di laurea Uninettuno e ottenere così un titolo di studio internazionale. L'obiettivo è quello di incentivare e sostenere il percorso accademico degli immigrati con status di rifugiati e concorrere al loro inserimento professionale nel Paese d'accoglienza. Grazie a questa iniziativa e alla forza della rete, diversi rifugiati siriani che vivono in Libano e in Germania sono già studenti Uninettuno.

"Solo collaborando in maniera costruttiva con le università dei diversi Paesi del mondo, in particolar modo

con i Paesi del mondo arabo e dell'Africa subsahariana – afferma il Rettore di Uninettuno, **Maria Amata Garito** – e mettendo a confronto le nostre storie e le nostre culture, possiamo costruire un futuro di pace. Dare l'opportunità a immigrati e rifugiati di acquisire un titolo di studio significa restituire loro dignità e dar loro il coraggio per andare avanti, con fiducia nell'umanità e con la speranza di costruirsi un futuro migliore".

____

UNINETTUNO COMPIE 10 ANNI

Il racconto di un modello tutto italiano che ha rivoluzionato a livello globale il modo di creare e diffondere Sapere

Dieci anni, una sola missione: mettere le nuove tecnologie al servizio della conoscenza, per garantire a tutti l'accesso a una formazione inclusiva e di qualità, concretizzando un'istruzione globale al di là dei confini geografici, culturali, religiosi, sociali e linguistici.

Creare una cittadinanza globale e democratizzare l'accesso a un Sapere di qualità è da sempre l'obiettivo dell'Università Telematica Internazionale Uninettuno (www.uninettunouniversity.net), l'unico ateneo telematico al mondo a erogare **corsi accademici in 5 lingue** (italiano, inglese, francese, arabo e greco) grazie alla collaborazione con le università e i docenti di diversi Paesi che, nelle rispettive lingue, comunicano il Sapere ai **15.000 studenti provenienti da oltre 140 Paesi del mondo** che sono iscritti all'Università Telematica Internazionale Uninettuno. Uninettuno è stata, inoltre, la prima Università Telematica Italiana ad avere condiviso i curricula con diversi atenei dell'area Euro-Mediterranea e del Medio Oriente e ad aver riconosciuto il titolo di studio in Italia, Europa e in molti Paesi del mondo Arabo.

A testimoniare come Uninettuno stia contribuendo concretamente alla costruzione di una cittadinanza globale, saranno proprio i protagonisti di questo processo: i suoi studenti. In un **video che sarà proiettato il giorno di apertura della Conferenza**, studenti di diverse parti del mondo (Bangladesh, Egitto, Giappone, Grecia, Kazakistan, Libano, Messico, Nigeria, Perù, Ruanda, Singapore, Siria, Somalia, USA, ecc.) racconteranno la propria esperienza con Uninettuno.

Le testimonianze degli studenti colgono nel segno le tematiche a cui è dedicata la Conferenza, ossia: **cittadinanza globale**; **inclusione sociale**; **accesso democratico all'educazione di qualità**; **diplomazia accademica**; **Smart University**.

LINK:

http://www.uninettunouniversity.net/

http://www.istruzionesenzaconfini.it/

http://conference.eadtu.eu/

L'Università nel XXI secolo: il modello d'eccellenza Uninettuno (articolo de Il Fatto Quotidiano, 27 agosto 2015)

Ultimo aggiornamento: 28 Agosto 2015

Si veda anche l'articolo:

UNINETTUNO è un modello di qualità e di democratizzazione del sapere (con videolezioni accessibili a tutti)

Data 27 Agosto 2015 | **Il Fatto Quotidiano** | Pagina 11

Giovedì 27 agosto 2015 - Anno 7 - n° 234
Redazione: via Valadier n° 42 - 00193 Roma
tel. +39 06 32818.1 - fax +39 06 32818.230

€ 1,50 - Arretrati: € 3,00
Spedizione abb. postale D.L. 353/03 (conv.in L. 27/02/2004 n. 46)
Art. 1 comma 1 Roma Aut. 114/2009

STUDIARE VIA WEB NON SARÀ PIÙ UNA BARZELLETTA

» FURIO COLOMBO

Il libro di Maria Amata Garrito *L'Università nel XXI secolo* (prefazione di Paolo Prodi) non è il testo che sembra, e dunque una rassegna di ciò che è stato fatto e di ciò che c'è da fare, per l'insegnamento superiore, dati i tempi, l'economia e il cambiamento di società. È piuttosto un'anticipazione di qualcos'altro che spesso viene trattato e discusso come se fosse accaduto, ma è soprattutto anticipazione del futuro.

Apparentemente il tema è l'università telematica, anche perché la Garrito, docente ordinaria per tre decenni alla Sapienza di Roma (Psicologia dell'apprendimento), ora presiede una delle più attive organizzazioni di insegnamento universitario a distanza, la sola università multinazionale e multilinguistica, con punti di riferimento in molte parti del mondo. Il punto chiave di questo testo, come nota subito in prefazione Paolo Prodi, è che queste due reti di insegnamento a distanza disegnate e realizzate dall'autrice, invece di esistere perché telematiche, sono telematiche perché esistono.

IN QUESTO apparente gioco di parole sta la differenza fra i "modelli" di insegnamento a distanza di cui parla questo testo e le tante iniziative del genere tentate in Italia e nel mondo. Quelle iniziative sono l'impegno a occupare uno spazio che le nuove tecnologie rendono disponibile: corsi universitari invece di giochi e notizie, e vari espedienti per raggiungere una certificazione dell'avere tratto beneficio da quei corsi. Il "modello Garrito", forse perché la iniziatrice era ben radicata nel mondo universitario tradizionale, nasce da un consorzio di università grandi e note (cominciando dal Politecnico di Torino e dal Politecnico di Milano) che si uniscono ad altre 30 istituzioni per allargare alla rete il valore del loro insegnamento e dei loro docenti (oltre a un vasto gruppo di ospiti dal mondo), stabilendo un legame che non solo non patisce il problema della distanza e dei fusi orari, ma neppure quello dei docenti, che non sono virtuali ma veri e noti, e dalle differenze linguistiche.

IL LIBRO

'L'Università nel XXI secolo' di Maria Garritto ci spiega come e perché la Rete è pronta per essere veicolo di formazione d'eccellenza

I corsi sono linguisticamente multipli e pedagogicamente assistiti da docenti realmente presenti che guidano, valutano, esaminano, approvano.

In realtà, in questo libro, siamo di fronte a due testi, che sono la somma del lavoro svolto durante una vita intensamente creativa della Garito: uno è una breve e limpida storia dell'insegnamento universitario nei secoli, cercando soprattutto di definire perché una università deve essere una scuola della scuola, quel grado superiore di acculturazione che viene spesso celebrato e – come mostrano le tante vane riforme infelici – ben poco capito.

L'ALTRO TESTO HA a sua volta, due livelli. In uno ti dice che cosa è e che cosa può essere l'insegnamento a distanza, dal punto di vista della celebre frase di Einstein: "Faccio tutto ciò che è tecnicamente facile". Ovvero: la rete c'è, è aperta, libera, flessibile. Perché non usarla per passare nozioni, anche di alto livello specialistico? La risposta è nell'altro livello del testo di cui stiamo parlando. L'autrice ti dice però perché non basta andare in rete, come non basta, come molti politici credono, affidare il pensiero e l'annuncio di ogni cosa nuova, o presunta nuova, ai social network. Serve l'università vera e propria, con i suoi programmi, i suoi docenti, i suoi legami, il suo senso di appartenenza, le sue valutazioni che hanno valore *erga omnes*, come ogni altro titolo di studio.

In questo modo il testo, che sembra una compilation del passato e una critica del presente, diventa un manifesto del futuro che comincia a esistere, che è e sta per essere. Difficilmente una persona giovane, specialmente se è fisicamente spiazzata dai grandi centri universitari, dovrebbe rinunciare a sapere ciò che questo libro racconta e annuncia. Contiene la mappa del futuro.

L'impegno di Uninettuno per la pace e l'amicizia tra i popoli

Ultimo aggiornamento: 15 Settembre 2018

L'Pedagogia e Formazione Online", ma questa volta c'è un messaggio in più che meriterebbe di essere compreso e diffuso.

Consiglio la visione del video qui riportato, che contiene l'intervento della prof.ssa Maria Amata Garito, rettore dell'Università Telematica Internazionale Uninettuno, in occasione della sessione di apertura della Conferenza Internazionale dell'EADTU 2016 *"The Online, Open and Flexible Higher Education – Enhancing European Higher Education: Opportunities and impact of new modes of teaching"*, che l'Università Telematica Internazionale Uninettuno ha organizzato in occasione del suo 10° anniversario. Per informazioni sull'evento, si veda il comunicato stampa: "Istruzione globale per una cittadinanza globale: una risposta alla crisi di migranti e rifugiati". Per i non udenti, ho trascritto sotto il video le sue parole meglio che ho potuto, inserendo soltanto alcuni omissis quando sono stati pronunciati nomi di persone, città e luoghi che non saprei trascrivere. Il video dell'intera sessione di apertura, della durata di due ore e comprensivo di vari interventi in inglese, è disponibile a questo link: Conferenza-EADTU-2016 (sessione di apertura).

La prof.ssa Garito ha anche presentato il portale di Uninettuno dedicato ai rifugiati: http://www.istruzionesenzaconfini.it/

Io ero presente alla conferenza. Per me è stato molto bello scoprire cosa sta facendo Uninettuno proprio nel periodo di crisi umanitaria in cui siamo inseriti. Mi sono rimasti impressi il racconto del viaggio di San Francesco in Egitto *(che illustra un esempio storico di incontro tra culture diverse)*, della nascita delle prime università e di come queste fossero attivamente impegnate nel tradurre testi da una lingua all'altra per favorire lo scambio di conoscenza tra culture diverse. La prof.ssa Garito ha sottolineato che oggi, purtroppo, spesso siamo completamente ignoranti della storia e della cultura di altri popoli, con tutti i pericolosi rischi che ciò comporta. Non sono mancati accenni al terrorismo e al proselitismo via web. Uninettuno sta fornendo istruzione universitaria gratuita ad alcuni rifugiati *(oltre ad indicazioni per trovare medici e a fornire corsi di lingue)*. Mi ha toccato il caso di rifugiati siriani la cui Università di Aleppo non esiste più, e a cui Uninettuno sta erogando corsi che erano stati registrati proprio con i loro professori. Da ciò è nata la mia poesia "Studente siriano", che vi invito a leggere. Buona visione del video e/o lettura della sua trascrizione sotto riportata.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

«E' un grande piacere avervi tutti qui oggi, avere i miei colleghi italiani, ma anche quelli stranieri, quelli

delle EADTU [Associazione Europea delle Università a Distanza] e delle ECDE, ma anche un nuovo partner, che è il rettore della Smart University di Dubai, e poi soprattutto l'Antonianum, la nuova università con cui abbiamo iniziato a collaborare oggi.

E' un grande piacere ritrovarci dopo molti anni. Dieci anni di Uninettuno li abbiamo passati insieme alle EADTU, con cui siamo stati insieme partner già prima come Consorzio Nettuno. Devo ringraziare molto le EADTU per la serietà con cui stanno facendo, e hanno fatto, le scelte delle università telematiche da inserire nella loro associazione. Alcune università telematiche italiane avevano chiesto di far parte delle EADTU, ma c'è stata una selezione [...] da cui sono state escluse, [perché non all'altezza di far parte di] un sistema estremamente serio, di cui qui ci sono alcuni esponenti importanti [...], personaggi che hanno veramente fatto nascere lo sviluppo dell'università a distanza in Europa. Questa serietà ci ha portato a lavorare insieme per molti anni.

Oggi è una svolta quella che noi facciamo, sono dieci anni [di Uninettuno]. In questo momento storico, credo che tutti noi dovremmo un po' riflettere su quello che dovrebbe essere e può essere il nostro futuro. L'Università Antonianum mi dà una grande emozione, perché questa è l'università francescana per eccellenza e da sempre si è posta l'obiettivo di analizzare e interpretare il messaggio di San Francesco, un messaggio di fratellanza tra popoli, di paesi e culture diverse. Anche oggi, la sfida del francescanesimo del terzo millennio è di stabilire relazioni con le persone che cercano sempre di più un contatto oltre i confini del loro mondo, anche attraverso Internet, anche attraverso la Rete, attraverso gli strumenti con cui noi operiamo per trasferire culture e conoscenza.

E' bello ricordare la vita di San Francesco, perché è un esempio incredibile. Pensate che, nel 1219, San Francesco, a piedi, da Assisi, si reca in Egitto e va dal sultano [...]. L'incontro fra queste due persone è incredibile: il sultano era molto colto, illuminato, e volle capire molto di più da San Francesco, lo tenne con lui, creò un gruppo di pensatori che riflettevano un po' su quelle che erano le idee del francescanesimo. Nasce un incontro molto forte, di amicizia, che ancora oggi fa riflettere su questo valore simbolico dell'amicizia fra popoli di mondi, di culture e di paesi diversi. Questi due uomini, di fede diversa, di diversa origine culturale, di diverso linguaggio, di usi e costumi [diversi], testimoniano che oltre le diversità c'è sempre un terreno comune in cui avventurarsi insieme, per il desiderio della ricerca, per l'interesse a scoprire le realtà che possono contribuire ad un reciproco arricchimento. Ecco, quella è un'immagine [qui riportata sulla destra] che troviamo tra i dipinti di Giotto che ritrae San Francesco di Assisi e che rappresenta proprio l'incontro del sultano e di San Francesco in Egitto.

[...] Come Università Telematica Internazionale Uninettuno, insieme a molte altre università dei paesi del mondo arabo, ma anche dell'occidente, abbiamo cercato di rafforzare questo legame di amicizia tra popoli, perché abbiamo tutti un problema oggi – quello di formare l'uomo del XXI secolo – che chiama direttamente in causa le università. Per secoli le università hanno dato risposte adeguate ai bisogni della società e dell'umanità, e ora più che mai, in questo momento storico, devono trovare un nuovo ruolo e una nuova funzione nel mondo globale, in particolare in un'Europa che sta affrontando la più grande crisi di immigrazione della storia dell'umanità e, anche, il fenomeno incontrollato d'un terrorismo inaspettato. Ma io credo che è dalle nostre università che deve partire un modello di formazione di una cittadinanza globale. Sono le nostre università che devono armare i loro cannoni con la forza della cultura e della conoscenza.

Questo è già avvenuto in alcuni momenti della storia, per esempio quando sono nate le università.

In molti libri occidentali purtroppo si descrive come data di nascita delle prime università il 1088, cioè la nascita dell'università di Bologna, e poi subito la Sorbona. Ma in effetti, se si va a scoprire le altre culture, a studiare gli altri testi, si vede che già nell'859, [...], in Marocco, una donna, Fatima, crea la prima università. La seconda, quasi cent'anni dopo, nel 975, nasce invece in Egitto, [...], ancora esiste questa università. Ma la cosa più bella è quando si va a scovare ancora di più in questi rapporti che venivano ad influenzare le culture dell'occidente e dell'oriente. I libri arabi venivano tradotti in greco e in latino, e così i libri latini o greci venivano tradotti in arabo. C'era una grande compartecipazione alla costruzione di un sapere, che in quel momento era assolutamente indispensabile: queste traduzioni di testi portavano a trasferire un sapere a livello globale. Del resto, tutte le università del medioevo trasferivano conoscenza a livello globale, ad es. uno studente seguiva i corsi [...] di diritto a Bologna, ma poi se voleva seguire la teologia di San Tommaso andava alla Sorbona [...]. C'erano questi professori e studenti che pur non avendo né aerei né treni, a piedi andavano appunto da università all'altra per conoscere, per imparare, per apprendere, per arricchirsi di quel sapere che poi oggi ci tramandano negli anni, quindi l'unico obiettivo comune di quel periodo era proprio l'elaborazione della conoscenza e la diffusione di questo sapere. Quindi le università da sempre sono stati strumenti di pace e di rispetto delle differenze, e soprattutto crogiolo di un'identità internazionale. Sono state appunto luoghi ed artefici della parte più creativa della storia del mondo.

Oggi più che mai, nel fermento di questo mondo contemporaneo, le università possono ancora svolgere un ruolo determinante, sicuramente indispensabile per il progresso dell'umanità. Devono affrontare le grandi sfide, naturalmente, della società contemporanea, che ormai chiedono una nuova generazione di cittadini, che deve essere formata alle nuove conoscenze. Noi, oggi, abbiamo appunto questa realtà che vi ho già detto prima, che ci deve far riflettere, perché deve cambiare totalmente il modo con cui noi dobbiamo operare nella nostra università. Noi dobbiamo assolutamente affrontare questa sfida globale, che è una sfida a doppio taglio: la sfida globale, da un punto di vista di trasferimento di contenuti, ma anche di trasferimento di conoscenza, dall'una e dall'altra cultura nel mondo. Ecco perché, indipendentemente dalla razza, dalla religione, dalla posizione sociale della propria vita, tutti gli uomini condividono aspirazioni comuni, come quella di vivere in pace e in sicurezza, quella di volersi istruire e avere un lavoro dignitoso, quella di amare le nostre famiglie, le nostre comunità, il nostro Dio. Queste sono le speranze e le ambizioni di tutto il genere umano. La casa comune di tutto il genere umano è il nostro pianeta, ecco perché dobbiamo sentirci oggi responsabili di riuscire a formare un cittadino globale. Naturalmente riconoscere questa appartenenza è soltanto l'inizio del nostro cammino. Il compito diventa sempre più difficile nella formazione dei cittadini globali del XXI secolo. Oggi siamo tutti artefici, ma nello stesso tempo spettatori, di una rivoluzione culturale che viene alimentata dal fenomeno tecnologico. Le tecnologie stanno influenzando tutti i processi della nostra mente, le collegano ad

una dimensione planetaria, è una rivoluzione veramente epocale. Riguarda ormai il più grande spazio pubblico che l'umanità abbia mai avuto a disposizione, è la nuova piazza della società, che mette in discussione i nostri equilibri (come vedete), le nostre sicurezze. [Pensiamo a] quante sono le guerre che si stanno combattendo e che si sono combattute dentro, appunto, alle piazze globali di Internet... e queste non sono più legate a un solo paese o a una sola nazione, coinvolgono e sconvolgono il mondo. Quindi queste tecnologie sono tecnologie della mente, sono tecnologie intellettuali, che non occupano una posizione qualsiasi nella mutazione antropologica contemporanea, ma ne sono il fulcro.

Questi uomini comunicano oggi, tutti, nelle piazze virtuali di Internet, però sono poche le popolazioni che hanno delle culture, delle etnie, delle religioni che sono veramente unite. Cosa succede? Ancora vediamo che le università sono prodotti molto nazionali, spesso molto locali, che le riforme di ogni paese sono riforme locali e nazionali, mentre il mondo si muove nel globale. E le conseguenze di questa globalizzazione del mondo cadono della nostra vita quotidiana. I cittadini naturalmente del XXI secolo devono essere formati... da chi? Da noi, dalle università, ad interagire e cooperare in questo mondo globalizzato e interconnesso. Devono conoscere le culture degli altri paesi, non possiamo lasciare i nostri giovani liberi di interagire sulla Rete con una completa ignoranza delle culture con lui loro interagiscono. I proselitismi non sono delle cose inventate, stanno veramente toccando tutta la nostra sicurezza, e soprattutto sono proselitismi che toccano i giovani europei e occidentali, che hanno vissuto nelle nostre case e nelle nostre università. Allora, c'è una soluzione a questo problema? Cosa possiamo fare? Io credo che c'è una grande soluzione a questo problema. La soluzione è data veramente dalla stessa università, se la si fa ritornare in quello che era stata all'inizio l'università: l'università del mondo, non di un paese, non di una regione, non di una nazione... un'università che insieme ad altre università del mondo, soprattutto insieme alle università a distanza che gli danno gli strumenti tecnologici, mettono insieme le loro culture, condividono curricula con paesi di culture diverse, di mondi diversi, e riscrivono i testi. Sì, bisogna riscrivere i testi della storia, della filosofia, non dobbiamo dimenticare che abbiamo popoli totalmente divisi dal punto di vista culturale, che i nostri ragazzi studiano alcune parti della storia europea e non sanno niente della storia di altri paesi del mondo, interagiscono con questi ma non sono protetti da nulla dal punto di vista culturale. E il momento è arrivato, è un momento in cui tutte le università devono rimboccarsi le maniche, devono capire che sono entrate in una crisi in cui non possono essere più autorefenziali, non si può più vivere in un mondo così come si è vissuto finora. La nuova università deve essere un luogo reale e virtuale, in cui sia a distanza che in presenza si mettono insieme le esperienze delle diverse culture del mondo. E' questo che io veramente credo che tutti noi dobbiamo impegnarci a fare. Non è un'utopia. Non è un'utopia perché noi l'abbiamo realizzato prima con il Consorzio Nettuno, con 78 università consorziate, di cui 35 erano non italiane e 30 di queste del mondo arabo, e loro ci hanno insegnato come mettere insieme, come creare questi curricula comuni. E' stato molto bello, perché la creazione di curricula condivisi o comuni ha permesso veramente il rispetto e di conoscere le altre culture, ma anche veramente mettere a confronto, vedere come si interpreta un sapere. Sembrava impossibile, e invece alla fine a poco a poco ci siamo riusciti, con molto entusiasmo non solo da parte dei professori, ma anche da parte degli stessi studenti, che si sentono parte attiva di questo cambiamento culturale dell'università.

Allora, per quanto riguarda l'internazionalizzazione di Uninettuno, i

nostri studenti provengono da 156 paesi diversi del mondo, ogni giorno c'è un paese in più che si iscrive. Quelli [mostrati nella slide qui a destra] sono i paesi da cui provengono gli studenti della nostra università. Tutto questo non è casuale, perché la nostra stessa piattaforma, i nostri stessi contenuti sono stati creati con le 30 università del mondo arabo, e con altre università europee, tra cui alcune francesi [...], che ci hanno permesso di creare l'unica piattaforma del mondo in cinque lingue. Ma non solo: ogni giorno, ogni volta che abbiamo nuovi incontri, nuovi contatti con altre università, si aggiungono le altre lingue. Adesso ci sono le università russe che la stanno per tradurre in russo, e c'è un gruppo di università portoghesi che vogliono farla in portoghese, e altre spagnole, dell'America latina, ecc., cioè non siamo più noi che dobbiamo spendere soldi o trovare le strade, ma sono i professori delle altre università che vogliono collaborare a questo momento di vera interazione tra culture di paesi di mondi diversi, perché nell'università questo è possibile, lì dove le due generazioni, quella della gioventù e della maturità, possono scambiarsi appunto una grande ricchezza, una grande ricchezza di passato, di presente e di futuro. La nostra internazionalizzazione è molto interessante, perché è partita dalla Rete: noi non abbiamo soldi per fare la pubblicità, non troverete mai una pubblicità [di Uninettuno] sulle televisioni e sui telegiornali perché non abbiamo fondi, però la Rete è la nostra pubblicità, è lì che ci studenti ci trovano, è lì che ci cercano, è lì che si iscrivono all'università, è lì che nascono queste interazioni. L'altra è invece un'interazione diversa, che nasce dalle istituzioni, abbiamo molte convenzioni per fare appunto curricula comuni, come quella che firmeremo oggi, che ha un grande valore simbolico. Docenti e studenti quindi dell'aerea euro-mediterranea lavorano insieme, perché sono consapevoli del fatto che questa cooperazione consente non solo di creare nuovi equilibri tra unità e diversità (l'unità dei valori e delle tradizioni che la memoria ci consegna, e la diversità della cultura e delle lingue), ma permette anche di creare in modo virtuale un nuovo modello di università, dove si costruiscono le competenze per lo sviluppo e si determinano le basi per costruire insieme il futuro. E quindi per noi è stato normale, naturale, fare un nuovo passaggio della nostra università: creare l'università per i rifugiati. Il nostro portale, appunto, si chiama "L'università per i rifugiati e l'istruzione senza confini" (http://www.istruzionesenzaconfini.it/). Naturalmente abbiamo collaborato [...]. Questo strumento consente il riconoscimento dei titoli di studio già conseguiti da rifugiati e immigrati nei loro paesi origine, il riconoscimento delle loro competenze professionali per facilitare l'accesso alle istituzioni formative, scuole e università, dei paesi ospitanti. Quindi ha l'obiettivo di facilitare i rifugiati e immigrati a inserirsi nel sistema universitario. Li aiuta ad apprendere le lingue: abbiamo sviluppato corsi di lingua italiana, ma anche corsi di lingua araba. E' importante che anche la cultura e la lingua araba venga conosciuta in Europa (anche per difenderci a volte). Abbiamo poi fatto conoscere agli immigrati, sviluppato tutte quelle conoscenze che aiutano [l'accesso] ai servizi sanitari: pensate a quante difficoltà, se si ammala, un immigrato trova nei nostri paesi. Ebbene, in questo portale, [...], si trova tutto un settore che riguarda la salute, grazie a cui, quando si trovano in difficoltà, gli immigrati possono trovare i medici. E sono tanti che, nel nostro paese, aiutano gratuitamente gli immigrati in difficoltà.

Sembrava un sogno, ma un mattina controlliamo gli iscritti nel portale e troviamo il nostro primo studente, [...], il primo rifugiato siriano che si è iscritto nella nostra università. E la bellezza delle università a distanza: non vive in Italia, vive in Libano. Era uno studente dell'Università di Aleppo, e non ha più la sua università. Non solo. Non solo [...] ha 30 anni e ha voluto fare quest'avventura, ci ha scritto timidamente che non credeva che noi potessimo far iscrivere gratuitamente dei rifugiati di questi paesi. Noi non abbiamo facilità a prendere dei fondi pubblici, per cui abbiamo detto a tutti i professori di Uninettuno che siamo

convinti che bisogna rimboccarci le maniche e aiutare queste persone perché con queste dobbiamo costruire il futuro. Se non lo costruiamo con queste, l'incertezza del domani non è solo di loro, ma è anche la nostra, è anche delle nostre nazioni. E quindi è talmente importante riuscire a dare loro queste competenze che nessuno di noi ha proprio pensato di non dare la disponibilità gratuita. Inizialmente abbiamo pensato solo 50 [borse di studio per corsi di laurea gratuiti per immigrati], adesso quando si riempiono vediamo un po' come fare.

Ma la cosa più bella sono anche i tedeschi. Pensate che il 60% degli iscritti nel nostro portale sono rifugiati in Germania. Eppure in Germania hanno fatto molto per inserirli nelle università… Quando ho cercato di capire da loro perché "avete scelto noi"… io dico che forse ringrazio veramente tutti i professori della nostra università. Oggi ho trovato dei professori con cui abbiamo iniziato questo cammino [...], li ringrazio tutti. Questi rifugiati si sono iscritti nella nostra università perché i corsi video, le lezioni digitalizzate sul web, sono tenute dai loro professori dell'Università di Aleppo. Quell'università è distrutta, distrutta dalla guerra, ma il sapere di quell'università, dei professori di quell'università, indipendentemente dalle loro sorti (perché adesso mi occuperò anche dei professori), è conservato nella nostra piattaforma. Questo è un bene comune che i rifugiati stanno apprezzando, perché abbiamo saputo rispettare questa che è appunto la loro differenza.»

[Applausi del pubblico]

«Siamo convinti, per questo chiediamo aiuto a tutte le università a distanza, ma anche europee, ma anche alle università tradizionali, perché noi siamo convinti che il futuro di pace lo possiamo costruire solo così. E una sola parola per dire quello che faremo dopo: questa firma, ringrazio moltissimo [...] il rettore della Smart University e tutti gli altri, che è un po' il simbolo in questo momento del mondo arabo, perché noi insieme, tutte le università, formiamo l'Accademia delle Civiltà. Vogliamo costituire un'Accademia delle Civiltà. E' un obiettivo ambizioso? Ma, forse no, è arrivato il momento di rileggere un po' i nostri testi, di mettere a confronto i nostri linguaggi. Rincominciamo con i linguaggi dell'arte. Sapete, l'arte, la musica, la poesia, il cinema, sono tutti linguaggi che esprimono di più i sentimenti delle persone, quindi se noi riusciamo ad entrare, a capire meglio i sentimenti di queste persone, attraverso questi linguaggi che sono un po' universali, forse abbiamo delle strade nuove per trovare dei dialoghi che diventano costruttivi per il nostro futuro e per la nostra pace. Grazie.»

[Applausi del pubblico]

Laurea online università telematica: tasse scontate a Uninettuno

Ultimo aggiornamento: 20 Luglio 2016

UNINETTUNO *mi ha dato tanto, a livello umano, di servizi, di didattica, di community, di esperienze di vita, di senso d'appartenenza, di serietà e competenza... :-)*

L'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO è un'università globale, con corsi in sei lingue, in cui insegnano professori di diverse università del mondo e i cui studenti provengono da 140 nazioni: l'ho presentata nell'articolo "*UNINETTUNO è un modello di qualità e di democratizzazione del sapere (con videolezioni accessibili a tutti)*", nel quale ho riportato anche il video di un servizio su UNINETTUNO di TG La7 Cronache e un'intervista su UNINETTUNO di RadioRai1. *I corsi attivi, triennali, magistrali e a ciclo unico, afferiscono alle facoltà di Economia, Giurisprudenza, Ingegneria, Lettere, Psicologia, Scienze della Comunicazione. Sono disponibili anche master post-lauream e corsi di aggiornamento professionale.*

UNINETTUNO ha anche conseguito il premio IELA per la migliore piattaforma di e-learning al mondo.

Ho parlato di Uninettuno anche negli articoli "L'Università nel XXI secolo: il modello d'eccellenza Uninettuno", "Università telematiche e laurea online: alcune risposte alla disinformazione", "Pedagogia nell'era digitale (con una videolezione di Uninettuno)", "Terrorismo, studenti musulmani di Uninettuno sul web: il nostro profeta è contro la violenza", "Il futuro della televisione? Cambiare modello comunicativo o perire", e altri.

All'Università Telematica Internazionale Uninettuno le tasse sono scontate del 20% per i nuovi immatricolati (per il primo anno di iscrizione), **dal 20 luglio 2016 al 28 agosto 2016**, grazie alla promozione "PORTA UN AMICO". Chi desidera rivolgermi delle domande sulla mia esperienza a Uninettuno e ottenere tale agevolazione sulle tasse, può contattarmi via e-mail.

Francesco Galgani,
20 luglio 2016

Pedagogia nell'era digitale (con una videolezione di Uninettuno)

Ultimo aggiornamento: 6 Settembre 2015

I perché del bisogno d'un cambiamento radicale e profondo della scuola

La scuola italiana ha fallito, e continua a fallire, anche nel raggiungimento di obiettivi minimi e indispensabili, con un livello di gravità tale da pregiudicare le sorti sia dei singoli cittadini, sia della nazione. Come ha evidenziato un progetto di ricerca internazionale, l'80% degli italiani – ad esempio – non è in grado di leggere e capire una pagina su come va usata una bicicletta, quasi la metà degli italiani non riesce a comprendere un brevissimo articolo su come curare una pianta *(mostrando una competenza alfabetica molto modesta, «al limite dell'analfabetismo»)*, e il 5% degli italiani non ha la competenza linguistica minima nemmeno per comprendere il dosaggio di un farmaco. E le cose non vanno meglio nell'esecuzione dei calcoli matematici e nella lettura di grafici o tabelle: anche in quest'ambito, l'80% degli italiani fa molta fatica. Questi dati sono estratti da un articolo del 29 marzo 2013 pubblicato su Repubblica.it, intitolato "I nuovi analfabeti", e confermati anche da un'altra ricerca internazionale *(con percentuali diverse ma comunque inquietanti)*, segnalata in un articolo su Pupia.tv del 28 agosto 2015, intitolato "Gli italiani detengono record mondiale di «analfabetismo funzionale»". *«Con il termine "analfabetismo funzionale" si designa l'incapacità di un individuo di usare in modo efficiente le abilità di lettura, scrittura e calcolo nelle situazioni della vita quotidiana. Un analfabeta è anche una persona che sa scrivere il suo nome e che magari aggiorna il suo status su Facebook, ma che non è capace "di comprendere, valutare, usare e farsi coinvolgere con testi scritti per intervenire attivamente nella società, per raggiungere i propri obiettivi e per sviluppare le proprie conoscenze e potenzialità"».*

Partendo da questi dati, una domanda sorge spontanea: "***A cosa serve la scuola?***"
Altre domande, altrettanto legittime: "*Perché l'italiano medio è così ignorante e duro di comprendonio? Le persone sono vittime del loro anafalbetismo funzionale (magari alimentato anche dalla tv) oppure sono loro stesse a crearselo, per mentalità, disinteresse, menefreghismo?*"

Rispondere è difficile. Di certo la peggiore ignoranza non è quella di non sapere o di non comprendere, ma quella di non fare domande e di non voler comprendere. Totò e Pasolini hanno criticato, a modo loro, l'ignoranza e la pochezza degli italiani, come ci ricorda il video "Italiani!", creato da Giulio Ripa. Anch'io, in una mia poesia, ho espresso rabbia per come si comporta il popolo di cui faccio parte *(poesia "Europee")*. Comunque, non sto scrivendo questo articolo per criticare *(cosa che ho già fatto nella "Critica al modello educativo: la scuola è un mattatoio di intelligenze")*, ma per immaginare insieme ai miei lettori una scuola nuova, perché vorrei che la pace, la cultura e l'educazione potessero essere davvero alla base del vivere civile e della speranza d'un futuro migliore per tutti noi.

Ho già avanzato la mia "Proposta politica per la scuola (e per la società intera)", alla quale rimando, con l'invito a diffonderla e, magari, a firmarla.

Credo che l'attuale modello pedagogico della scuola italiana sia assolutamente inadeguato e controproducente, legato ancora a schemi che potevo andare bene due secoli fa, ma non nel terzo millennio. Il prof. Vittorio Midoro *(dell'Istituto per le Tecnologie Didattiche del CNR di Genova)*, docente all'Università Telematica Internazionale Uninettuno per dieci videolezioni dell'insegnamento di "Psicologia dello sviluppo e tecnologie (nuova edizione)", in una videolezione intitolata "**Docenti nell'era digitale**" *(riportata in calce*

a questa pagina), tratta in maniera precisa questa tema, affrontandolo da una prospettiva che coincide con le idee pedagogiche che avevo già maturato autonomamente nel mio percorso scolastico e universitario. Secondo me sono idee di innovazione da diffondere. Troppa poca attenzione viene data a queste tematiche, e tutto il mondo politico, quando si occupa della scuola, lo fa in un modo che non mette mai in discussione il modello pedagogico, ma soltanto altri aspetti *(o perlomeno questa è la mia impressione)*. Quegli insegnanti della scuola pubblica che vorrebbero tentare modelli educativi diversi da quello attuale ottocentesco, sono ostacolati in mille modi e sono essi stessi schiavi di un sistema educativo sbagliato che non lascia libertà. Ringrazio l'Università Telematica Internazionale Uninettuno per aver concesso a questo blog l'autorizzazione alla pubblicazione.

Buona visione della lezione,
Francesco Galgani,
6 settembre 2015

Videolezione: "Docenti nell'era digitale"
Docente: "Prof. Vittorio Midoro (Istituto per le Tecnologie Didattiche del CNR di Genova)"
Insegnamento: "Psicologia dello sviluppo e tecnologie (nuova edizione)"
Facoltà: "Psicologia"
Anno accademico: 2013/2014

Pedagogia - Docenti nell'era digitale - Uninettuno

Proposta politica per la scuola (e per la società intera) – di Francesco Galgani

Ultimo aggiornamento: 5 Febbraio 2016

Prima della proposta politica, vorrei regalare a tutti una poesia, con l'invito a leggere anche:
"Critica al modello educativo: la scuola è un mattatoio di intelligenze"
e "Pedagogia nell'era digitale (con una videolezione di Uninettuno)"

Liberiamoci!

Libertà di studio,
di ricerca,
di pensiero,
di lavoro,

con ferma opposizione
alla dittatura finanziaria
che oltre a far disastri
all'etica è contraria:

questo è quel che chiedo
a scuole e università,
ai cittadini d'ogni società,
per combattere in unità.

Pace, cultura, educazione
con senso di realtà,
concretezza
e umanità,

sono le necessarie offerte
per un mondo migliore
in cui più dei soldi
contino le persone.

(Francesco Galgani, 18 luglio 2015)

LINK PER SOTTOSCRIVERE LA PROPOSTA POLITICA:
https://www.change.org/p/attuale-primo-ministro-matteo-renzi-proposta-politica-per-la-scuola-e-per-la-società-intera

SCARICA MP3 PER PERSONE NON VEDENTI O CON DIFFICOLTÀ DI LETTURA

Quanto segue è la mia PROPOSTA POLITICA PER UNA SCUOLA INTELLIGENTE E COLLABORATIVA.

Invito tutti coloro che credono nell'importanza cruciale dell'educazione dei cittadini a usarla come spunto di riflessione, a diffonderla e a discuterne con altre persone, indicandone il link.
Io, da solo, conto come 1 su 60 milioni, ma tutti insieme, noi cittadini, avremmo il dovere morale di interrogarci su quale futuro vorremmo e su cosa chiedere ai rappresentanti del popolo.
Insieme possiamo molto... e da idea nasce idea. Grazie.

Punti principali

1. Buttar via le cattedre
Le cattedre non servono, nessuno dovrebbe mettersi in cattedra. Meglio spazi aperti, con costruzione circolare e collaborativa di conoscenza: tutti possono imparare da tutti e le idee creative nascono dall'incontro di altre idee. Liberiamo insieme il nostro potenziale!

2. Buttar via i programmi ministeriali uguali per tutti
Non servono: comunque non vengono rispettati. *Avere obiettivi formativi uguali per tutti, come se fossimo tutti uguali, come se avessimo le stesse identiche potenzialità e interessi, ha poco senso, perché in realtà siamo tutti diversi, con interessi diversi e ovviamente più adatti per certe cose piuttosto che altre.* Coinvolgiamo formatori e discenti in maniera diversa, molto più flessibile, e soprattutto su temi che davvero sono giudicati interessanti dai discenti, adattando la scuola a chi la frequenta (e non il contrario).

3. Abolire il valore legale di qualsiasi titolo di studio
Se e quando le persone dovranno essere valutate al di fuori della scuola, che almeno lo siano per ciò che sono, non per ciò che è scritto su un pezzo di carta!
Assumere e/o dare vantaggi in base ai titoli di studio è sia dannoso sia stupido, perché motiva le persone a fare di tutto per raccattare un titolo, snaturando la funzione stessa del sistema educativo. *I titoli di studio potrebbero essere sostituiti con attestazioni personalizzate del percorso educativo seguito.*

4. Autoprodurre materiale di studio (e buttar via i libri di testo)
Lasciamo liberi i discenti *(che siano bambini, adolescenti o adulti)*, possibilmente guidati dai formatori, di fare le loro ricerche in biblioteca e/o su Internet e/o altrove, e di produrre essi stessi i loro elaborati, che se fatti particolarmente bene potrebbero anche diventare materiale di studio, magari da condividere in Rete a beneficio di tutti, con una licenza Creative Commons. Un simile *modus cogitandi et operandi*, da adattare flessibilmente in base alle situazioni, potrebbe anche essere l'occasione per abituare le persone ad un uso intelligente e critico della Rete.

5. Utilizzare esclusivamente software libero...
... sia a casa, sia a scuola, sia nella pubblica amministrazione, sia in tutto il mondo della ricerca scientifica, e magari anche altrove. *Si veda l'articolo di approfondimento "Perché la scuola deve usare esclusivamente software libero".*

6. Rendere disponibile cibo il più possibile di produzione locale e di alta qualità *(anche se costa di più)*, possibilmente cucinato dentro le scuole...
... e offrirlo gratuitamente ai discenti e a tutto il personale che lavora nelle strutture educative *(con tutte le spese coperte dallo Stato). Si veda l'articolo di approfondimento "Video-documentario con informazioni basilari per migliorare la propria salute".*

7. Usare i miliardi di euro sempre disponibili per armi assassine e guerre cretine per finanziare la scuola...
... e smettiamola di fare guerre e di produrre e acquistare armi. Grazie.

Raccomandazioni pedagogiche

A. L'istruzione dovrebbe sempre essere concepita il più possibile come divertimento e forma di collaborazione, MAI come coercizione e/o competizione.

B. Le potenzialità sia individuali sia di gruppo dovrebbero essere il più possibile valorizzate, senza mai né formalizzare né vincolare l'apprendimento a schemi precostituiti.

C. Alimentazione, riposo, stile di vita, movimento fisico, sessualità, emotività e sentimenti dovrebbero ricevere particolare attenzione da tutte le persone coinvolte nel percorso formativo, sia dentro che fuori la scuola. La scuola dovrebbe avere il più possibile un approccio olistico all'essere umano.

Raccomandazione rivolta al mondo scientifico

Punto cruciale → Abolire i brevetti e distribuire tutta la conoscenza con licenza Creative Commons, svincolandola da qualsiasi gruppo di potere. La ricerca scientifica libera da gruppi di potere dovrebbe essere finanziata dallo Stato. *Si veda l'articolo di approfondimento: "La scienza è un bene pubblico? Riflessioni su un documentario su Aaron Swartz".*

Francesco Galgani,
11 marzo 2015

Studiare inglese online con risorse gratuite

Ultimo aggiornamento: 29 Ottobre 2015

Fonte: http://www.cla.unifi.it/engweb.html, con in calce altri link da me aggiunti

Comprensione scritta

Livello A2

Supporto	Titolo	Autori	Casa Editrice
Libro	**Reading Power**	Mikulecky & Jefferies	Longman
Libro	**Penguin Elementary Reading Skills**	Bartram.	Penguin
Web	**http://www.cdlponline.org/**		
Web	**http://www.eslgold.com/reading/exercises.html**		
Web	**http://www.edict.com.hk/VLC/cloze/cloze.htm**		

Livello B1

Supporto	Titolo	Autori	Casa Editrice
Libro	**More Reading Power**	Mikulecky & Jefferies	Longman
Libro	**Reading as Communication**	Haarman	Zanichelli
Libro	**Guida alla prova di accertamento della lingua inglese**	W.Bromwich	Zanichelli
Web	**http://www.britishcouncil.org/learnenglish-central-magazine-archive-page.htm**		
Web	**Cengage Learning**		

Livello B2

Supporto	Titolo	Autori	Casa Editrice
Libro	**Reading**	D. McGovern	(Phoenix English for Academic Purposes)
Libro	**North Star, Focus on Reading and Writing**		Longman (coll. ING CS 74)
Web	**http://www.edict.com.hk/vlc/comp/readcomp.htm**		
Web	**http://eolf.univ-fcomte.fr/index.php?page=academic-reading-exercises**		

Specific Areas

Supporto	Titolo	Autori	Casa Editrice
Libro	**Workstation, Reading Scientific Texts**	Campinella/Silvi	Petrini
Libro	**Reading skills for Social Sciences**	Haarman/Leech	OUP

Libro	**Academic Encounters (Reading, Study Skills and Writing, Content Focus: Human Behaviour)**	B.Seal	Cambridge University Press (coll. ING SS 7)

Comprensione orale

Livello A2

Supporto	Titolo	Casa Editrice
Video	**I documentari (reports) di Headway Elementary**	Oxford University Press
Video	**True to life Elementary**	Cambridge University Press (coll. EVC/C 19)
Web	**http://www.cdlponline.org/**	
Web	**http://www.esl-lab.com/ ("General Listening Quizzes"– Level: Easy)**	

Livello B1

Supporto	Titolo	Casa Editrice
Video	**I documentari (reports) di Headway Pre-intermediate**	Oxford University Press
Video	**True to life Pre-intermediate**	Cambridge University Press
Web	**http://www.britishcouncil.org/learnenglish-central-listening-downloads-articles.htm**	
Web	**http://www.esl-lab.com/ ("Listening Quizzes for Academic purposes"– Level: Medium)**	
Web	**http://www.breakingnewsenglish.com/**	

Livello B2

Supporto	Titolo	Casa Editrice
Video	**I documentari (reports) di Headway Intermediate**	Oxford University Press (coll. EVC/C 90)
Video	**True to life Intermediate**	Cambridge University Press
Software	**Speak Up - CD ROMs**	
Web	**http://www.esl-lab.com/ ("Listening Quizzes for Academic purposes"– Level: Difficult - Very difficult)**	
Web	**http://www.guardian.co.uk/podcasts**	

N.B. Practice tests sono disponibili per utenti CLA presso la Mediateca C.A.A.L in Via Alfani 58 e il lab. linguistico della Rotonda.

Grammatica

Supporto	Livello	Titolo	Autori	Casa Editrice
Libro	***A1-B2***	**Activating Grammar with key**	Gallagher/Galluzzi	Longman
Libro	***A1-A2***	**Basic Grammar in use**	R.Murphy	CUP
Libro	***A2-B2***	**English Grammar in use with key**	R.Murphy	CUP
Software	***A1-B2***	**A Multimedia Intercactive Grammar**	Azar	
Web	**http://www.britishcouncil.org/learnenglish-central-grammar-archive.htm**			
Web	**http://web2.uvcs.uvic.ca/elc/studyzone/410/grammar/**			
Web	**http://a4esl.org/q/h/grammar.html**			

N.B. Per ulteriori suggerimenti rivolgersi al servizio "Consulenza Mediateca" presso la Mediateca C.A.A.L. in Via ALfani 58.

English Language Learning Sites

Diagnostic Test
http://www.englishjet.com/english_courses_files/tests.htm

About.com
http://esl.about.com/

Activities for ESL Students
http://a4esl.org/

BBC Learning English
http://www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/index.shtml

California Distance Learning Project
http://www.cdlponline.org/

Reading Practice
http://www.literacynet.org/cnnsf/

English Club
http://www.englishclub.com/learn-english.htm

EnglishLearner.Com
http://www.englishlearner.com

Five-minute English
http://www.5minuteenglish.com/

Interesting things for ESL students
http://www.manythings.org/

Learning English on your own-Advice sheets from Hong Kong University Language Centre
http://lc.ust.hk/%7Esac/sacadsheet.html

Randall's ESL Cyber Listening Lab
http://www.esl-lab.com/

Language Reference

Automatic Translator
http://www.google.com/language_tools?hl=en

Cambridge International Dictionary of English
http://dictionary.cambridge.org/

Longman Dictionary of Contemporary English
http://www.ldoceonline.com/

Exams

IELTS
http://www.ielts.org/

TOEFL Homepage
http://www.ets.org/toefl/

The Discover Business MBA Guide: How to Study for the TOEFL
http://www.discoverbusiness.us/education/online-mba/resources/toefl/

University of Cambridge ESOL Examinations (First Certificate in English, Certificate in Advanced English etc.)
http://www.cambridgeesol.org/index.htm

Media: Newspapers, Magazines and Radio

BBC World Service
http://www.bbc.co.uk

CNN
http://www.cnn.com/

The Economist
http://www.economist.com/

The Guardian
http://www.guardian.co.uk/

International Herald Tribune
http://www.iht.com/pages/index.html

National Public Radio
http://www.npr.org/

New York Times
http://www.nytimes.com/

Scientific American
http://www.sciam.com/

Voice of America
http://www.voanews.com/english/portal.cfm

VOA News in Special English
http://www1.voanews.com/specialenglish/index.cfm

General Interest Sites

Biographies
http://www.biography.com

Democracy Now
http://democracynow.org/

History Channel
http://www.historychannel.com/broadband/

Internet Movie Database
http://www.imdb.com

App per smartphone, video, altro

British Council - Podcast
http://learnenglish.britishcouncil.org/en/elementary-podcasts

La pagina con tutte le **app del British Council** è: http://learnenglish.britishcouncil.org/en/apps

La lista di **App per Android** è alla pagina: https://play.google.com/store/apps/developer?id=British+Council

Alcune risorse su Youtube:

Best Ways To Learn English - 7 Rules For Excellent English
https://www.youtube.com/watch?v=SxSQ2rfr1zA

Sono sette lezioni nelle quali viene spiegato quali sono le tattiche migliori per imparare l'inglese... disponibili sia in sette video separati, sia un video unico (al link qui indicato)

English for children - English-Time (20 lessons)
https://www.youtube.com/channel/UClNkC4383gwL-yCC6PD5YBg

Collana di cartoni animati della serie "English-Time". Per bambini... ma anche per adulti che vogliono imparare l'inglese in maniera divertente.

English Today (26 CD)
https://www.youtube.com/user/tuduytrandaithanh/feed?activity_view=3

Francesco Galgani,
16 ottobre 2014

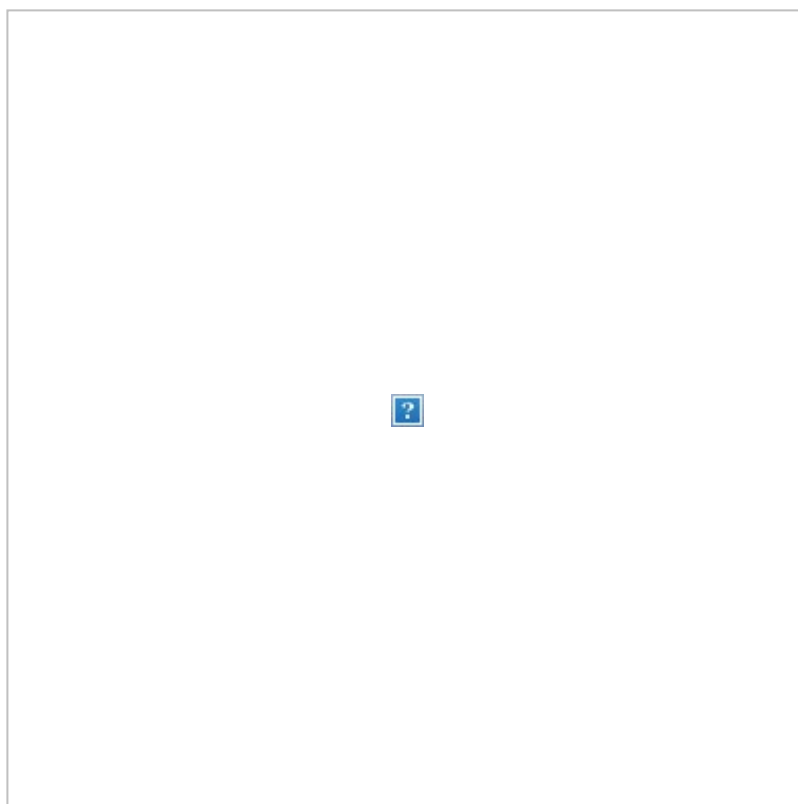
Trio - Formazione online gratuita per tutti, con certificazioni inseribili nel proprio curriculum

Ultimo aggiornamento: 16 Ottobre 2014

Trio - Formazione online gratuita per tutti, con certificazioni inseribili nel proprio curriculum
www.progettotrio.it

Ieri 7 maggio 2013, nell'ambito del corso "I nuovi mestieri del web con il software libero", ho seguito la presentazione del progetto Trio. Essendo un progetto di interesse generale, e nello specifico interessante per noi in quanto già abituati alla formazione a distanza, lo rendo noto qui a beneficio di tutti. Per ogni informazione, possiamo far riferimento al sito.

TRIO è il **sistema di web learning della Regione Toscana.**
i corsi TRIO sono aperti a tutti i cittadini italiani e sono frequentabili da chiunque abbia a disposizione un collegamento internet in qualsiasi punto del mondo si trovi, senza limitazioni di orario. Non è necessario essere residenti in Toscana.

Su TRIO sono disponibili, in forma completamente **gratuita**, circa **1.700 corsi** e un insieme di **servizi formativi** per accrescere le nostre conoscenze e per acquisire certificazioni professionali. Nel catalogo c'è l'offerta completa dei corsi.

Sul sito del **Progetto Trio** sono disponibili gratuitamente molte lezioni in mp3 da scaricare!

Di interesse per chi studia Psicologia, ma sono solo - in realtà sono lezioni interessanti per tutti - segnalo quanto segue. Buon download e buon ascolto!!!

La serie di podcast audio dal titolo "**Lezioni sul Self Empowerment**" è composta di sette episodi. Ogni episodio ha una durata media di circa 30 minuti. Ecco i titoli delle lezioni: 1. Lezione su L'intelligenza emotiva e la gestione dei propri obiettivi 2. Lezione su Comunicare efficacemente 3. Lezione su Time Management 4. Lezione su Problem Solving 5. Lezione su Motivare e motivarsi 6. Lezione su Team building 7. Lezione su La creatività nascosta

La serie di podcast audio dal titolo "**Conosci te stesso**" è composta di venti episodi. Ogni episodio ha una durata media di circa 15 minuti. Questa serie di podcast audio è specificamente dedicata all'acquisizione di strumenti di orientamento e autovalutazione.

La serie di podcast audio dal titolo "**Self Empowerment: Comunicare efficacemente**" è composta di venti episodi. Ogni episodio ha una durata media di circa 15 minuti. Questa serie di podcast audio è specificamente dedicata all'acquisizione di conoscenze e capacità di comunicazione e negoziazione.

La serie di podcast audio dal titolo "**L'intelligenza emotiva e la gestione dei propri obiettivi**" è composta di venti episodi. Ogni episodio ha una durata media di circa 15 minuti. Questa serie di podcast audio è specificamente dedicata all'acquisizione di conoscenze sull'intelligenza emotiva e la gestione dei propri obiettivi.

La serie di podcast audio dal titolo "**Self Empowerment: La creatività nascosta**" è composta di venti episodi. Ogni episodio ha una durata media di circa 15 minuti. Questa serie di podcast audio è specificamente dedicata all'acquisizione di conoscenze sulla creatività. Il tema è trattato principalmente dal punto di vista della sua valorizzazione come risorsa per lo sviluppo economico. Gli episodi tracciano una traiettoria che va dalla creatività individuale alla creatività collettiva (quella delle comunità o dei luoghi), dalla creatività collettiva all'innovazione e dalla innovazione allo sviluppo locale.

La serie di podcast audio dal titolo "**Self Empowerment: Problem solving**" è composta di venti episodi. Ogni episodio ha una durata media di circa 15 minuti. Questa serie di podcast audio è specificamente dedicata all'acquisizione di conoscenze sul problem solving. Procedendo dal generale al particolare, a partire dall'analisi di casi concreti, vengono affrontati i principali temi inerenti la gestione e soluzione dei problemi nella vita quotidiana e all'interno delle organizzazioni.

La serie di podcast audio dal titolo "**Self Empowerment: Time management**" è composta di venti episodi. Ogni episodio ha una durata media di circa 15 minuti. Questa serie di podcast audio è specificamente dedicata all'acquisizione di conoscenze sulla gestione del tempo. Il tema della corretta gestione del tempo è trattato dapprima in modo generale, per poi puntare specificamente sulla sua valorizzazione all'interno di gruppi di lavoro.

La serie di podcast audio dal titolo "**Self Empowerment: Motivare e motivarsi**" è composta di venti episodi. Ogni episodio ha una durata media di circa 15 minuti. Questa serie di podcast audio è specificamente dedicata all'acquisizione di conoscenze sulla motivazione. Partendo dallo studio del termine "motivazione" e proseguendo con l'analisi di casi di incidenti motivazionali, vengono affrontati i principali aspetti legati al concetto di motivazione nella vita quotidiana e nell'ambito delle organizzazioni.

La serie di podcast audio dal titolo "**Self Empowerment: Team Building**" è composta di venti episodi. Ogni episodio ha una durata media di circa 15 minuti. Questa serie di podcast audio è specificamente dedicata allo sviluppo della capacità di lavorare in team e di gestire team di lavoro.

Francesco Galgani,
(post inseriti su utiu-students.net)

Tullio De Mauro: le competenze linguistiche degli italiani (video)

Ultimo aggiornamento: 9 Febbraio 2016

Nel breve video in calce *(di cui è disponibile la trascrizione integrale)*, Tullio De Mauro, celebre linguista italiano, si basa su ricerche internazionali per dimostrare la grave carenza di qualità nella formazione erogata dalla scuola e dall'università italiana. Egli evidenzia anche le conseguenze economiche negative della generalizzata incompetenza linguistica, auspicando un serio impegno della classe dirigente a ripensare in modo radicale il funzionamento di certi segmenti della scuola e dell'università. L'Italia ha un serio problema culturale.

Si veda anche il mio precedente articolo "***Pedagogia nell'era digitale - I perché del bisogno d'un cambiamento radicale e profondo della scuola***", nel quale avevo citato gli stessi dati presi in esame da De Mauro.

Francesco Galgani,
9 febbraio 2015

Tullio De Mauro - Gli italiani sono un popolo di analfabeti (funzionali)

UNINETTUNO è un modello di qualità e di democratizzazione del sapere (con videolezioni accessibili a tutti)

Ultimo aggiornamento: 20 Luglio 2016

NEWS 20 luglio 2016: "Laurea online università telematica: tasse scontate a Uninettuno"

L'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO è un'università globale, con corsi in sei lingue, in cui insegnano professori di diverse università del mondo e i cui studenti provengono da 140 nazioni. I corsi attivi, triennali, magistrali e a ciclo unico, afferiscono alle facoltà di Economia, Giurisprudenza, Ingegneria, Lettere, Psicologia, Scienze della Comunicazione. Sono disponibili anche master post-lauream e corsi di aggiornamento professionale.

Ho conseguito i titoli di Dottore in Discipline Psicosociali e Dottore Magistrale in Processi Cognitivi (curriculum) all'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO, che veramente mi ha dato tanto sia a livello di formazione sia a livello umano. Ho espresso il mio ringraziamento a tutte le persone che ho incontrato in questo percorso nella mia **poesia "Uninettuno"**, ho inoltre sempre contribuito alla comunità studentesca, creando e gestendo la Uninettuno Students Community, basata su uno spirito di collaborazione e di reciproco aiuto espresso nel decalogo nettuniano. E' bello non sentirsi soli: in questa università telematica ho avuto e continuo ad avere molte occasioni di incontro con altri studenti e di contatto diretto con chi lavora nell'università.

Le videolezioni dell'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO sono liberamente visionabili sul canale in chiaro **RaiNettuno Sat** (canale 812 su Sky), sono in parte fruibili su **UninettunoTV** ed è possibile l'iscrizione gratuita a **corsi MOOC (corsi online aperti a tutti i cittadini)**, di cui UNINETTUNO offre il numero più alto in europa (si veda l'intervista a Nicola Paravati, direttore di UninettunoTV). Come è facile verificare, le lezioni sono tenute da validi docenti italiani ed esteri che insegnano anche in università tradizionali.

Le migliori discussioni delle tesi di laurea degli studenti Uninettuno sono registrate e messe sul web.

Dal punto di vista culturale e politico, è proprio grazie a un modello di interazione tra culture diverse promosso da Uninettuno che si stanno creano nuovi valori e nuovi modelli di comunicazione con popoli del mondo arabo che hanno politiche e religioni con forti diversità rispetto all'Italia.
Uninettuno sta contribuendo a creare qualcosa di nuovo nelle relazioni tra i popoli: ad esempio, in Marocco ha attuato un progetto televisivo di alfabetizzazione in lingua araba *(tutt'ora mandato in onda tutti i giorni in Marocco, e preso a modello anche dalla Francia e dagli Stati Uniti)*, in Egitto sta formando ingegneri che lavorano a progetti di ricerca molto interessanti e innovativi, divenendo costruttori attivi di conoscenza insieme all'università stessa.

Uninettuno è quindi qualcosa di più di una università: sta contribuendo alla pace, alla riduzione dell'analfabetismo, alla democratizzazione del sapere. Posso solo essere fiero di essere parte della comunità studentesca di Uninettuno.

Riporto di seguito un servizio di TGLa7 Cronache, andato in onda il 25 luglio 2014, e un servizio di RadioRai1, trasmesso il 28 luglio 2014. In entrambi i servizi è stato intervistato il Rettore di Uninettuno Prof.ssa Maria Amata Garito, che avevo precedentemente citato nell'articolo "Il futuro della televisione? Cambiare modello comunicativo o perire".

Servizio su UNINETTUNO di TG La7 Cronache, 25 luglio 2014

Intervista alla prof.ssa Maria Amata Garito, TG La7 Cronache, 25 luglio 2014

Servizio su UNINETTUNO di RadioRai1, 28 luglio 2014

00:00 / 00:00

Link diretti per scaricare i servizi: video TgLa7, audio RadioRai.

Si veda anche il canale Facebook di Uninettuno.

Francesco Galgani,
30 luglio 2014, aggiornato il 20 luglio 2016

Università telematiche e laurea online: alcune risposte alla disinformazione

Ultimo aggiornamento: 1 Maggio 2016

Si vedano anche i miei precedenti articoli:

- ***UNINETTUNO è un modello di qualità e di democratizzazione del sapere (con videolezioni accessibili a tutti)***
- ***L'Università nel XXI secolo: il modello d'eccellenza Uninettuno (articolo de Il Fatto Quotidiano, 27 agosto 2015)***
- ***Pedagogia nell'era digitale (con una videolezione di Uninettuno)***
- ***Terrorismo, studenti musulmani di Uninettuno sul web: il nostro profeta è contro la violenza***
- ***Proposta politica per la scuola (e per la società intera) – di Francesco Galgani***

Di tanto in tanto compaiono articoli sui quotidiani online che sembrano scritti con il chiaro intento di gettar fango sulle università telematiche. A nulla son valsi i miei tentativi di risposta commentando gli articoli in questione, in quanto i miei interventi non hanno superato il vaglio preventivo dei moderatori: detto in altre parole, a certi lettori viene concessa libertà di parola, ad altri no. Lungi dall'accettare che qualcuno possa permettersi di denigrare il percorso universitario che ho condiviso con la comunità studentesca di cui faccio parte, riporto qui le risposte ho recentemente inviato a un paio di giornali, con l'auspicio di contribuire ad una più corretta informazione.

Risposta a: "**Anche l'Università italiana prova a diventare digitale**" (Il Sole 24 Ore, 21 aprile 2016)
«Egr. Prof. Paolo Ferri,
trovo che le Sue considerazioni sulle università telematiche italiane sia quantomeno ingiuste, se non addirittura lesive, nei confronti dei loro laureati e delle università stesse. Ad esempio, l'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO è un'università globale, con corsi in sei lingue, in cui insegnano validi docenti di diverse università del mondo e i cui studenti provengono da 140 nazioni. Le videolezioni sono accessibili in chiaro sulla web tv di Uninettuno e sul satellite. Uninettuno offre il numero più alto di corsi MOOC gratuiti in Europa ed ha anche conquistato l'International E-learning Award 2014 per il miglior portale di e-learning nel mondo: di certo non ha «bloccato l'innovazione», come da Lei asserito, anzi. Quanto al rapporto Anvur da Lei citato, non si può fare di tutta l'erba un fascio: Uninettuno è stata valutata positivamente, più volte e senza riserve.

Rispettosi saluti,
Dott. Francesco Galgani»

Risposta a: "**Università, per quelle telematiche le regole sono più elastiche. Ma il servizio non migliora**" (Il Fatto Quotidiano, 27 aprile 2016)
«Il modo in cui questo articolo e altri analoghi descrivono le università telematiche, e i loro studenti, non corrisponde a verità.
UNINETTUNO è da sempre all'avanguardia sia per il modello didattico che per la piattaforma didattica e per la ricerca di Ateneo. Articoli come "La ricerca fa volare alto l'Università Telematica Internazionale Uninettuno" ***(Il Sole 24 Ore, 14 marzo 2016)*** **e "Uninettuno «sbarca» a Dubai: al via tre corsi di Economia in e-learning"** ***(Corriere della Sera, 9 marzo 2016)*** **evidenziano i grandi risultati ottenuti in campo internazionale, sia per la ricerca che per**

la didattica, grazie anche agli accordi con le università straniere.
UNINETTUNO, i cui studenti provengono da 140 diversi paesi del mondo, ha ottenuto importanti riconoscimenti internazionali come il premio IELA per la migliore piattaforma di e-learning, in Italia ha stretto importanti partnership di successo con le più grandi aziende italiane (come Telecom Italia) ed è dotata di oltre 40 Poli Tecnologici nazionali e internazionali in cui si svolgono gli esami.
UNINETTUNO continua quotidianamente ad investire nella piattaforma didattica, interamente sviluppata al suo interno, e nel modello psicopedagogico, migliorando sempre la didattica ed i servizi offerti ai suoi studenti.
Noi laureati a Uninettuno non siamo secondi agli studenti delle università tradizionali, come i giornalisti vorrebbero far credere.»

Francesco Galgani,
1 maggio 2016

..A FRANCESCA. Scrivere con il cuore

Ultimo aggiornamento: 19 Ottobre 2020

di Andrea Baghini-Pagni

Son sempre più convinto.. de la sensibilitade..
ch'nel cuor vostro v'appartenne..
onde descriver la natura.. assai vi riuscisse..
bene.. et.. n'pace..

Quale miglior.. lenguaggio.. meglio..
non pote' a contemplar.. si maraviglioso.. raggio..
che vi é ne la natura.. nel visibil sole di maggio..

Che'i prati son tutto n'fiore, e le api van
svolazzando.. cadaun cadauna.. ove stà l'nettare
giallo ambro..

Ch'l bagnar de la pioggerella.. stà a rigoglir.. lo
intero campo.. é arrivata la primavera.. a'lluminar
tutto '| paesaggio..

L'ruscello a bagnar la terra.. sfocia nel mar del
golfo.. libera me domine.. la mea anima.. come
rondine.. vi fé ritorno..

L'luccicar de l'onde.. su le sponde.. sì fatte d'oro..
reversan tutta.. la lor voglia.. a proseguir
l'cammin di vita..

Ohhh.. Francesca.. tu che stavi a dipigner
pensier.. co la penna.. qual ti fù l'ispirazione
magica... ch'nel cuor tuo.. ti fé così beata.. a li
occhi del signor.. de bontade si grata..

Par magia.. sì fu.. la tua scriptura.. ch'mi venne
n'mente.. de farve.. a vostra signoria.. tal sacral
regalia.. de virtude.. et piena.. la vostra anima
pia..

Che si bella e perduta.. ne lo mio core profundis..
in nomine patris.. et figli.. et spiritus santis.. sia
beata l'anima tua.. ne'cieli celesti.. excelsis..

Cà siam qui.. a combatter nà guerra.. per la
gloria.. de' nostri fratelli.. che di lor li fé grandi.. in
memoriam di quei.. forti e belli..

Cà non sì... come usciremo.. se par volontade

Christi nomine.. o par le sferza.. de le nostre spade.. a ferir loro.. che Dio abbia pietade.. et misericordia... nel bagnarme.. d'essi.. di lor sangue..

Ma tuu.. Francesca.. guardati bene.. di non pensare.. a cotanta strage.. ch'io ebbi a spiegarte.. ne la qual lettera.. ti fé'i arrivare..

Non pensar di me.. chio stò bene.. che presto tornerò da te.. fier de le mie vittorie.. di Ré.. a caval errante.. ai pié.. de la tua corte..

Scrivii.. Francesca... che la tua penna é forte.. assai più de la mia spada.. a vincer la tenebra.. che ci cadde addosso... come cadde su le foglie la rugiada.. né l'giorno mio più bello.. quand'ebbi a ricever.. su la testa.. la più grande corona d'Inghilterra..

Scrivii.. per me.. ch'i son signor.. di questo tempo.. ch'se non sarà par la vostra scriptura.. nessun di me avrà più memoria..

Ti lascio ordunque.. ne la mia gloria.. la tua penna.. é la tua spada.. de l'Inghilterra sarai regina.. de la tua vita sarai padrona.. e se domani sarà bella la giornata... a contemplar.. starai la natura.. e se di lei.. non sarai.. mai padrona.. per la natura.. sarai sempre.. una brava... poetessa...

(Andrea Baghini-Pagni, https://www.facebook.com/andrea.baghini.3)

fantasiosa lettera di Re Riccardo I d'Inghilterra, alla sua amata regina durante la Crociata

(pittura digitale di Francesco Galgani, 19 ottobre 2020)

Actio manet

Ultimo aggiornamento: 5 Marzo 2020

Come il mare riporta sempre tutto alla deriva, così non aiuti la sciocca presunzione che tutto possa svanire nella vastità della coscienza.

Alessandro, riflessioni sull'acqua. marzo 2020

Ai tempi dell'epidemia

Ultimo aggiornamento: 25 Marzo 2020

Ai tempi dell'epidemia

Governo tiranno,
sciacallo di diritti,
rassicurante per altri,
aspro per me,

stai uccidendo
in nome d'una salvezza
pari a quella d'uno schiavo
né degno né libero.

Come son belle le bandierine,
i loro arcobaleni,
e gli inviti al coraggio,

peccato che mai l'ho viste
per chi se stesso ha immolato
per il bene di ognuno di noi.

(Francesco Galgani, 25 marzo 2020, www.galgani.it)

Amo l’Italia

Ultimo aggiornamento: 28 Agosto 2019

Amo l’Italia

Amo la mia terra,
amo la sua gente,
ringrazio i fratelli,
e le nostre sorelle,

accolgo chi viene,
saluto chi va,
sorrido gioioso
perché siamo qua!

Amo il divino
d’ogni vivente,
ringrazio ognuno
d’esser presente

nella buona patria
che ci vuol solidali,
gentili e sinceri,
nel cuor leali.

Abbiamo un’Anima,
è la Costituzione,
unica salvezza
da ogni aberrazione.

Grazie!

(Francesco Galgani, 27 agosto 2019, www.galgani.it)

Anima mia

Ultimo aggiornamento: 14 Ottobre 2020

Anima mia

Tra l'etereo e il corporeo,
seduta sulla stella più bella,
tu mi guardi,
sorridente e splendente,

carica della più bella energia,
parte migliore della vita mia,
che sei tu,
che sono io.

Grazie!

(Francesco Galgani, 14 ottobre 2020, www.galgani.it)

Bimbe e bimbi farfalla

Ultimo aggiornamento: 8 Settembre 2017

Bimbe e bimbi farfalla

Non il dolore,
non le ingiustizie,
non la fragilità
d'un vivere passeggero,

non i pianti
né l'ineluttabile sorte
ti hanno sminuito,
un dono autentico sei,

d'una vita misteriosa,
che anche oggi riverisco,
e lodo,
e Amo,

perché l'unica malattia
è non riuscire ad Amare
quel che Vita ci sa dare.

(Francesco Galgani, 3 settembre 2017)

Nota: i bambini farfalla sono detti così perché hanno la pelle fragile e vulnerabile come le ali di una farfalla, che al minimo contatto provoca dolori e bolle. Per maggiori informazioni: http://www.debra.it/

Cade la neve (poesia)

Ultimo aggiornamento: 27 Marzo 2020

Cade la neve

Cade la neve... bianca e delicata attecchisce al terreno,
nutrendo sorgenti secche e sofferenti,
dando vita a fiumi e torrenti grandi e possenti.

Cara neve la tua venuta è stata inaspettata,
in primavera sei caduta,
ma sei comunque la benvenuta.

L'uomo te ne è grato,
con il suo amore sconfinato.

Alcune cose hai interrotto mettendo a rischio il raccolto,
ed io che resto inerte,
e ti accolgo a braccia aperte.

Pasquale Cofone
Corigliano - Rossano, c/da Baraccone, lì 25.03.2020

Campo di concentramento

Ultimo aggiornamento: 23 Novembre 2019

Campo di concentramento

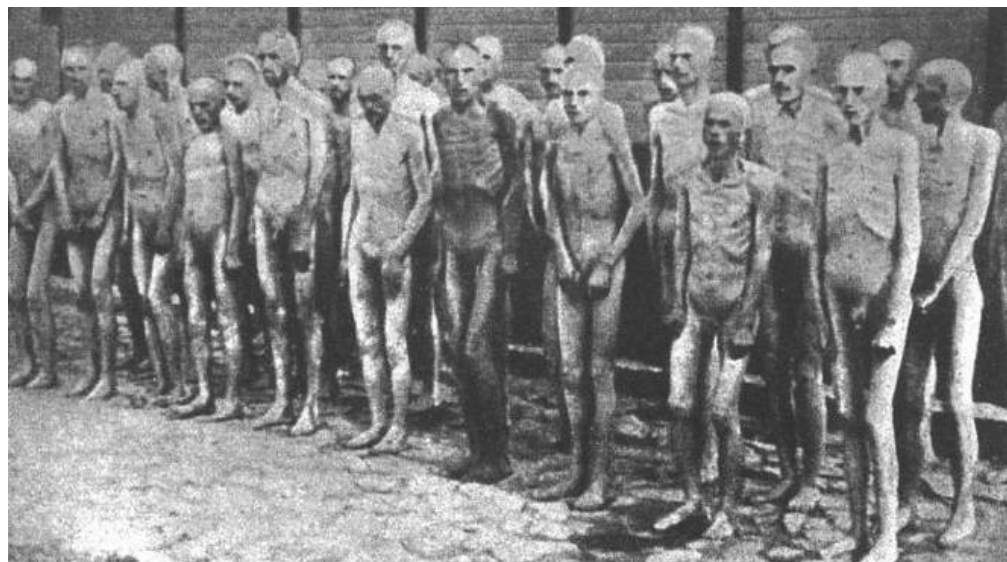
Tacere,
sapere di non sapere,
mentre la fine
comincio a vedere.

Silenzio,
senza lamento,
mentre sta per compiersi
il grande fallimento.

Millenni di storia
come polvere al vento,
dalla pioggia di morte
mi riparo a stento.

Violenza su violenza,
incapaci d'amare,
senza un governo
che ci sappia orientare.

I superstiti sapranno
quanto buio è l'umano,
vorrei che un cenno di luce
non fosse troppo lontano.

(Francesco Galgani, 23 novembre 2019, www.galgani.it)

Carnevale permanente

Ultimo aggiornamento: 12 Ottobre 2020

Carnevale permanente

Se mostrare il volto
è provocazione,
se abbracciarsi
a rischio lapidazione,

meglio disubbidire
per essere umani,
meglio accarezzare
le faccie che ami.

(Francesco Galgani, 12 ottobre 2020, www.galgani.it)

Codice

Ultimo aggiornamento: 16 Giugno 2020

Codice

Vivo di codice,
tra gli algoritmi figliati,
i linguaggi hackerati,
i pensieri compilati.

Nella serata calma,
al termine di una guerra
di script benefici,
di pace m'immergo:

pochi sanno,
solo io li so,
gioie e dolori che può dare
un codice da creare.

(Francesco Galgani, 14 giugno 2020, www.galgani.it)

Codice Mistico

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2019

Codice Mistico

Una riga per te,
una per me,
un po' Java di qua,
CSS di là,

classi per guadagnare,
interfacce d'amare,
metodi da capire,
crash da patire.

Dura la vita
del coder fustigato,
soldato senz'armi
al fronte inviato,

per far miracoli
che di codice creava,
come chi a Lazzaro
d'alzarsi ordinava.

La favola continua,
tra codice creato,
vissuto,
santificato.

Amen

(Francesco Galgani, 1 ottobre 2019, www.galgani.it)

Colori del mattino

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2020

Colori del mattino

La vita è bella
perché colorata,
più toni ci metti
più è variegata,

per ogni persona
un colore diverso,
per ogni passione
un sacro tempo,

che ringrazio del vissuto
unico e prezioso,
che è il mio tesoro
in questo arcobaleno.

Grazie!

(Francesco Galgani, 29 settembre 2020, www.galgani.it)

Ho scattato la foto qui a destra il 2 agosto 2020, nel centro storico di Caricati (CS), in occasione di una galleria d'arte all'interno dell'evento «"MEMORIE VISIVE NEL BORGO" Riviviamo le nostre tradizioni». Non ho avuto l'accortezza di segnarmi né il nome della pittrice (che ho incontrato in quell'occasione), né il nome del quadro, anche perché non avrei immaginato, a due mesi di distanza, di ritrovare "per caso" (ma il caso non esiste...) la foto di questa pittura che mi ha particolarmente impressionato allora, e continua a impressionarmi oggi, per la grazia dei colori, delle forme, della femminilità. Ho scelto di abbinare la foto a questa poesia proprio per i colori e la bellezza. Se potessi scegliere io un titolo per questa pittura, mi piacerebbe "Donna colorata".

Covid (poesia)

Ultimo aggiornamento: 26 Agosto 2020

Covid

Umanità folle,
stupida,
senza discernimento,

chi ha paura
è già morto dentro,

chi vuole il terrore
non ha pentimento,

ma una triste lapide
sopra il suo tormento,

con su scritto:

«Incapace di vivere,
morto scontento».

Troppo addotti (*)
per intendere e volere,

nel mondo parallelo
in cui mente crede,

nel silenzio dell'anima,
nel vuoto dello spirito,

nel vilipendio di coscienza,
nell'eterna nescienza.

Torniamo al reale,
grazie!

(Francesco Galgani, 26 agosto 2020, www.galgani.it)

(*) "addotto" è qui usato come neologismo basato sull'inglese "abducted", con specifiche accezioni non ancora riconosciute nei vocabolari italiani, ma già presenti in alcune pubblicazioni specialistiche. Qui mi sto riferendo al possesso di parte della mente umana (e quindi dei pensieri, delle parole e dei comportamenti) da parte di entità esterne aliene incorporee (tra le quali il Lux), con conseguenti comportamenti e stili di pensiero pari ad una psicosi, tra i cui sintomi principali: senso continuo di solitudine (ovvero affettività mancante), paura di abbandono, paura generalizzata non basata su una minaccia concreta, continua autocritica verso di sé e al contempo bisogno acritico di rispettare le regole, senso di inferiorità, di colpa, di inadeguatezza, di fallimento esistenziale, ciclotimia e/o depressione cronica, con possibili idee suicidarie. Il Lux in particolare utilizza gli istinti di colpa della sua vittima per assoggettarla in una violenza mentale continua che dura tutta la vita. Oggi alcuni psicologi hanno iniziato

ad integrare la pratica clinica con le conoscenze metodologiche maturate negli studi di abduction. Cfr.: "Meccanismi psicotici nell'adduzione" e "Dopo il lockdown... lezioni di vita dal covid coronavirus?".

Di fronte ai tanti guai causati dalla scarsa assennatezza dell'essere umano...

Ultimo aggiornamento: 18 Luglio 2016

«Noi non possiamo cambiare la mente degli altri (per fortuna), però possiamo fare in modo che "la nostra vita sia il messaggio": questo è tutto ciò che possiamo fare, e già riuscire a toccare il cuore di un'altra persona è una gran cosa.»
(Francesco Galgani, 18 luglio 2016)

Per salvare questo mondo

Ceder denari
per altri aiutare,
in realtà ignari
del loro utilizzare,

è un palliativo
del tutto insufficiente,
non è decisivo,
non aiuta la gente.

Se vuoi contribuire
a un mondo migliore,
lascia il Cuor fiorire
d'una crescita interiore:

se persone vuoi toccare
portando Felicità,
non puoi ristagnare
nelle negatività...

Chi oggi è tale a ieri
nessuno può aiutare,
ma se ti lavi i pensieri
grazie a un vero Amare,

consapevole dei problemi,
dell'impatto del tuo agire,
superando gli attuali schemi
e imparando a progredire,

miracoli puoi fare,
annoverandoti nella schiera
di chi sa lottare
in prodiga maniera.

Il Cuore d'Umanità
che stavi cercando,
l'auspicio di Felicità
che stavi sognando,

la Pace del Perdono
che il Futuro apre,
l'inaspettato dono
che a Te piace:

tutto questo sei Tu!

Portiamo Salvezza
a questo poro mondo,
con te bacio la tristezza
e gioia infondo.

Quanto è grande il tuo Cuore!
Quanto forte il tuo Coraggio!
Diffondi tanto Amore,
la tua Vita sia il messaggio!

(Francesco Galgani, 25 giugno 2016)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/592-per-salvare-questo-mondo

Dio virtuale, deficienza reale

Ultimo aggiornamento: 19 Luglio 2019

Dio virtuale, deficienza reale

Ai tempi dell'etica,
esisteva il pensiero,

gli eroi come Stallman
dicevano il vero,

ma oggi non vogliamo
più stare nell'umano,

preferiamo affidarci
a un falso sovraumano:

ne lodiamo i calcoli
senz'Anima né un Sé,

accettandone i risultati,
ignari del perché.

Intelligenza artificiale
per togliere occupazione,

gettando le famiglie
in una cupa disperazione,

accusandoti peraltro
della tua condizione,

come se la miseria
fosse scelta con cognizione...

Intelligenza artificiale
per giudicare le persone,

distinguendo buoni e rei
con algoritmi di perversione...

Intelligenza artificiale
al posto dell'Amore,

consolando solitudini
senza il minimo calore:

il suo vero nome
è «desolazione»...

È aridità dell'Essere,
aridità d'affetto,

del Cuor restringimento,
offesa dell'intelletto,

è dignità perduta,
umanità ormai svenduta,

è rifiuto della Vita,
è libertà deceduta.

In omaggio al nuovo Dio,
al sovrano artificiale,

che per ogni creatura
sarà un dramma esistenziale,

abbattiamo alberi (*)
per la demenza del 5G,

vogliamo il virtuale,
la nostra morte è proprio lì.

Amen.

(Francesco Galgani, 19 luglio 2019, www.galgani.it)

(*) https://www.informatica-libera.net/video/strageAlberi5G.mp4

Disarmonia

Ultimo aggiornamento: 7 Ottobre 2020

Disarmonia

Mente storta,
contronatura,
violentata dalle pretese
d'una cultura arrogante,

d'insegnamenti cattivi,
morali contorte,
credo tristi,
magnificati a verità.

Allevati a non udire,
a non sentire,
le urla interiori,
gli autentici bisogni

di esseri vivi,
che vogliono vivere,
senza esser incolpati
di esser vivi,

senza esser devastati
nel corpo e nell'anima
dai conflitti voluti
da un mondo truffaldino.

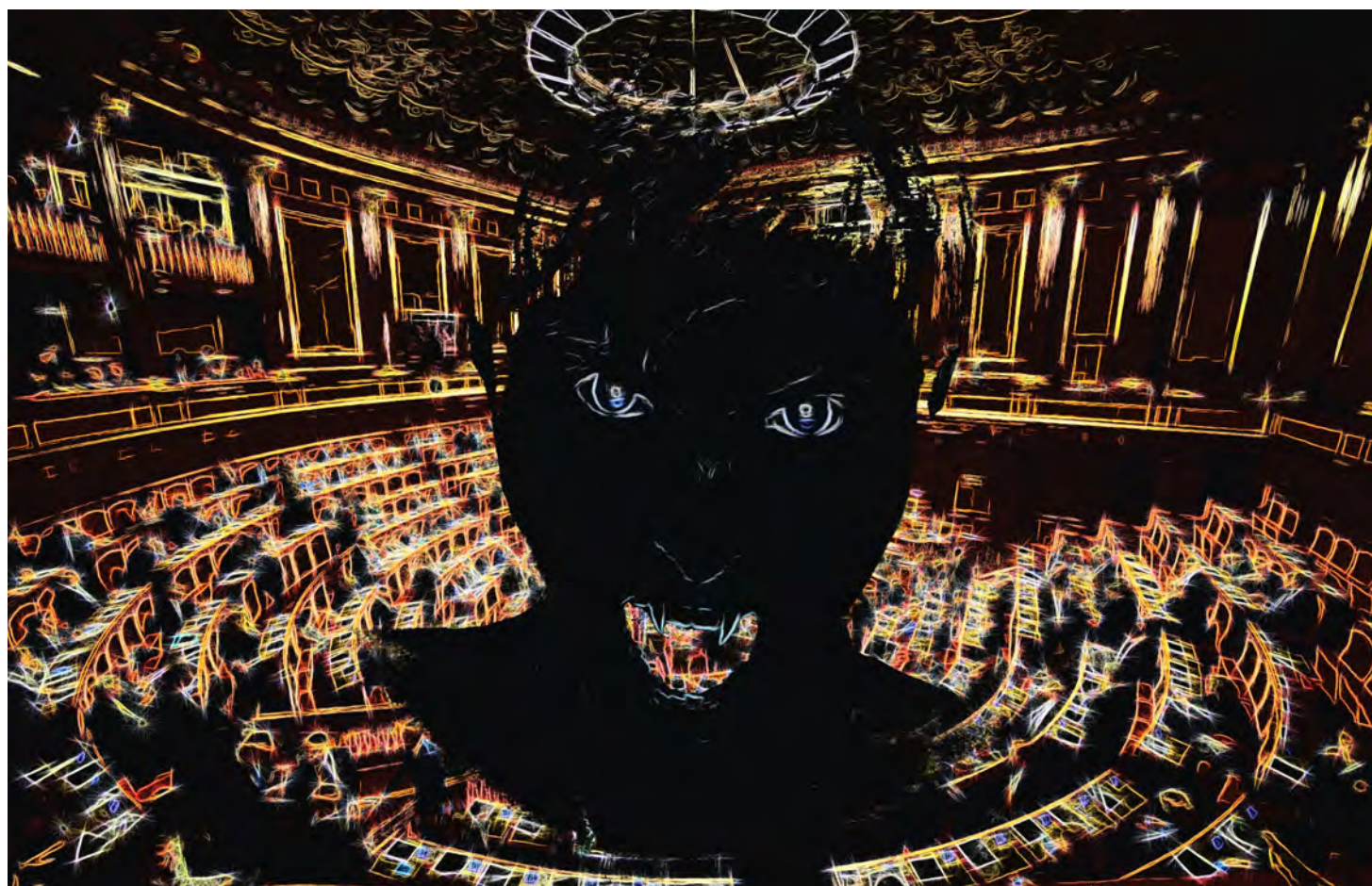
(Francesco Galgani, 6 ottobre 2020, www.galgani.it)

Disgrazie Per Cittadini Modello (D.P.C.M.)

Ultimo aggiornamento: 13 Ottobre 2020

Disgrazie Per Cittadini Modello (D.P.C.M.)

Gara di stronzaggine
verso la patria:
maggiore il potere,
maggiore la catastrofe.

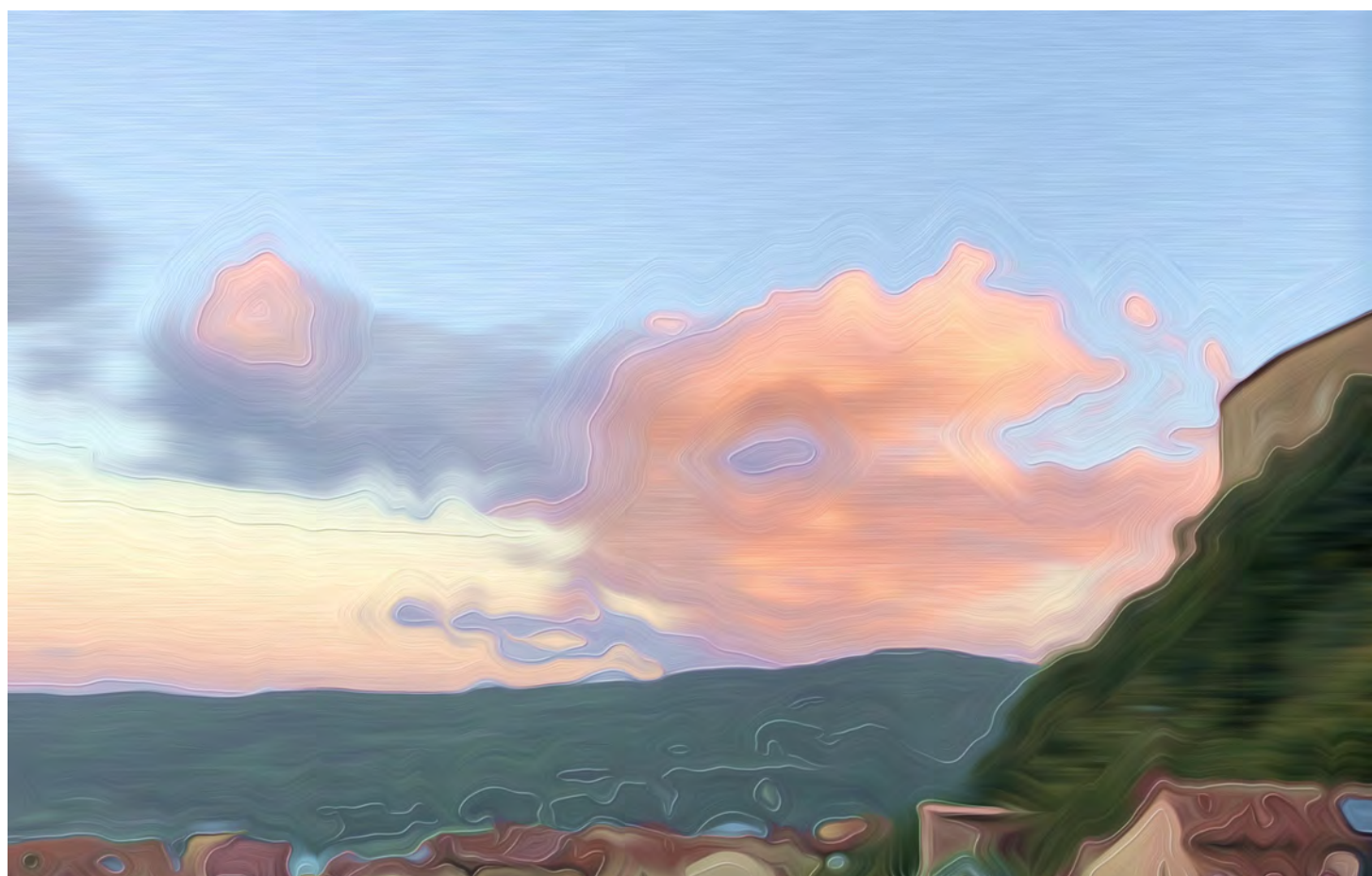
(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, 13 ottobre 2020, www.galgani.it)

Dopo gli inganni

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2020

Dopo gli inganni

Vale la pena di vivere
e di sorridere
anche solo per vedere
le nuvole rosa del mattino...

(Francesco Galgani, 4 ottobre 2020, www.galgani.it)

Pittura digitale fatta da me stamani, in abbinamento alla poesia. Ovviamente devo ringraziare madre-Natura per le sue nuvole, io le ho solo ritratte...

E-book gratuiti di poesia, collana "Poesie del Cuore"

Ultimo aggiornamento: 9 Maggio 2016

Da oggi i libri della collana "Poesie del Cuore" sono interamente disponibili in PDF, gratuitamente, sul mio sito di poesie www.galgani.it

Buona poesia a tutti,
Francesco Galgani,
9 maggio 2016

Nella foto, mia premiazione, come finalista, alla IV Edizione del Premio Nazionale di Poesia "CIPRESSINO D'ORO", indetto dal Kiwanis Club di Follonica, a cui ho partecipato con la poesia "Oltre le parole"

Fiamma interiore

Ultimo aggiornamento: 8 Ottobre 2020

Fiamma interiore

Nel buio dell'esistenza,
cerchi olio per la lampada,
turbato che si spenga:

ricordi il sole,
ma nella profonda grotta
non sai dove sia.

L'olio finirà,
chissà come farai
quando più non ne avrai.

Preghi e t'ascolti,
finché non t'accorgi
che sei tu la luce

mai spenta,
mai creata,
sempre presente.

(Francesco Galgani, 7 ottobre 2020, www.galgani.it)

Funambola

Ultimo aggiornamento: 16 Novembre 2020

Funambola

Equilibrio delicato,
prezioso,
precario:

questa è la vita,
il cammino felice,
grato d'esistere.

(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, www.galgani.it, 16 novembre 2020)

Governo caduto

Ultimo aggiornamento: 10 Agosto 2019

Governo caduto

Governo caduto,
governo mai esistito,
sempre barcollante,
dai potenti deriso.

Una croce alle urne
sul miglior pagliaccio
da insultare e schernire
se bene sa pensare,

o su un pio mostro
da applaudire e baciare
se il peggior male
è pronto a operare.

Votate gente,
votate!!!

Povera Italia...

Misera,
calpestata,
disprezzata,
morta.

(Francesco Galgani, 10 agosto 2019, www.galgani.it)

I misteri della vita

Ultimo aggiornamento: 12 Agosto 2015

I misteri della vita sono insondabili, sono ineffabili... sono poetici.
La Vita è un mistero. L'Amore è un mistero.
La Fede è un mistero.
Tutto è mistico.
Alla fine di tutto, non rimarrà che la poesia...
... e i semi d'amore e di pace che abbiamo seminato.

(Francesco Galgani, 12 agosto 2015)

Segue una poesia di una mia amica:

IO LO SO

Il cuore ha ragione,
siamo tutti incapaci
di amare,
è sufficiente
la felicità per un dare
semplice dare.

Io lo so.

So che un cuore infelice
non ha vita
ma è una finzione
perché per essere tale
ha dovuto decidere,
ha avuto coraggio.

Io lo so.

So che l'amore per la vita
è sacro
nel momento in cui
l'ombra del nostro corpo
si curva nel piangere
e si rialza per un bagliore di luce
che ha un nome: fede.

Io lo so.

So che amore e amicizia esistono
purchè puri e non fa mai male
il ricordo e il ritorno

nel luogo di incontro
nel momento in cui
siamo felici dentro
di quel bellissimo amore.

Io lo so.

Vincere è amare ancora di più la vita
e io lo so che
sorridere al presente è
ciò che il valore della creatività,
il valore dell'amore,
il valore di un semplice incontro
fa concretizzare dentro me
il forte senso del profumo
che emana il corpo.

Io lo so.

Vivo per un nuovo incontro
e so che la fede mi condurrà
verso quel dare incondizionato
che conosco e di cui
sono fiera.

Vinco ogni giorno
perché
io lo so.

Io lo so che un cuore gentile
attira la dolcezza
e sicuramente la speranza
di un amore vivo
ci sarà anche per me.

Il mercoledì lo so che
è quasi a metà della settimana
ed è un giorno di sole
come oggi ed anche il prossimo
ed anche il prossimo prossimo
ed anche per l'infinito mercoledì della vita.

Marta, Mercoledì 12 agosto 2015.

Il pensiero omologato e la dipendenza emotiva nell'era tecnologica

Ultimo aggiornamento: 14 Settembre 2020

Testamento

Nella spinata solitudine
cerco un perché,
frugo su Instagram,
ma Amore non c’è.

Disperata è il mio nome,
troppo stanco il mio respiro,
ma prima che sia l’ultimo
un saluto qui vi scrivo.

Schifosa vanità
nel vostro postare,
ha virale attenzione
ma è vuota e immorale:

a tutto serve,
fuorché all’essenziale,
il cuore mi trafigge,
di sangue grondare.

Se tormenti condivido,
neanche un like,
se faccio foto belle,
manco uno smile.

Più profondo è il pensiero,
più lo disprezzate,
più penosa l’esistenza,
più mi violentate.

Lacrime amare
in questo mio scrivere
solo il cielo comprende,
ma perché devo vivere?!

Amore e Compassione,
solo queste basterebbero,
con un po’ di comprensione
il mondo cambierebbero...

ma il sondaggio è chiaro,
esser qui non mi serve,
la mia fine ha deciso

senza se né riserve.

Tutti a sghignazzarmi,
solo Dio vede e sa,
forse ci rivedremo
in un migliore aldilà,

dove smartphone non c'è,
dove Internet mai è stato,
dove ognuno è ok
senza esser giudicato,

dove contano l'Anima,
e pure il talento,
dove un "Ti Amo"
non è polvere al vento.

Addio.

(Francesco Galgani, 7 marzo 2020, www.galgani.it, scritto in memoria della sedicenne malese morta suicida a seguito di un sondaggio su Instagram in cui ha chiesto se doveva vivere o morire)

Il ruolo della poesia e gli stadi del suo sviluppo: riflessioni psico-sociali di un poeta

Ultimo aggiornamento: 21 Febbraio 2015

Come vedete la poesia?
Intrapsichica?
Relazionale?
O addirittura sociale?

Quando si parla di poesia, e di arte in genere, con riferimento al suo ruolo sociale, questo può essere inteso in vari modi. Prima di esporre il mio pensiero, vorrei fare un paio di precisazioni prelimari.
La prima è che il confronto tra artisti nel senso di superiorità o inferiorità, unico o non unico, famoso o non famoso, non mi interessa, parendomi sterile e fuorviante rispetto a ciò che realmente costituisce l'arte; se di confronti vogliamo parlare, ho espresso il mio pensiero nell'articolo "Cos'è l'Arte? Chi può giudicarla? Riflessioni".
La seconda considerazione è che, secondo la mia concezione, è "*arte*", e in particolare "*arte degna di rispetto*", ciò che è tale per l'artista: questo per me vale sia per i disegni che può fare una bambina nei primi anni di vita, sia per i capolavori dei grandi artisti del passato. Questo, secondo me, è il presupposto di base per avere un'arte *veramente libera* ed *espressione vera* di chi la pratica. Nel campo della poesia, quindi, non accetto alcuna imposizione del tipo *"questa è poesia e questa no"*, e rifiuto parimenti affermazioni come *"se vuoi scrivere poesia devi seguire determinate regole"* (metriche o di altro tipo).

Dopo queste premesse, vorrei tornare alla domanda iniziale, un po' seria e un po' retorica, sui possibili ruoli intrapsichico, relazionale o sociale della poesia. Trattandosi di una domanda molto generica *("Come vedete la poesia?")*, non ho specificato se mi sto riferendo al punto di vista di chi scrive le poesie o di chi legge le poesie scritte da altri. Mi sto riferendo al primo caso e, nello specifico, sto dando questo significato agli aggettivi da me scelti:

- *poesia "**intrapsichica**"*: significa che la poesia nasce *"di motu proprio"*, da un bisogno interno normalmente emotivo, il cui *"l'altro diverso da me"* può esserci ma anche no, non è necessario, nel senso che la poesia comunque nasce;

- *poesia "**relazionale**"*: corrisponde al momento in cui la poesia diventa appunto *"fatto relazionale"* tra il poeta e chi riceverà la poesia, diventa mezzo di comunicazione, mezzo di scambio, ma anche oggetto stesso della comunicazione e dello scambio: in questo fase, *"l'altro diverso da me"* è significativo e necessario;

- *poesia "**sociale**"*: l'aggettivo "sociale" indica l'obiettivo ultimo e massimo della poesia, che non è più rivolta al mondo interiore o ad una relazione intima tra pochi, ma diventa un messaggio per tutti, rivolto a tutti, con una finalità di miglioramento sociale, con l'obiettivo di lasciare appunto una traccia importante e migliorativa nella mente delle persone che entreranno in contatto con la poesia.

Questi tre aggettivi corrispondono, secondo la mia esperienza, a stadi dell'evoluzione naturale della poesia e del poeta, e ogni stadio implica il precedente o i precedenti. Una poesia sociale è anche relazionale e intrapsichica, una relazionale è anche intrapsichica, ma una relazionale non è necessariamente sociale, né una intrapsichica è necessariamente relazionale.

Esempi:

"**L'attesa**" -> *poesia solo intrapsichica... e abbastanza ermetica*
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/55-lattesa

"**La nostra baia**" -> *poesia tipicamente intrapsichica e relazionale, ma non sociale:* è scritta in modo da essere comprensibile solo ad una persona... molte mie poesie hanno la caratteristica di essere comprensibili nella loro totalità esclusivamente ai destinatari (gli altri potranno comprenderne solo una parte)... alcune mie poesie cambiano persino significato in base a chi le leggerà, sono poesie mirate a specifiche persone
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/274-la-nostra-baia

"**L'ultima guerra**" -> *poesia sociale, perché destinata a ogni persona dell'intero pianeta*
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/99-lultima-guerra

Questa è la mia personale visione dei livelli evolutivi della poesia, fermo restando che è solo l'autore a sapere a chi realmente si sta rivolgendo.

Il ruolo sociale della poesia si ricollega a valori etici e culturali. Sulla Treccani, alla voce "Poesia", leggiamo:
«[...] la poesia è stata importante, forse discriminante, dal punto di vista evolutivo darwiniano.
E questo è, precisamente, il suo originario, primario, ontologico carattere etico. [...]»
http://www.treccani.it/enciclopedia/la-poesia_(XXI-Secolo)/

L'articolo della Treccani inizia parlando del ruolo sociale della letteratura. Buona lettura e buoni approfondimenti.

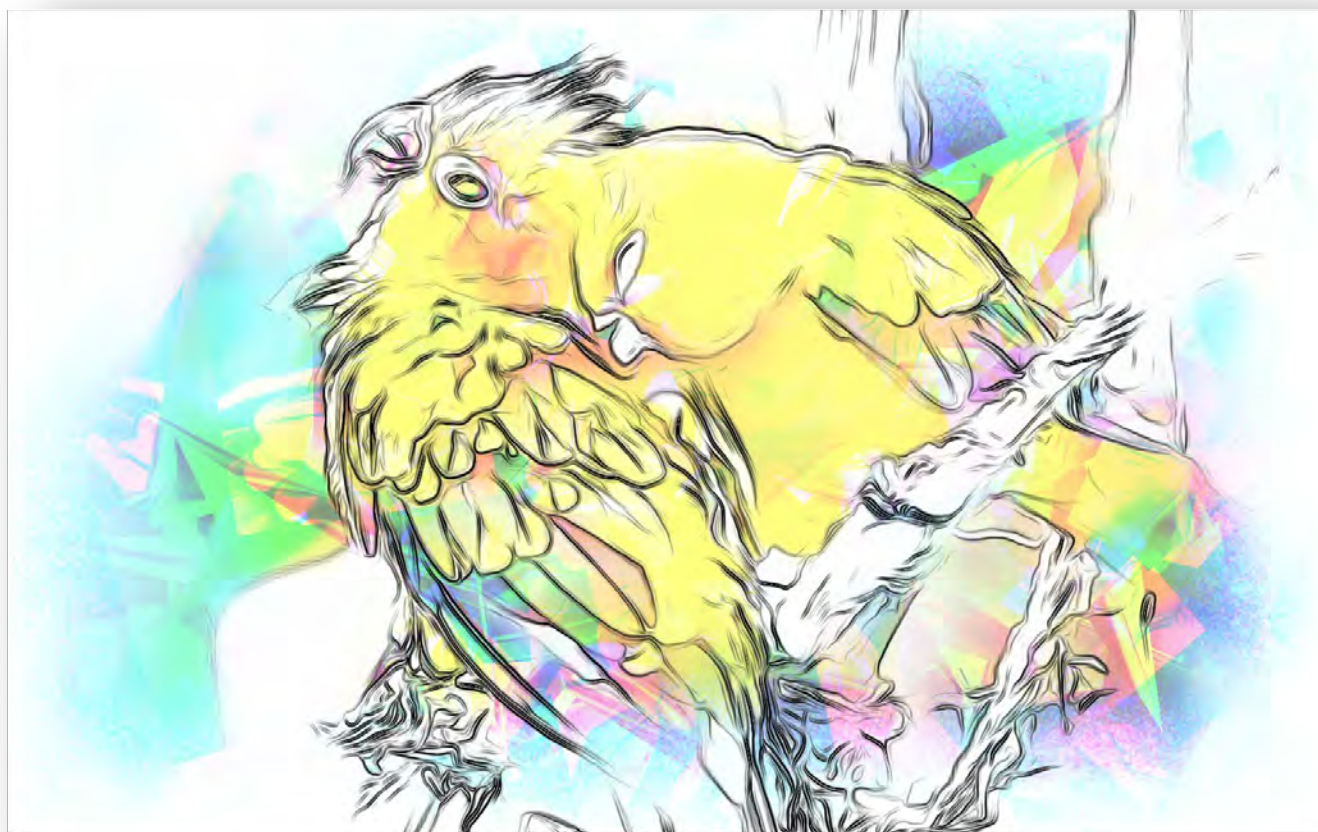
Francesco Galgani,
21 febbraio 2015

Il tempo della passera

Ultimo aggiornamento: 19 Ottobre 2020

Il tempo della passera

Passerà,
passerà,
la notte passerà,

un nuovo cinguettare
ci sorprenderà!

(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, 19 ottobre 2020)

Incontro d'Anime

Ultimo aggiornamento: 7 Ottobre 2020

Incontro d'Anime

Un abbraccio forte,
una vita salvata.

(Francesco Galgani, 6 ottobre 2020, www.galgani.it)

Incontro vero

Ultimo aggiornamento: 8 Dicembre 2020

Incontro vero

Donna del mio tempo,
dove corri?

Miliardi di anni
per crearci,

e poi vuoi tutto
in pochi secondi?

Rincorrendo i sogni,
ti scopri sola.

Uniti,
cuore a cuore,

scaldandoci a vicenda,
possiamo rinascere.

(Francesco Galgani, 7 dicembre 2020, www.galgani.it)

Inganno universale

Ultimo aggiornamento: 14 Luglio 2019

Inganno universale

Nessuna verità,
nessuna certezza,
solo dubbi...

Separazione,
ovunque.

Distruzione,
dentro.

Così ci morde e confonde
questo tempo malevolo,
protettore del falso,
ripudio del vero.

E’ ovunque:

i forti fa deboli
e i buoni punisce,
nella triste guerra
che il cuor ferisce.

Ma io non mi perdo...

Perché nel tempo mortale
dell’inganno universale,
ho la guida,
autentica e essenziale,

che tutti protegge
con la forza guarente
dell’Ultima Lotta
ch’è Amor vivente!

Grazie a chi vuol capire,
grazie a chi si vuol unire.

(Francesco Galgani, 14 luglio 2019, www.galgani.it)

Insieme adesso

Ultimo aggiornamento: 11 Maggio 2019

Giudicar la differenza
è non saper Amare,
come insegna la scuola
e ogni telegiornale.

Deridere il diverso
è bestemmia alla vita,
è negar possibilità,
penosamente sfuggita,

di ripulire il Cuore
dalle tristi passioni,
per gioire insieme
di nuove occasioni

nel crear qualcosa
che ancora non sappiamo,
scoprendo cose nuove
che neppure sogniamo!

Ma altro è il sentire
in cui è facile cadere,
coi signori della guerra
ovunque al potere:

divisi ci vogliono,
nell'Ego arroccati,
riverenti Narciso,
e come lui annegati...

Di schiavi e padroni
questa è l'economia,
che funziona ancor meglio
nella falsa ipocrisia

che preferisce l'austerità
a un po' di solidarietà,
cantando menzogne
che distruggon la società.

Nell'abisso dei desideri
cade il nuovo liberista,
"mors tua vita mea",
complotta il nazionalista:

questo germe infettivo

sempre respiriamo,
è la pandemia
di questo mondo insano,

creato sul racconto,
falso ma creduto,
che sommando gli egoismi
il benessere è benvenuto.

No Fratello,
non mi faccio ingannare,
tu hai più valore
di tutto ‘sto ciarpame!

Uomini illuminati,
che la deriva han capito,
scrissero il Testo
a cui il mio Cuor s’è unito:

mamma Costituzione,
nostra guida e alleata,
sei sacra in ogni parola
così come sei nata.

Fratello mio,
sommiamo i talenti,
così che diversità
siano arricchenti:

insieme possiam crescere,
sviluppandoci umanamente,
forti di coraggio,
felici pienamente.

Grazie!

(Francesco Galgani, 28 febbraio 2019)

L'ultima acqua calda

Ultimo aggiornamento: 7 Ottobre 2020

L'ultima acqua calda

Me ne godo le carezze,
il calore,
la doccia d’amore,
purificante e benefica.

Ringrazio,
nel qui ed ora,
ne gioisco,
e son pronto,

accolgo quel che sarà.

(Francesco Galgani, 6 ottobre 2020, www.galgani.it)

La Mascherata

Ultimo aggiornamento: 14 Aprile 2020

La Mascherata

All'ombra della mascherina
camminiamo attenti a distanziare
altre mascherine silenziose
che incontriamo per strada.

Mascherina egoista o altruista
mascherina obbligata o desiderata
mascherina comprata o gratuita
mascherina ostentata o subita.

Una pantomima di un ballo in maschera
dove si guarda e si è guardati
nascondendo il terrore di morire
colpa di un invisibile nemico.

Nello spettacolo mascherato
di una vita senza vita
fine di un carnevale cominciato
inizio di una quaresima senza fine.

Mascherina bavaglio di libertà
ipocrisia di un dispositivo di sicurezza
di persone che sicure non sono
vittime di una assurda omologazione.

Messinscena di una ridicola mascherata
per coprire inefficienza e cattiva sanità
mascherina ultimo feticcio
di una apparente vita che non si sa.

(Giulio Ripa, 14 aprile 2020)

La veste

Ultimo aggiornamento: 20 Dicembre 2020

La veste

Nel grande inganno
d'illusioni gareggianti
nel dar gioie e sofferenze,

in un mondo afflitto
dal demone accasato
nelle menti più influenti,

uso la magia
della sacra veste
di pazienza e gentilezza,

il cui amore,
ardente di fede buona,
compassionevole,

protegge dalle paure,
anche oggi pioventi,
come un ombrello dall'acqua.

Grazie!

(Francesco Galgani, 19 dicembre 2020, www.galgani.it)

La voce dell'Amore

Ultimo aggiornamento: 12 Ottobre 2020

La voce dell'Amore

Ascolta
l’eco del tuo cuore,

assapora
la tua anima,

guarda
con la sua luce,

domandale
quel che desideri:

il bene del mondo
sei tu,

quando sei positività,
amorevole bontà,

che non si piega più
alle umane storture,

ma si occupa di proteggere,
accudire e sorridere.

(Francesco Galgani, 12 ottobre 2020, www.galgani.it)

Lavoro

Ultimo aggiornamento: 8 Ottobre 2020

Lavoro

Il vero guadagno
è nella gioia del fare
e nel forte sudare,

coraggiosa passione,
speranza,
forza di creare,

più di quanto la vita
t'abbia saputo dare.

(Francesco Galgani, 7 ottobre 2020, www.galgani.it)

Luce tra le nuvole

Ultimo aggiornamento: 10 Dicembre 2019

Luce tra le nuvole

Nel buio dell'umanità,
triste schiava d'un'avidità,
che ci immonda l'esistenza
e infanga dignità,

prego per noi,
per il presente
e quel che sarà,
affinché sia sorridente,

meglio ancor gioiente,
prodigo di virtù
per l'anima arricchente,
per viver meglio assai di più.

Tra i nuvoloni neri,
carichi d'un folle diluvio,
s'affaccia un sole
che di salvezza è preludio.

Siamo qui per allenare
speranza e voglia d'amare,
ormai le nostre esistenze
non possono che migliorare.

Grazie!

(Francesco Galgani, 9 dicembre 2019, www.galgani.it)

Luci d'Amore

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2020

Luci

d’Amore

La mia luce s’irradia,
più lontano che può,
ma tu non la vedi...
neanche io ti scorgo.

So che ci sei,
la mia preghiera ti chiama,
ma non so dove,
né il tuo nome.

Il seme è già piantato,
ma prima che sia fiore
pian piano germoglierà
un nuovo Amore,

quando le nostre luci
si intrecceranno
e colme di Amore
nuova Vita ci daranno.

(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, 4 ottobre 2020, www.galgani.it)

Mostra di poesie a Massa Marittima (novembre 2017) - Informazioni per partecipare

Ultimo aggiornamento: 12 Ottobre 2017

Mostra di poesia a Massa Marittima (novembre 2017)
organizzata da Gian Paolo Bonesini
a cura di Marco Bruni

La quota di partecipazione è di 10 euro.

Novembre 2017

• A Massa Marittima

STELLA POETICA

Autori in poesia
Una raccolta d'arte in Galleria

Per informazioni sulla partecipazione scrivere a marco.bruni3@alice.it

Mostra di poesia
Organizzata da Gian Paolo Bonesini
a cura di Marco Bruni

Natale terremotato

Ultimo aggiornamento: 24 Dicembre 2018

Italia serva,
codarda,
incapace di promesse,
apolide di natura,

il 2,04,
marcio di paura,
di ricatti,
di violenza,

ficcatelo in culo,
non hai fede,
né coraggio,
non ti puoi salvare.

Sempre commissariata,
forte con i deboli,
debole con i forti,
muori della tua ignavia.

Ovunque presepi,
per il lieto evento
d'un Natale terremotato,
assai neoliberista,

dove solidarietà
fugge all'orizzonte,
come un sole che si spegne
nel buio dell'umanità.

Bambinello che stai per nascere,
ancora sarai rinchiodato,
sulla croce dell'indifferenza,
come tutti noi...

solo i canti d'Amore
che odo lontani,
carezza dolce e sperata,
mi ricordano chi sei,

chi siamo noi,
la divinità che è in noi,
sovente offesa,
ma ancora pronta a cantare,

per le orecchie

di chi vuole ascoltare,
aprendo il Cuore
a un Natale solidale.

Non uccidere,
dice il bambinello,
vivi e AIUTA a vivere,
dicono bue e asinello.

Un piatto e un dolce vegan,
senza indugi nell'avidità,
sobrietà e non-violenza
nel cuore e nella volontà.

Fratello lontano,
in terra straniera,
luce di guarigione,
di vittoria e successo,

è il nostro Natale,
è il dono
del nostro lottare.

Grazie!

(Francesco Galgani, 24 dicembre 2018)

Nel silenzio

Ultimo aggiornamento: 10 Febbraio 2020

Nel silenzio

Tra le macerie dell'umanità
e il mistero del presente,
scorrono le preghiere,
il sommo cuor le sente,

per noi prodigandosi,
amorevole e gentile,
senza giudicare,
ma capace d'ascoltare.

Senza rumore,
né il minimo clamore,
i semi del cuore
sono felicità,

per il quieto lavoro,
silente e non visto,
di fede provvisto,

di chi crede nella vita,
e nei talenti da Lei donati,

magica regina
d'un'esistenza senza fine.

Grazie!

(Francesco Galgani, 10 febbraio 2020, www.galgani.it)

Nel tempo del tradimento

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2019

Nel tempo del tradimento

Nel tempo del tradimento universale,
ignoriamo l’Anima,
deridiamo noi stessi,

ingannandoci di app,
amplificatori d’un Ego
burlone e cialtrone.

Ci feriamo di continuo,
senza dare un senso
al nostro stare qui.

Bisogno d’Amore,
ovunque,
sempre,

coperto d’immondizia,
superflua,
inutile.

Lo scopo,
il sentimento,
dov’è?

Spegniamo le app
e accendiamo il Cuore,
grazie!

(Francesco Galgani, 3 ottobre 2019, www.galgani.it)

Novità sulle poesie pubblicate su www.galgani.it

Ultimo aggiornamento: 20 Novembre 2017

Avviso i miei lettori che le mie **poesie** pubblicate su **www.galgani.it** non saranno più mostrate in ordine alfabetico, ma in ordine inversamente cronologico, **a partire dalla più recedente**, in modo da agevolare chi vuol leggere le **nuove poesie** che via via pubblico.

Quando attingiamo alla sorgente più autentica del nostro essere, quando entriamo in contatto con quella natura poetica che in ogni verso esprime qualche cosa di sé, ogni istante diventa un'opportunità per cantare alla vita la nostra presenza :-)

Francesco Galgani,
20 novembre 2017

Pandemiolitica

Ultimo aggiornamento: 13 Ottobre 2020

Pandemiolitica

Istigazione all'odio,
alla delazione,
alla non-compassione:

nevrosi pandemica,
paura di vivere,
terrore mortale.

E' il nuovo credo,
la nuova politica
di violenta non-critica:

la pandemiolitica.

(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, 13 ottobre 2020, www.galgani.it)

Pasqua giocosa (poesia dedicata agli ospiti dell'Ospedale di Cariati)

Ultimo aggiornamento: 16 Aprile 2017

Pasqua giocosa

La vita è bella,
tutta da vivere,
oggi è festa
e voglio sorridere:

quant'è bello volare
e un abbraccio,
con calor,
regalare!

Pensieri nuovi,
belli,
giocosi,
con te voglio creare

e con gioia,
sempre al meglio,
sperare!

Grazie!

(Occhi Amorevoli, 11 aprile 2017)

Poesia dedicata agli ospiti
dell'Ospedale di Cariati
www.galgani.it

Persecuzioni

Ultimo aggiornamento: 5 Ottobre 2020

Persecuzioni

Cammino tra le fiamme,
dolore e distruzione
ovunque dimostrano
l'umana ottusità,

incapace d'amare,
e di abbandonare
le durezze del cuore
che ci hanno devastato.

Il fuoco mi avvolge,
ma non mi brucio,
sento il caldo rovente
ma intrepido continuo,

passo dopo passo,
daimoku dopo daimoku,
perché ogni respiro
è gioia d'esser vivo.

Tempi difficili,
a lungo profetizzati,
son maestri severi,
sicuri e spietati,

come falce sul grano,
carestia per l'opulenza,
decapitazione per tracotanza,
disperazione per l'ignoranza.

Nella grande e giusta mattanza,
tutto arde,
mi credono morto,
ma son sempre qui.

(Francesco Galgani, 5 ottobre 2020, www.galgani.it)

Pio lottare

Ultimo aggiornamento: 1 Dicembre 2019

Pio lottare

Poesia bambina,
semplice,
genuina,
nostra artefice,

accogli la spossatezza
d'ingiuste sofferenze,
bacia la bellezza
delle nostre valenze,

per dar vita nuova
ai nostri ardori,
così che ciel promuova
forza vera nei nostri cuori.

E' sempre un lottare
che sa farsi felice
se nel pio guerreggiare
bontà non contraddice.

Grazie!

(Francesco Galgani, 1 dicembre 2019, www.galgani.it)

Pubblicati i libri "Poesie del Cuore", dal vol. 1 al vol. 8

Ultimo aggiornamento: 1 Ottobre 2016

Tutte le poesie di Francesco Galgani sono su:
www.galgani.it

Quarantena

Ultimo aggiornamento: 10 Aprile 2020

Ed ecco la quarantena,
ma inizialmente per me per poco sembra cambiare,
sempre a casa devo stare.
Questa volta la mia libertà però mi vedo negare,
neppur a far asparagi posso più andare!
Casa e lavoro ancor più dovrò fare...
Il telefono adesso par l'unico modo per comunicare,
ciò mi infastidisce,
ma non c'è altro modo per Fare.
Confortante però è il paesaggio esterno che ogni giorno in meglio sembra cambiare,
ogni cellula vivente infatti con gli Occhi par toccare!
Alla mia famiglia sento di dover tornare,
probabilmente la pandemia era da incontrare.

(Alessandro Pacenti, 9 aprile 2020)

Quel giorno... (poesia)

Ultimo aggiornamento: 11 Giugno 2020

Dedicata al Gohonzon di Nam myoho renge kyo, e a tutte le sue manifestazioni...come gli esseri viventi

Quel Giorno...

Quel giorno....ancora addormentati, all'improvviso fummo svegliati;

i colori del mattino, giocavan nel cielo adamantino;

il dolce canto degli uccelli, all'unisono risuonò;

dalla finestra la brezza del vento, nuova speranza ci portò;

un raggio di sole... fu una carezza, che nelle stanze timidamente si affacciò;

era la scia della VITA per annunciar che la prigionia era finita!

era la Luce della Vita a passar tra la gente, ormai non più indifferente...

era la Gioia della Vita, mai come allora fu percepita, seppur da sempre... infinita;

nel suo splendor colorato si presentò, con forza delicata ci sfiorò, e, l'Abbraccio tanto anelato, finalmente per tutti arrivò...!

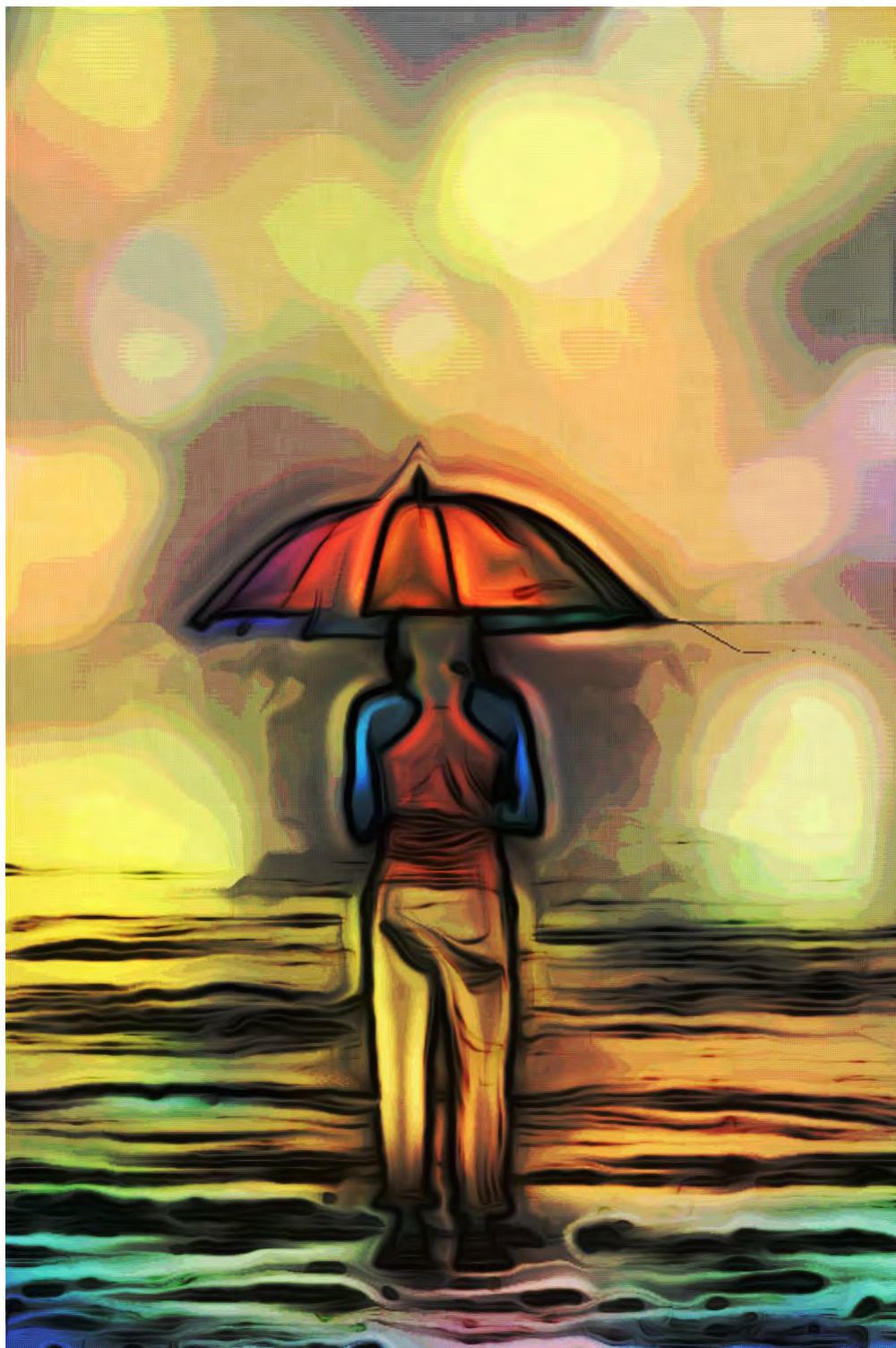
Dora Falbo
Corigliano - Rossano, lì 24.03.2020

Resa totale

Ultimo aggiornamento: 11 Ottobre 2020

Resa totale

Non rimane che la pioggia
a lavare il passato
così che il presente
sia libero di essere.

(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, 11 ottobre 2020, www.galgani.it)

Ridono di te

Ultimo aggiornamento: 19 Marzo 2017

Ridono di te...

e falli pure ridere,

difendi ogni creatura,

che al mondo vuole vivere...

Non conta cosa dicono

nemmeno che gli piaccia,

ti chiuderan la bocca,

sperando che poi taccia,

ma un giorno capiranno,

e si uniranno al coro,

non giudicar sta gente

perchè eri uno di loro.

Se poi non cambieranno

almeno ci hai provato,

la voce di ogni schiavo

percosso e poi umiliato...

e brilla il cambiamento

che sai, sarà fatale...

aprendo ogni gabbia

con dentro un animale.

Vincent

http://www.larionews.com/lario/langolo-della-poesia-di-vincent-tutti-ridono-di-te

Risposta

Ultimo aggiornamento: 7 Ottobre 2020

Risposta

Sento urla di dolore,
preghiere ovunque,
lingue diverse,
culture diverse.

Rispondo
con la mia goccia nell'incendio,
con una piccola azione
tra le infinite da donare.

(Francesco Galgani, 7 ottobre 2020, www.galgani.it)

Sfogliare il libro

Ultimo aggiornamento: 8 Ottobre 2020

Sfogliare il libro

Speranza consunta,
arsa di sfinimento
nell'aspettare quel cambiamento
che il cuor comanda.

Poi il coraggio doloroso
di un’amara fine,
senza poter predire
quel che sarà.

Ma aurora sta arrivando,
la notte salutando,
poi sarà l'alba
d'un nuovo mattino,

nuova speranza,
nuova energia,
per un nuovo capitolo
nel libro dell’esistenza.

(Francesco Galgani, 8 ottobre 2020, www.galgani.it)

Smarrimento

Ultimo aggiornamento: 11 Giugno 2020

Smarrimento

Chi nel cibo,
chi nel gioco,
chi nel sesso,
chi nel vuoto,

chi nei social,
chi nel vino,
chi si fuma,
chi già dà... l'ultimo addio.

Chi prova a immolarsi
per una causa visibile,
chi cerca Dio
nel nulla invisibile.

Chi lucida l'ego
fiero del suo agire,
chi lo loda,
in uno stupido perire.

C'è chi soffre,
chi si dispera,
chi schifa gli altri,
chi odia sé,

chi muore d'ansia,
chi di tumore,
chi di nulla,
chissà perché...

Tutti a cercare,
e a sperare,
chissà dove,
chissà come,

sembriamo un'orchestra
senza direttore,
abbiamo governi
senz'anima interiore.

Nel folle caos
d'un grande smarrimento,
fonte di conflitti
e di pervertimento,

c'è chi prova
a far da maestro,
incapace persino
di provvedere a se stesso,

come Cristo,
servito e riverito
dai soldi di pie donne
forse non cristiane,

ma con lui fino alla fine,
sotto la croce,
quando tutti gli altri
si dileguarono...

Anania e Saffira
vi rivedo ancora
in ogni persona
devota a un ideale.

(Francesco Galgani, 11 giugno 2020, www.galgani.it)

Cfr. Marco capitolo 15, 40-41, Luca capitolo 8, 2-3, Atti degli Apostoli capitolo 5, 1-11

Sono un pazzo

Ultimo aggiornamento: 16 Settembre 2014

Nei manicomi c'era gente pazza
gente rinchiusa che farneticava,
scriveva versi,
d'amor sempre parlava
mentre la guerra nel mondo divampava.
Di pazzi ce ne sono ancora tanti,
tutti ammalati di biro o di matita,
poi vi sono quelli con il cellulare
o con un tablet in mano ad armeggiare.
Ma i folli che più sono da scartare
son quelli che ancor hanno sentimento
sono dei matti fuori dal normale
che anche gli altri fanno stare male.
In passato c'è stato Baudelaire,
e tanti come lui stramaledetti,
si sono intossicati con la "fata"
che dall'assenzio avevan distillata.
Poi c'è stato Palazzeschi e Corazzini
e il Pascoli con i suoi strani amori
e infine anche Campana e la Merini,
pazzi son stati dai cervelli fini.
Anche loro inseguivano l'amore,
intrecciavano parole e turbamento
gente partita che andava contro vento
gente che ci stordiva con dei versi.
E or ci sono anch'io, altro ammalato,
che scrivo e parlo ognor da innamorato
pensieri assurdi e sentimenti persi.

Salvatore Armando Santoro
(15 settembre 2014)

Speranza di futuro

Ultimo aggiornamento: 16 Novembre 2020

Speranza di futuro

Incontro d'anime
sulla spiaggia fortunata,
più là del tempo,
oltre lo spazio,

nel sogno dentro un sogno
del miracolo dell'esistenza,
così che io possa sognare
pennellate d'amor bello.

(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, www.galgani.it, 16 novembre 2020)

Stella

Ultimo aggiornamento: 10 Ottobre 2020

Stella

Nelle mie solitudini
mi vieni a trovare,
mi scruti nel cuore
senza farti vedere,

sussurri desideri,
così che m'illuda
che l'uno è due,
che il due è uno.

(poesia e pittura digitale di Francesco Galgani, 10 ottobre 2020, www.galgani.it)

Strani algoritmi

Ultimo aggiornamento: 12 Ottobre 2020

Strani algoritmi

App maledetta,
app degli orrori,
che mi rubi gli anni
tra le buone intenzioni,

che deturpi il talento
tra scherzi ed errori,
perché non m'assecondi
e veloce funzioni?

Perché ogni riga
dev'essere una pena,
una condanna,
una prova seria?

Va bene.

Accetto la palestra
dei santi algoritmi
del mio lavorare,

di pazienza miracolati,
d'amore coccolati,
con talento aggraziati,

finché il mio respiro
non sarà killato,
finché la speranza
non avrà crashato.

(Francesco Galgani, 12 ottobre 2020, www.galgani.it)

Tenerezze

Ultimo aggiornamento: 16 Settembre 2014

Mamma carota aveva un chiodo in cuore
quella sua figlia era disperata
e l'avvertiva con un gran dolore
da lei sarebbe stata separata.

Registrava quel languido tremore
che pervade chi sa d'essere amata
e coglie dei congiunti ogni sentore
pur restando impotente e disperata.

Ma tanta tenerezza, no, non sfugge
a chi culla nell'animo pietà,
questa emozione ancor nel mondo rugge

vince ogni male e la malvagità
e sempre vi è qualcun che non distrugge
i palpiti di amore e di bontà.

Salvatore Armando Santoro
(Boccheggiano 10.6.2014 – 19,20)

Tinder

Ultimo aggiornamento: 8 Ottobre 2020

Tinder

L'amico caso
non può esser forzato,
né pagato,
né appizzato,

tantomeno controllato:
fa quello che vuole,
senza spiegarsi,
né annunciarsi.

Demoni travestiti:
questi sono i social,
meglio stare altrove,
meglio il poetico calore

delle belle femmine
sul lungomare,
dentro lo sguardo
di chi sa amare.

(poesia e foto di Francesco Galgani, 7 ottobre 2020, www.galgani.it)

Trasparenti (poesia psicologica e sociale sul mondo di Facebook)

Ultimo aggiornamento: 26 Luglio 2017

TRASPARENTI

Da anonimi diventiamo trasparenti
con questo Facebook siamo perduti
tutti spingono, han voglia di apparire
tutti han qualcosa da mostrare e dire.

Ed anche le persone sconosciute
si sentono importanti sulla rete
si sprecano i "mi piace" e i commenti
trovi di tutto dai film ai documenti.

E tutti disquisiscono, son sapienti,
google è un buon motore di ricerca
mi parli d'arte, di un grande musichiere?
Con google non esistono barriere

in un attimo chi sta dall'altra parte
dello schermo, che legge i tuoi commenti,
s'intimidisce, pensa: "è un gran sapiente",
invece, dall'altra parte c'è un demente.

Uno che usa un motore di ricerca
e ti incanta con il suo sapere
disquisisce su tutto notte e dia
ma lui legge su una enciclopedia.

Tanto lui vive a Patti e l'altro a Rho,
chi cavolo lo vedrà mai di persona?
E un altro vive a Cusco tra le Ande
mentre io son qui e sto anche in mutande.

Ecco apparire è la nuova moda
che Facebook a tutti ha regalato
tutti così siam grandi ed importanti
a mezzo busto con cravatta e guanti.

Salvatore Armando Santoro
(Donnas 24.7.2017 – 10,15)

Turbe

Ultimo aggiornamento: 6 Ottobre 2020

Turbe

Nello sfinimento,
la magnificenza del cielo
è la risposta,

le dorate carezze
del sole sensuale
sono la cura,

il completo abbandono
all'infinita bellezza
dell'amore universale.

Grazie!

(Francesco Galgani, 5 ottobre 2020, www.galgani.it)

Ultima luce

Ultimo aggiornamento: 15 Settembre 2019

Ultima luce

La mia luce si sta spegnendo,
è tempo di salutare,
l'ultimo viaggio mi lascia
poco tempo per ringraziare...

per ogni gesto d'Amore,
per ogni lacrima sincera,
per ogni gioia bambina
fiorita di vita vera.

Ma qui non finirà,
ancora ci rivedremo
nella prima stella della sera
che protegge il mondo intero.

Piango di commozione
ché troppo son belli
questi nostri figli amati,
che di magia son creati!

Vi Amo!
Grazie!

(Francesco Galgani, 14 settembre 2019, www.galgani.it)

Verso l’infinito

Ultimo aggiornamento: 8 Novembre 2019

Camminando sulle nuvole rosa,
al tramonto dell’esistenza,
osservo la disperazione
di chi non sa la propria essenza,

di chi non ha avuto
né gentilezza né sobrietà
a causa d’un mondo
che ci violenta nella dignità.

Tutto scorre,
ma per me è ora d’andare
verso l’infinito
che accoglie il nostro male,

che lo cura e guarisce
proteggendoci con amore,
risanando le ferite,
restituendoci ogni onore.

Amen.

(Francesco Galgani, 4 novembre 2019, www.galgani.it)

11 settembre 2001: oltre la verità ufficiale, fonti verificabili (video di Massimo Mazzucco)

Ultimo aggiornamento: 14 Aprile 2020

fonte: https://youtu.be/OHQTSIhlqYA

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

A proposito di referendum ed elezioni politiche

Ultimo aggiornamento: 17 Aprile 2016

Non andare a votare quando ogni cittadino è chiamato a farlo, in assenza di veri impedimenti (come una malattia), è un'offesa verso la propria libertà, che così viene ceduta ad altri. Disinteressarsi della gestione del bene comune, ovvero della "politica" nella sua accezione più corretta del termine, significa lasciare i propri beni in mano ad altri, dando loro il diritto di saccheggiarli o di distruggerli.

Fare di tutta l'erba un fascio, dicendo "Ma tanto sono tutti corrotti...", oppure "Ma tanto non cambia nulla", è un pretesto comodo, ma fasullo, per non impegnarsi a informarsi e a fare con convinzione le proprie scelte. Nessuno è solo: quando scegliamo di lottare per un causa, sicuramente c'è anche qualcun altro che lo sta facendo.

Per quanto riguarda nello specifico i referendum abrogativi (come quello odierno), il quorum è il numero di votanti necessario affinché una consultazione elettorale sia considerata valida. In Italia, la legge stabilisce che un referendum è valido solo se si reca alle urne il 50% degli aventi diritto: ne segue che gli inviti a non andare a votare sono uno strumento antidemocratico. Ne sanno qualcosa i moltissimi Paesi occidentali dove il quorum non è mai previsto, lo dimostra anche il Consiglio d'Europa che ha chiesto all'Italia di eliminarlo dallo strumento referendario. In particolare, ai punti 50-51-52 (pag. 23-24) del "Codice di Buona condotta sui Referendum Adottato dal Consiglio per le Elezioni Democratiche", si raccomanda agli stati di non prevedere dei quorum per l'approvazione dei referendum, tutelando il principio secondo il quale chi si reca alle urne decide e chi sta a casa delega coscientemente la decisione ai propri concittadini. In questo modo il popolo sovrano può intervenire direttamente sulle leggi, proponendo dei provvedimenti e confermando o meno quelli approvati dal Parlamento, nel solco di quanto previsto dalla Commissione europea per la democrazia attraverso il diritto.

Come ha scritto Daisaku Ikeda, in "Giorno per giorno" (Esperia edizioni):
«Non vi può essere vera democrazia a meno che i cittadini di un paese comprendano che essi sono i sovrani e i protagonisti principali, agendo di conseguenza con saggezza e profonda consapevolezza. La democrazia non adempirà la sua missione a meno che gli individui si alzino con maggiore informazione e coinvolgimento e, uniti, lottino in favore della giustizia, controllando le attività dei potenti.»

Auguro a chiunque ne abbia la possibilità di andare a votare,
Francesco Galgani,
17 aprile 2016

Ahi serva Italia!

Ultimo aggiornamento: 6 Marzo 2015

Sia ben chiaro: io amo l'Italia e gli italiani. Quanto segue è come grandi autori (Dante, Leopardi, Pasolini) hanno descritto il nostro popolo: il nostro futuro, comunque, è sempre nelle nostri mani, possiamo portarlo dove vogliamo!

Dante, Divina Commedia, canto sesto del Purgatorio:

> ***Ahi serva Italia, di dolore ostello,***
> ***nave sanza nocchiere in gran tempesta,***
> ***non donna di provincie, ma bordello!***

Leopardi: Discorso sopra lo stato presente dei costumi degl'Italiani - *scarica pdf*

Pier Paolo Pasolini*, citazione (fonte):*

> ***Il coraggio intellettuale della verità e la pratica politica sono due cose inconciliabili in Italia.***

Gli Italiani, il giudizio di Pasolini:

> ***Italiani***
> *L'intelligenza non avrà mai peso, mai*
> *nel giudizio di questa pubblica opinione.*
> *Neppure sul sangue dei lager, tu otterrai*
>
> *da uno dei milioni d'anime della nostra nazione,*
> *un giudizio netto, interamente indignato:*
> *irreale è ogni idea, irreale ogni passione,*
>
> *di questo popolo ormai dissociato*
> *da secoli, la cui soave saggezza*
> *gli serve a vivere, non l'ha mai liberato.*
>
> *Mostrare la mia faccia, la mia magrezza -*
> *alzare la mia sola puerile voce -*
> *non ha più senso: la viltà avvezza*
>
> *a vedere morire nel modo più atroce*
> *gli altri, nella più strana indifferenza.*
> *Io muoio, ed anche questo mi nuoce.*

Video ***Totò, Pasolini e gli Italiani*** *(di Giulio Ripa)*

Il Fatto Quotidiano, 27 febbraio 2015, articolo *"Riconoscimento Palestina, Moni Ovadia: «Politici vigliacchi, rimpiango Andreotti»"*:
il Parlamento italiano ha votato nella stessa giornata due prese di posizione opposte in politica estera, in modo *"da non scontentare nessuno"*...

Segue l'articolo...

Riconoscimento Palestina, Moni Ovadia: "Politici vigliacchi, rimpiango Andreotti"

Politica

La Camera ha votato sia la mozione del Pd, che prevede esplicitamente il riconoscimento, che quella di Ncd, che detta le condizioni e attutisce gli effetti della decisione in politica estera, specie nei rapporti con Israele: "C'è da vergognarsi - tuona lo scrittore e drammaturgo ebreo, da sempre attento alle istanze del popolo

palestinese - l'Italia ha fatto la solita figuraccia da Paese da burletta che non sa prendere posizione"

di Giusy Baioni | 27 febbraio 2015

Moni Ovadia, scrittore e drammaturgo ebreo, da sempre attento alle istanze del popolo palestinese. Oggi l'aula della Camera ha votato sul riconoscimento dello Stato di Palestina. La maggioranza ha presentato due mozioni: quella del Pd prevedeva esplicitamente il riconoscimento, quella di Ncd no. Sono state votate entrambe.

"È una vergogna. C'è da vergognarsi, veramente da vergognarsi di essere cittadini di un **paese da burletta** come questo. Siamo in una situazione normalmente italiana: domani i palestinesi diranno che sono stati riconosciuti, gli israeliani diranno di no e l'Italia farà la solita **figuraccia**. Non mi stupirei che fosse uno di quegli accordicchi alla nostra maniera, per non scontentare nessuno, in questo paese che diventa sempre più una caricatura, con dei poveri presidenti della repubblica che ridicolmente dicono che l'Italia è un grande paese, mentre è un minuscolo, ridicolo, grottesco e anche feroce paese. Ci sono questi grandi italiani che continuano a viverci, da togliersi il cappello, di fronte a chi continua ad **alzarsi la mattina**, a **lavorare**, a **produrre onestamente**, con delle strutture statuali di un paese minuscolo e ridicolo".

La minoranza dem non ha votato il testo.

"Magnifico! Non sono neanche d'accordo con loro stessi! Peccato che Fassina e Civati si limitino ad essere sconcertati, invece di uscire da un partito nel quale non si capisce cosa ci stiano a fare. Trovo che se Renzi avesse l'onestà di dire: sono un uomo di centro, un **vecchio democristiano** di destra travestito da giovane, forse gli altri potrebbero trovare il coraggio di dire: cosa ci facciamo in questo partito? Facciamone un altro a parte! Che almeno facciano i **socialdemocratici**. I grandi socialdemocratici di un tempo si girano nelle tombe **come ventilatori**, a vedere cosa sono diventati i socialdemocratici di oggi. A me pare che **Angela Merkel** sia all'**estrema sinistra** di Matteo Renzi. Sì, è dura, fa la politica per la **Germania**, però almeno al **Bundestag** ha detto: 'Si può tagliare su tutto, **fuorché istruzione**, **ricerca**, **cultura**'. Ha mai sentito dire qualcosa del genere da un socialdemocratico italiano?".

Che evoluzione vede per il riconoscimento dello stato di Palestina?

"L'Italia conta **meno del due di picche**. Questa cosa ormai è partita e andrà avanti, i palestinesi **dovranno ancora soffrire**, sono **50 anni** che aspettano, ma ormai il processo è avviato e prima o poi anche l'Europa dovrà prendere una posizione unitaria. A quel punto anche l'Italia dovrà sciogliere le sue ambiguità, cosa che farà, ma nel frattempo i **piccoli opportunisti** di casa nostra avranno raschiato qualche voto. Questo siamo noi: noi siamo quelli col braccino corto, che sperano sempre in un piccolo vantaggio di piccolo cabotaggio. Il voto di oggi sta a dimostrare chi siamo. Abbiamo questa malattia: mai gettare il cuore oltre l'ostacolo, mai osare, mai avere la capacità di sognare, assumersi un rischio. Mai, sempre attaccati al nostro ombelico, alle proprie miserabili certezzucole. Ci sono uomini coraggiosi in Italia, in ogni settore, ma le strutture portanti del Paese vivono intorno a questa piccineria che è diventata ormai sordida".

Non vede spiragli di luce?

"Questa è l'Italia, l'unico paese in cui si **pervertono le parole** al punto che si scrive **moderazione** e si legge **ferocia atroce**: il voto di oggi rientra in questo gioco miserabile, da ipocriti, da **vigliacchi**, da squallidi mediocri, l'incapacità di prendere una posizione chiara pur di non rischiare, rientra perfettamente nei cliché degli '**italiani brava gente**'. Brava gente dove? Hanno collaborato con i nazisti, li hanno aiutati nel lavoro sporco, il fascismo italiano si è macchiato di due stermini di massa, il genocidio in **Cirenaica** e quello in **Etiopia** con i gas, per non dire di quello che hanno fatto nelle terre della **ex Jugoslavia**, con i nazisti. Però noi siamo gli italiani brava gente. Siamo la brava gente che poi va a massacrare in galera i **Cucchi**, gli **Aldrovandi**, gli **Uva**, i **Mastrogiovanni**, che non ha ancora rubricato la tortura come crimine, sempre per quel giochino che noi siamo tanto bravi e moderati".

Qual è la sua valutazione della politica estera italiana? Oggi in aula si è parlato anche di Libia e

Ucraina.
"L'Italia da molto tempo non ha una politica estera. Io sono un uomo di sinistra, da sempre, sono sempre stato un outsider anarco-comunista sovversivo, ma le posso dire – e può immaginare quanto mi costi –: con **Andreotti** avevamo una politica estera! Quella che era, ma almeno l'avevamo. L'ultimo segno di politica estera è stato con **D'Alema** – e io sono tutto fuorché un dalemiano –, ma almeno lui aveva un **minimo di dignità** e anche di **sapere**. E infatti invece di fare lui mister Pesc hanno scelto la solita signora nessuno (*Federica Mogherini, ndr*). Noi non abbiamo una politica estera, noi facciamo quello che ci dice il capo coloniale, gli Stati Uniti, facciamo quello che ci dice 'la più grande democrazia del pianeta', una democrazia così grande che porta la responsabilità principale del fatto che i palestinesi non hanno uno stato oggi. Siamo dei poveri minuscoli miserabili **gregari**".

Una provocazione: in molti in questo Paese Andreotti lo rimpiangono in privato, le lo fa pubblicamente.
"Andreotti era quello che era, ma aveva almeno una **statura**. Qui siamo a un livello antropologico da far ridere. Guardi cosa abbiamo fatto: la **Francia** è andata a combinare il disastro libico e noi, dopo aver avuto un presidente del consiglio che baciava le mani al tiranno (*Muammar Gheddafi, ndr*) e gli procurava le escort, ci siamo accodati agli interessi del signor **Sarkozy** (*nel 2011, epoca della guerra in Libia, presidente della Repubblica francese, ndr*), per devastare la Libia e provocare l'inferno. E adesso piagnucolare: 'Oddio, ci arrivano in casa gli jihadisti!' Veramente è sconfortante, soprattutto pensare che non avendo politica estera abbiamo anche pressoché abdicato a quella interna, al di là delle chiacchiere di cui il presidente del consiglio è grande specialista. Cosa vuole che diciamo di questo povero paese? Quello che diceva **Dante**: "**Ahi, serva Italia**!'. L'aveva già capito lui".

Ai tempi del coronavirus l'Italia sta diventando un regime totalitario?

Ultimo aggiornamento: 22 Marzo 2020

Le ultime ordinanze degli organi istituzionali, senza ulteriori validi motivi sanitari, stanno restringendo, in barba ai dettami della costituzione italiana, ancora di più i diritti dei cittadini italiani, pronti ad accettare limitazioni alle proprie libertà personali, come l'Esercito nelle strade e divieti draconiani senza misura, non giustificate dall'urgenza sanitaria.

Le nuove ordinanze sono utili solo per coprire sia le inefficienze e le insufficienze sanitarie dovute ai tagli alla sanità (37 miliardi di euro tagliati nell'ultimo decennio), sia i ritardi della politica nell'organizzare il sistema sanitario rispetto alla grave urgenza provocata dalla pandemia del coronavirus.

In Italia la democrazia non è una opzione, ma un elemento fondante della nostra repubblica democratica.
La democrazia non può essere messa in pericolo anche quando c'è un grave pericolo sanitario.
Stiamo passando dallo stato di diritto ad uno stato d'animo della nazione che si predispone ad un regime totalitario, dove i cittadini presi dal panico sembrano accettare passivamente tutte le restrizioni senza battere ciglio.

La domanda d'obbligo è fino a che punto la democrazia può essere ristretta con tutte queste continue ordinanze se diventa sempre più breve il passaggio dallo stato di emergenza allo stato di polizia, da essere reclusi in casa agli arresti domiciliari?

(Giulio Ripa, 20 marzo 2020)

Alla ricerca della scienza...

Ultimo aggiornamento: 17 Ottobre 2017

Il mio precedente articolo "**Alla ricerca della verità... oltre la politica, oltre la religione**" si concludeva con alcune domande, tra cui: *«Non assumiamo come vero ciò che ci fa comodo ritenere tale? Ciascuno di noi non "possiede", consciamente o inconsciamente, alcune "verità ultime indimostrabili" che, similmente agli assiomi matematici, ci aiutano a comprendere il mondo e a prendere delle decisioni?»*.

Proseguendo su questa linea di ragionamento, sarebbe interessante notare come le mie riflessioni filosofiche - sicuramente opinabili - si declinino poi nella realtà scientifica medica, nella quale, evidentemente, assumere come veri o come falsi certe affermazioni e i risultati di talune ricerche può pesare significativamente sulla vita (e sulla morte) di un numero incalcolabile di persone.

Ho già precedentemente espresso e argomentato le ragioni per cui la scienza non possiede alcuna verità... ma da qui a mettere in discussione l'intero impianto scientifico della nostra società contemporanea ce ne corre. Ogni persona di buon senso, che conosce le basi del metodo scientifico introdotto da Galileo Galilei, potrebbe obiettare che, senza il prezioso contributo delle donne e degli uomini che dedicano la propria vita alla scienza, daremmo credito a ogni superstizione, inganno o fantasia, cancellando secoli di progressi e di miglioramento. In linea di principio, in effetti, è così, ma l'operato umano spesso è condizionato da interessi, bisogni e contesti ambientali che rendono molto difficile l'applicazione di certi principi... nel caso specifico, dei principi alla base della ricerca scientifica, che, senza usare mezzi termini, è in piena crisi e sta producendo ricerche sovente basate sull'aria fritta.

Prima che qualcuno mi accusi di arroganza, lascio che siano le stesse fonti scientifiche a descrivere in che direzione sta andando la scienza attuale.

Nature, una delle più prestigiose riviste scientifiche al mondo, ha pubblicato nel 2016 un articolo nel quale si è dimostrato come **più del 70% delle ricerche scientifiche prese in esame ha fallito i test di riproducibilità**. Più precisamente, c'è scritto che: *«More than 70% of researchers have tried and failed to reproduce another scientist's experiments, and more than half have failed to reproduce their own experiments. Those are some of the telling figures that emerged from Nature's survey of 1,576 researchers who took a brief online questionnaire on reproducibility in research.»*
Fonte: http://www.nature.com/news/1-500-scientists-lift-the-lid-on-reproducibility-1.19970

Più avanti, nello stesso articolo, c'è scritto: *«Data on how much of the scientific literature is reproducible are rare and generally bleak. The best-known analyses, from psychology and cancer biology, found rates of around 40% and 10%, respectively.»*

Detto in altri termini più espliciti, i risultati del 90% delle ricerche scientifiche sul cancro non sono riproducibili, ovvero andrebbero assolutamente scartati e ignorati nel momento in cui si dovesse prendere una qualunque decisione in ambito medico. Ma a queste condizioni è evidentemente difficile prendere una qualsiasi decisione che possa definirsi "scientifica" o quantomeno basata su evidenze di realtà.

Per fortuna questi dati sono stati forniti da Nature, perché se fossero stati soltanto una mia idea, allora qualcuno potrebbe prendermi per pazzo. Ma andiamo avanti...

In un articolo di Reuters del 2012, troviamo scritto che: *«During a decade as head of global cancer research at Amgen, C. Glenn Begley identified 53 "landmark" publications -- papers in top journals, from reputable*

labs -- for his team to reproduce. Begley sought to double-check the findings before trying to build on them for drug development. Result: 47 of the 53 could not be replicated.»
Fonte: http://www.reuters.com/article/us-science-cancer/in-cancer-science-many-discoveries-dont-hold-up-idUSBRE82R12P20120328

Tradotto: Glenn Begley, ai tempi direttore del dipartimento di oncologia medica della Amgen, una delle più grosse multinazionali di biotecnologie, aveva deciso, prima di procedere con nuovi e costosi esperimenti, di replicare i 53 lavori scientifici da lui considerati come fondamentali (pubblicati su importanti riviste e provenienti da laboratori con alta reputazione), su cui si sarebbero basate le future ricerche della Amgen in oncologia. **Risultato? Non fu in grado di replicare 47 dei 53 lavori scientifici, ossia l'89%.**

Nello stesso articolo, viene citata anche la grande multinazionale Bayer, che a quanto pare ha incontrato gli stessi problemi: *«Scientists at Bayer did not have much more success. In a 2011 paper titled, "Believe it or not," they analyzed in-house projects that built on "exciting published data" from basic science studies. "Often, key data could not be reproduced," wrote Khusru Asadullah, vice president and head of target discovery at Bayer HealthCare in Berlin, and colleagues.* ***Of 47 cancer projects at Bayer during 2011, less than one-quarter could reproduce previously reported findings, despite the efforts of three or four scientists working full time for up to a year.****»*

Tutto chiaro? In un anno gli scienziati della Bayer non sono riusciti a riprodurre i risultati delle ricerche scientifiche pubblicate.

Più avanti, nello stesso articolo, c'è un paragrafo semplicemente disarmante: *«"We went through the paper line by line, figure by figure," said Begley. "****I explained that we re-did their experiment 50 times and never got their result. He said they'd done it six times and got this result once, but put it in the paper because it made the best story. It's very disillusioning.****"»*

In altre parole, uno scienziato ha ammesso chiaramente di aver pubblicato una ricerca falsa. C'è scritto: ***«[...] but put it in the paper because it made the best story.»*** Ovvero, ha pubblicato la ricerca potenzialmente più interessante (anche se fasulla)... insomma, una questione di gusti personali, non di scienza.

Ne segue spontanea la domanda di quanti scienziati falsifichino i dati e fabbrichino *ad hoc* le ricerche. Io, ovviamente, non ho la risposta... ma su PlosOne *(nota rivista scientifica)* una risposta c'è, precisamente in questo articolo riportato anche da PubMed:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19478950

Leggiamo: *«A pooled weighted average of 1.97% (N = 7, 95%CI: 0.86-4.45) of scientists admitted to have fabricated, falsified or modified data or results at least once --a serious form of misconduct by any standard-- and up to 33.7% admitted other questionable research practices. In surveys asking about the behaviour of colleagues, admission rates were 14.12% (N = 12, 95% CI: 9.91-19.72) for falsification, and up to 72% for other questionable research practices.»*

In pratica, il 34% degli scienziati ammette di non essersi comportato correttamente nelle ricerche, inoltre il 14% dei colleghi viene accusato di aver falsificato i risultati e il 72% dei colleghi viene accusato di aver fatto cose scorrette nelle ricerche. Abbiamo anche un 2% di scienziati che ammettono candidamente di aver falsificato, fabbricato o modificato dati o risultati *(evviva l'onestà!)*.
Fonte: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19478950

Chi vuole, può approndire con altri dati, ma la situazione complessiva mi sembra abbastanza chiara.

A tutto ciò, ci sarebbe da aggiungere che: «**il sistema accademico non premia per niente chi fa studi di riproducibilità**, sono tempo e soldi buttati via dal punto di vista delle "performance produttive" del gruppo di ricerca. **Le stesse riviste scientifiche non sono un granché interessate a pubblicare ricerche che dimostrano la non riproducibilità di un precedente lavoro pubblicato, preferiscono pubblicare ricerche innovative o risultati sorprendenti e così ecco com'è facile far sparire le notizie dei fallimenti delle repliche.** [...] **In alcuni casi c'è il grosso rischio che le riviste scientifiche pubblicano quasi alla cieca**.»
Fonte: http://saluteuropa.org/scoprire-la-scienza/la-scienza-crisi-ricercatori-non-sanno-piu-riprodurre-confermare-molti-degli-esperimenti-moderni/

Orbene, dopo aver messo in discussione, nelle mie riflessioni, il concetto stesso di "verità", a questo punto ho motivi in più per dubitare di tutto ciò che viene millantato come scientifico, specialmente quando ho il sospetto che ci siano grossi interessi (economici) di parte.

Prendiamo il caso dell'obbligo vaccinale in Italia. Sono già entrato nel merito della questione in altri articoli, ora non intendo ripetermi. Mi interessa invece citare una frase di un noto politico italiano, che dall'alto della sua profonda conoscenza di che cosa siano le "verità scientifiche" (??!), ha affermato:

«Dobbiamo essere orgogliosi della battaglia di civiltà che la Regione Emilia-Romagna sta facendo sul tema dei vaccini. È una battaglia sacrosanta, sacrosanta. Noi siamo quelli che stanno dalla parte della scienza [...]».
Fonte: https://video.repubblica.it/politica/vaccini-renzi-battaglia-sacrosanta-stiamo-con-la-scienza-non-con-un-guru-di-genova/283703/284314

Ok, lui sta dalla parte della "scienza". Io pure. Ma di quale scienza stiamo parlando? Quella in cui ognuno afferma come "verità" ciò che più gli aggrada?

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
17 ottobre 2017

Ama il prossimo tuo come te stesso, immigrato compreso

Ultimo aggiornamento: 2 Aprile 2017

Quando ho fame,
penso agli affamati.

Quando ho dolore,
penso a chi soffre.

Quando ho tanto,
penso a chi ha poco.

Quando ho salute,
penso a chi la vorrebbe...

Nell'opulenza del troppo
cerco la sobrietà,

tra tanti discorsi sciocchi e parole inutili,
cerco la nostra comune umanità.

(Francesco Galgani, 2 aprile 2017, www.galgani.it)

«[...] Shin'ichi concentrò le sue forze soprattutto negli incontri con personalità africane, perché mosso dalla profonda convinzione che il ventunesimo secolo sarebbe stato il secolo dell'Africa.
Percepiva inoltre chiaramente che, se non si fossero garantite pace e prosperità al continente africano, dominato per lunghi anni come colonia dalle grandi potenze e dilaniato da fame e povertà, non ci sarebbe stato un futuro per l'umanità. [...]»
tratto da: "La nuova rivoluzione umana", cap. 30, vol. 2, puntata 4

«[...] Le persone ci dicono spesso di non aver avuto alcuna alternativa ad intraprendere il viaggio in mare per raggiungere l'Europa. Ci dicono che fuggono da violenza, conflitti, persecuzioni e povertà nei loro paesi di origine. A prescindere dalla provenienza o dalle ragioni che li hanno spinti a viaggiare, praticamente tutti coloro che soccorriamo in mare sono passati dalla Libia, dove molti sono stati esposti a preoccupanti livelli di violenza e sfruttamento.
Molti di coloro che abbiamo salvato hanno riferito di aver subito brutalità in Libia, mentre praticamente tutti sono stati testimoni di atti di estrema violenza (pestaggi, stupri e omicidi) nei confronti di rifugiati e migranti.
Dopo le traumatiche esperienze vissute nei paesi di origine, l'attraversamento del deserto e le difficili condizioni di vita in Libia, non esiste spesso alcuna possibilità di tornare indietro e attraversare il Mediterraneo a bordo di un barcone rimane l'unica possibilità di fuggire. [...]
Il numero di persone che ogni anno perde la vita nel tentativo di raggiungere l'Europa è comparabile a quello che MSF osserva in contesti di guerra. [...]
Il numero di persone morte nel tentativo di attraversare il Mediterraneo ha raggiunto picchi che non hanno precedenti, senza contare che i dati disponibili descrivono solo una parte del fenomeno. Non abbiamo nessuna idea del numero complessivo di barconi che partono dalla Libia verso l'Italia e di quanti siano naufragati senza aver potuto raggiungere le rotte commerciali più trafficate o aver lanciato una chiamata di soccorso.
Gli sforzi dell'Unione Europea di prevenire la perdita di vite in mare attraverso il rafforzamento dei controlli alle frontiere, la progressiva militarizzazione del mare e l'irrobustimento delle azioni contro i trafficanti non hanno portato alcun risultato concreto, se non un ulteriore incremento delle persone annegate. Le organizzazioni di trafficanti senza scrupoli hanno rapidamente adattato la loro condotta criminale e i viaggi in mare sono diventati ancora più pericolosi.
Sulla base della nostra esperienza a terra e in mare, siamo fermamente convinti che fino a quanto le istituzioni e i governi europei non offriranno alternative più sicure per cercare protezione in Europa, le persone continueranno a intraprendere questi viaggi e mettere a rischio le loro vite. [...]»
tratto da: "Medici Senza Frontiere, Le 10 domande più frequenti sulle nostre operazioni di ricerca e soccorso nel Mediterraneo"

Amnesty International: Google e Facebook violano pesantemente i diritti umani

Ultimo aggiornamento: 25 Novembre 2019

C'è chi tiene in mano un'arma da fuoco, chi una croce, chi un mouse *(e, per estensione, tutto ciò che rappresenta un accesso ai contesti virtuali, tra cui soprattutto gli smartphone)*. Il suggestivo disegno qui a destra, in cui si possono ricercare significati, è di Matt Chase. I nostri dispositivi digitali sono sia un'arma sia una fede? Probabilmente sì. Non faccio ulteriori commenti su questo disegno, su cui invito a riflettere, e passo oltre...

Nel quadro generale della futura "**Internet delle cose**", o "**Internet del tutto**", che purtroppo pare attenderci e che ho già trattato nella pagina "**Crimine 5G, Internet delle Cose: un quadro ampio, con articoli, video, bibliografia scientifica, appelli di scienziati**", in cui ho riportato anche un servizio di Report e un documentario di James Corbett, la notizia che Amnesty International abbia pubblicato un documento di 60 pagine per dimostrare la **sistematica violazione dei diritti umani compiuta da Facebook e Google** mi sembra l'ennesima conferma della direzione autodistruttiva del mondo in cui siamo inseriti.

L'unica azione rivoluzionaria che intravedo è non usare né Facebook né i servizi di cui questa azienda è proprietaria *(Instagram e Whatsapp, giusto per fare due nomi)*, né Google e i suoi servizi, ammesso che questo sia possibile. Ad ogni modo, sono ben consapevole che le pressioni e i condizionamenti sociali spingono e forzano in tutt'altra direzione.

Esistono altre strade? Sì, ricordo il **decalogo slow-Internet** di Giulio Ripa, decalogo che continua ad essere una proposta molto sensata di fronte alla denuncie di Amnesty *(la quale, peraltro, non manca di essere presente su Facebook)*.

Questa è la sintesi del report di Amnesty International, pubblicata da Amnesty stessa: "**Facebook and Google’s pervasive surveillance poses an unprecedented danger to human rights**".

Questo è il documento completo in PDF: **POL3014042019ENGLISH.PDF**

Questa invece è una lista di **tutti gli articoli pubblicati da Amnesty International sul tema del rapporto tra tecnologia e diritti umani**: https://www.amnesty.org/en/search/?issue=54748

Francesco Galgani,
25 novembre 2019

Appello: fake news e la dittatura dell'informazione (Massimo Mazzucco)

Ultimo aggiornamento: 14 Aprile 2020

Io Francesco Galgani, autore di questo blog multitematico, che in più occasioni ho usato come mezzo di libera informazione e di approfondimenti su tematiche "controcorrente" rispetto all'informazione ufficiale, aderisco a questo video-messaggio di Massimo Mazzucco del 14 aprile 2020 sotto riportato, che invito a diffondere. In particolare, condivido e sottoscrivo soprattutto questa parte del video-messaggio:

> *«[...] Ecco ciò che ci aspetta nel prossimo futuro, la dittatura dell'informazione, che manda un messaggio unificato e non tollera nessun contraddittorio. In una democrazia, una voce alternativa all'informazione mainstream è assolutamente indispensabile, le opinioni diverse sono il cuore stesso del progresso sociale, senza quello la democrazia muore e si instaura la dittatura del pensiero unico. Non saremo più schiavizzati a livello fisico come una volta, con le catene ai piedi, ma lo saremo a livello mentale, con le catene nel cervello, che è ancora peggio... perché se controlli la mente delle persone, controlli anche molto più facilmente le loro azioni. Quindi se noi verremo silenziati, non saremo più in grado di difendere voi dalle restrizioni delle vostre libertà. E' quindi fondamentale in questo momento far sapere che siamo tanti e tutti uniti [...]. Vi chiediamo di far circolare questo video ovunque [...]».*

La situazione, dal mio punto di vista, è drammatica. Ciò non toglie che, da parte mia, potrei "criticare", nel senso di ragionare e discutere con argomentazioni, sia l'informazione ufficiale sia quella alternativa. Questo perché la verità non è in mano di qualcuno e soprattutto non può essere imposta per legge.

Come ha scritto Giulio Ripa nel suo articolo "Oltre il dualismo":

> *«[...] Questa è la verità? Ma nel momento in cui noi crediamo di dire la verità, appena la nomini non c'è più. La verità è inafferrabile.*
> *La realtà può essere descritta interamente solo come compresenza di enti contrapposti, complementari e correlati tra loro; una descrizione in cui si manifesta la realtà intera non semplificata da schemi, ma colta nel suo contatto con il tutto, dalla vivente relazione di elementi contrastanti, senza un tempo univoco, in un gioco di probabilità di eventi che possono accadere nello stesso momento. Nel non-dualismo non esiste la verità o la falsità assoluta ed univoca. E non può essere altrimenti, perché la realtà stessa è contraddittoria, ambigua ed incerta, dotata di una complessità difficile da analizzare nella sua totalità che resta un mistero. [...]».*

Infine, vorrei segnalare che la "libera" informazione, libera nel senso inteso e ben descritto da Massimo Mazzucco, ha un costo non solo di tempo, di studio e di rischio personale, ma anche di soldi. Ciò vale anche per questo blog e per gli altri siti da me gestiti *(compreso questo motore di ricerca)*, tutti senza pubblicità e senza ricavo economico, ed è questo il senso del link per le donazioni incluso in ogni pagina.

fonte del video: https://youtu.be/CQT1Vn_cpeQ

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Assuefatti all'ingiustizia, alla falsità e al non-senso, trovare un'altra via

Ultimo aggiornamento: 10 Agosto 2019

Siamo talmente assuefatti a questo mondo da considerare "normali" o persino "naturali" cose che vanno contro il nostro stesso interesse, sia come singoli, sia come specie. Siamo talmente disposti a difendere con le unghie e con i denti ciò che noi siamo da non accorgerci che basterebbero pochi cambiamenti di pensiero a farci vivere assai meglio.

Sono cinquant'anni, se non di più, che sappiamo che il nostro stile di vita occidentale e il nostro modo di nutrirci ci porteranno all'autodistruzione, ad una devastazione così grande che il mondo si riempirà di guerre (oltre a quelle che già ci sono), di fame, di carestia... e le nostre amate città di mare saranno le prime a scomparire... eppure continuiamo a fare la vita di sempre, più o meno come drogati che continuano a drogarsi. Abbiamo scelte? Sì, e molte, ma finché non cambia il "pensiero" saremo sempre "necessitati" a ripetere la stessa vita ogni giorno, finché non sarà la vita stessa a impedircelo.

Provo a fare qualche esempio di scelta.

Possiamo scegliere di essere grati a tutto e a tutti, sviluppando armonia con noi stessi e con la vita, senza mai più usare una sola parola di disprezzo verso gli altri o verso noi stessi, perché ciascuno di noi è sacro e indispensabile in questo mondo. Ovviamente ciò richiede una consapevolezza così grande da aver chiaro che noi esistiamo perché esistono gli altri, e viceversa. Se questo mondo fosse un teatro in cui fossimo di passaggio con la missione di sviluppare noi stessi, allora potremmo scegliere di contribuire a un mondo migliore, sviluppando la nostra gratitudine e la nostra capacità di amare.

Possiamo scegliere di non sentirci superiori agli altri e di non esercitare potere sulle altre persone, con la stessa umiltà di un bel fiore che sa di esistere perché esistono gli altri fiori. Concretamente, ciò si traduce, tra le altre cose, nello smetterla di dare consigli o suggerimenti, preoccupandoci più di capire che di sentenziare. Ciò equivale a considerare gli altri come persone da cui possiamo imparare.

Possiamo scegliere di non uccidere, di non renderci complici di innumerevoli sofferenze e massacri, vivendo vegan. A proposito, una vita vegan è l'unica compatibile con una seria e concreta azione contro gli imminenti e devastanti cambiamenti climatici (approfondimento).

Al di là di questi tre esempi, che già basterebbero per innescare un grande cambiamento, quello che facciamo ogni giorno è il nostro contributo alla "politica", nel senso di gestione del bene comune. Ma la politica, nel senso più comunemente inteso di affaracci di potere, ci sta portando altrove. Allo stato attuale, dal mio limitato punto di vista, manca completamente un "sentire comune" di quelle che sono le problematiche e le principali urgenze.

Nel tempo dell'inganno universale, i principali sostenitori del neo-liberismo criminale su cui l'Europa si fonda sono proprio le sue vittime, cioè le persone comuni. La parola "neo-liberismo" indica l'attuale sistema economico, sociale e di pensiero in cui lo stato non interviene nell'economia, lasciando che prevalga la legge del più aggressivo e meno etico, mettendo tutti in "competizione" (cioè guerra) contro tutti, abolendo i diritti sociali, dando pieno potere alle psicopatiche multinazionali che pensano solo al profitto immediato (anche se questo dovesse costare una strage di famiglie e/o una strage ambientale). Per fare un esempio, essere neo-liberisti significa brindare e festeggiare quando la gente viene licenziata, eventualmente sostituita da macchine o da altra gente pagata di meno e/o sfruttata di più. In tutto ciò, il neo-liberismo vuole che sia lo

stato (depotenziato, de-sovranizzato e in deficit permanente) a farsi carico di dare soldi a chi non lavora per colpa del neo-liberismo (come nel caso del reddito di cittadinanza o, meglio, nel caso del reddito universale, che già sarebbe più equo), perché senza soldi la gente non può comprare. In altre parole: debiti pubblici e profitto privato.

Il neo-liberismo è necessariamente cosmopolita, nel senso che vuole l'abrogazione delle sovranità nazionali al fine di ottenere la massima libertà di circolazione di merci e capitali: ne seguono guerre di poveri contro poveri, miseria per tutti, ricchezza esagerata per pochissimi. L'abbassamento delle tasse (per togliere forza e risorse allo stato), lo smantellamento dello stato sociale e la privatizzazione di ogni servizio pubblico (scuole, ospedali, strade, polizia, previdenza, trasporti, ecc.) sono i "diktat" del neo-liberismo. L'Italia ha già rinunciato alla sua sovranità e sta pienamente aderendo ai dettami del neo-liberismo, tradendo la sua Costituzione, che invece dà un ruolo assai importante alla sovranità, al bene comune, ai servizi pubblici, al lavoro, all'assistenza sociale per chi ne ha bisogno, immaginando un'economia assai più vicina a quella keynesiana piuttosto che a quella neo-liberista.

"L'Italia è una Repubblica fondata sul lavoro", dice la Costituzione. Allo stato attuale, i Centri pubblici dell'Impiego riescono a dare lavoro allo 0,05% dei richiedenti in Sicilia (la percentuale più bassa) e al 5% dei richiedenti in Lombardia (la percentuale più alta) (approfondimento).

Noi persone comuni abbiamo interiorizzato a tal punto i valori del neo-liberismo da ritenerli come una cosa normale, anzi "naturale", nel senso di "secondo Natura"... visto che nell'immaginario comune la Natura si basa sulla competizione, cioè sulla guerra e sulla prevaricazione del più forte sul più debole (ringraziamo i darwinisti per questa balla), e non sulla collaborazione, sulla co-evoluzione, sull'inter-essere.

Il neo-liberismo fa di tutto per scambiare il vero con il falso, il necessario con il superfluo, ridicolizzando e condannando chi osa pronunciare parole di verità. Questo l'ho scritto anche nella Religione dell'Ultima Lotta.

Oggi siamo arrivati ad un punto di confusione tale che chi perde il lavoro, o non lo trova, pensa che sia colpa sua... senza invece rendersi conto della realtà economica, politica e sociale che crea le condizioni per agevolare, o nel nostro caso persino "imporre", una "disoccupazione minima garantita", in quanto la piena occupazione sarebbe una "catastrofe", almeno secondo la Commissione Europea e la BCE (approfondimento).

Quando ho avuto occasione di dire che il capitalismo (altro termine per indicare il neo-liberismo, è la stessa cosa) è una rapina a mano armata di tutto ciò che di più importante e prezioso abbiamo, non sono stato capito.

Purtroppo "la disoccupazione minima garantita" non è l'unica assurdità inaccettabile. Ce sono tante, troppe altre, che ogni tanto, per quel che mi è stato possibile, almeno in parte ho denunciato qui nel mio blog.

Purtroppo tutti i governi (compreso l'attuale e compreso il prossimo che verrà) sono a sostegno del neo-liberismo e dell'euro. A livello pratico, per salvare noi stessi e la nostra Italia, oltre a una classe politica uniforme nelle idee e nell'intento (non c'è), onesta (non c'è), forte intellettualmente e spiritualmente (questa è lontana anni luce), servirebbe un piano di politica estera e di politica interna che miri verso l'autarchia (che è l'esatto opposto della globalizzazione de-regolarizzata, ovvero dell'attuale diktat della classe dominante). Anche Gandhi era un sostenitore dell'autarchia, considerandola come una necessità primaria per l'indipendenza dell'India dal dominio inglese: lo stesso vale per noi, per la nostra Italia, per creare lavoro interno e per non essere continuamente ricattabili dai poteri esterni. A tal proposito, la nostra Costituzione non vuole il cosmopolitismo verso cui stiamo tendendo, ma l'internazionalismo, che, come dice il termine, dà un ruolo primario alla nazione, all'interno della quale possono avvenire i processi democratici. Una volta che una nazione non è più sovrana *(come nel nostro caso, visto che non siamo padroni della nostra moneta e non possiamo regolare i processi economici che avvengono nella nostra società)*, non c'è più nessuna

possibilità di avere democrazia. Un problema enorme è che le menti con queste idee e anche con la capacità di proporre qualcosa di concreto in direzione opposta al neo-liberismo, oltre a scontrarsi con l'impero delle multinazionali e della finanza, sono emarginate, ridicolizzate, punite e mai arrivano nei luoghi di potere.

Inoltre, le nazioni che hanno provato a opporsi alle logiche imperialiste occidentali (Saddam e Gheddafi, giusto per citare qualche nome), sono state distrutte militarmente e i loro capi additati come criminali... anzi, peggio, i loro capi sono stati de-umanizzati, cioè trattati e descritti al di sotto di essere umani. L'unica loro colpa è quella di essersi opposti all'egemonia del dollaro. Oggi la regola è: “Colui che crea la moneta detta le leggi”. Chi è che stampa l'euro su carta? La BCE. Chi è che crea la maggior quantità di euro in circolazione? Le banche private, che nel complesso creano il 97% della moneta totale. Ecco allora spiegato chi è che comanda... e coloro che andiamo a votare ne sono semplicemente sudditi.

Come viene creato questo 97% della moneta? Dal nulla e senza costi, ma al prezzo di garanzie che noi diamo alle banche (come nel caso dei mutui e delle carte di credito), oltre naturalmente agli interessi.

Allora... cosa possiamo fare? Secondo la mia modesta opinione, sarebbe assai utile che l'uomo e la donna comuni, precari o senza lavoro, avessero ben chiare queste ed altre questioni, altrimenti non daranno mai il loro sostegno a un governo che, se anche solo tentasse una piccola manovra che va contro il neo-liberismo, si ritroverebbe contro l'intero sistema mass-mediatico, l'Europa, gli Stati Uniti, le banche, le multi-nazionali, oltre a rischiare un'invasione militare (come è successo ai due disgraziati sopra citati).

Se questo uomo o donna comune, cioè ciascuno di noi, riuscisse a staccare la spina a quel che di peggiore la nostra società ci sta offrendo *(televisione e falsi notiziari in primis, chiacchiericcio degradante, continuo e martellante sugli smartphone in secundis)*, spostando la propria attenzione su ciò che è più urgente, cioè sul fatto che siamo in un periodo terminale e apocalittico, perché la violenza e l'ottusità degli esseri umani è diventata insostenibile per tutte le specie viventi del pianeta, allora ciascuno di noi potrebbe chiedersi ogni giorno cosa può fare per essere meno ottuso e meno assuefatto all'ingiustizia, alla falsità e al non senso.

Finché scaveremo nel fango, troveremo solo fango. Guardando altrove, troveremo altro. L'umanità ha avuto e continua ad avere grandi Maestri: proviamo ad ascoltarli.

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
10 agosto 2019

Bisogno di nuove politiche antifumo e di tutela alla salute (lettera aperta al Ministero della Salute e al Primo Ministro)

Ultimo aggiornamento: 3 Luglio 2016

Quanto segue è una lettera che ho inviato tramite PEC. Chi lo desidera, può condividerla con chi vuole.

Lettera aperta alla Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria del Ministero della Salute e in copia al Primo Ministro On. Matteo Renzi

Io, come cittadino, noto con tristezza e sincera preoccupazione che sempre più giovani e giovanissimi, maschi e femmine, fumano e bevono alcolici.
Qualunque politica antifumo, ammesso che sia stata fatta, non ha raggiunto il suo obiettivo, cioè salvare tante vite preziose e, contemporaneamente, ridurre di molto il business delle multinazionali del tabacco e scontrarsi con esse (cosa che diventerà impossibile se sarà approvato il TTIP): se non c'è questa volontà, tutto il resto sarà inutile.
Stesso discorso per le politiche atte a ridurre il consumo di alcolici e per le politiche atte a favorire un'alimentazione preventiva di molte malattie (cioè vegana), politiche che necessariamente implicano una molteplicità di azioni e di investimenti, ma anche uno scontro frontale con chi trae maggior profitto dal commercio di cibi e bevande nocivi alla salute.

Voi cosa desiderate per i vostri figli e per i vostri cari? Tanta salute o tanta malattia? La stessa cosa vale per il resto della popolazione.
Certo che anche voi desideriate un mondo migliore, vi regalo questa poesia, confidando nella vostra umanità:

Piaceri falsi, distruzione vera

A 12 anni la prima sigaretta,
pari a un'inculata
forte e maledetta.

Tra fumo e alcol
poi il tempo se ne andrà,
ma resterà la distruzione
che il folle agire dà.

Dove c'è dipendenza,
e pure incoscienza,
qualcuno s'arricchisce,
ma il tuo Essere perisce.

Tra sigarette,
altre droghe,
birra
e Facebook,

mangi scarti a colazione
e merda a cena,

ti preoccupi per tanto,
ma scordi l'essenziale.

Non ti Ami,
e segui il gruppo:
son piaceri falsi,
ma distruzione vera.

Guardo una gioventù
immemore d'un sano Amare,
incapace di proteggersi,
abituata a disprezzare

se stessa e gli altri,
senza freni d'un buon senso,
trasportata dalla corrente
verso il mare del patimento...

Per un miglior destino
ci vuole Amore vero...

Il Rispetto della Vita
sia il nostro credo!

(Francesco Galgani, 3 luglio 2016)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/593-piaceri-falsi-distruzione-vera

Vi ringrazio per la vostra attenzione,
Francesco Galgani

Bombe

Ultimo aggiornamento: 15 Agosto 2019

«L'Italia ripudia la guerra» (art. 11 della Costituzione Italiana).
«L'Italia deve aumentare le proprie spese militari, non ha altra scelta» (Donald Trump, luglio 2019)
«Boom di spese militari, USA e Cina in testa» (2019)

Bombe

Gioia di vita
di violenza spaccata
da esplosioni improvvise
più grandi della paura.

Come cuccioli
una tana imploriamo,
ma in maceria tutto volge...
e noi con essa.

Dov'è il "NO"
che fonda l'Italia,
dov'è il "RIPUDIO"
dei padri costituenti,

col pianto e le grida
per sempre scalfite
in chi ancora lotta
nella guerra infame?

Per ogni bomba
l'odio cede il posto
a un rancore ardente,
di ingiustizia stridente.

Un secondo per distruggere,
un millennio per rifare
un cuore nuovo,
un cuore innocente,

che sappia governare
senza ammazzare,
che sappia discernere
il bene dal male,

senza inganni,
ma con autentica dignità
di chi semina non-violenza
in tutta la società.

Una scelta c'è,
c'è sempre stata,
sei scintilla divina,
non cedere mai.

Grazie!

(Francesco Galgani, 15 agosto 2019, www.galgani.it)

CETA: il coraggio di prender posizione con un secco "NO!"

Ultimo aggiornamento: 25 Giugno 2017

Sullo stesso argomento:

- **CETA: una sintesi dei problemi (lettera ai Senatori)**
- **NO CETA: prossime mobilitazioni di piazza**
- **L'Eurozona è un immenso crimine sociale guidato dalle multinazionali (corporations)**

In questo blog avevo già chiaramente espresso i pericoli derivanti dal TTIP, che per fortuna è tramontato. Ricordo ai miei lettori un paio di articoli al riguardo: "STOP TTIP: un NO al trattato che cancella i diritti! Qui puoi firmare" e "STOP TTIP: Una poesia-denuncia da diffondere". Rimane però il **gravissimo pericolo del CETA** *(l'accordo tossico Europa-Canada, figlio del TTIP)*, che il **nostro attuale governo vuole ratificare**, con l'obiettivo di creare maggior ricchezza per pochissimi e tanta disoccupazione e disgrazia per tutti gli altri. **Tutto questo con il disinteresse totale dei mass-media, come al solito**.

Nel video seguente (di cinque minuti), la regista belga Kristien Pottie, autrice del documentario "**Ceta, un silenzioso colpo di Stato?**", spiega in sintesi i pericoli che il CETA comporta. Kristien Pottie ha viaggiato per tutta l'Europa e intervistato esperti e politici che hanno analizzato nel dettaglio il testo del Trattato CETA. Di seguito riporto la trascrizione dell'intervista, con l'auspicio che i miei lettori vogliano condividere queste informazioni.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

fonte: https://www.youtube.com/watch?v=Nhv9tiPpEW8

trascrizione dell'intervista sopra riportata a Kristien Pottie, regista del documentario "**Ceta, un silenzioso colpo di Stato?**"
(*fonte: http://www.movimento5stelle.it/parlamentoeuropeo/2017/02/documentario-shock-s.html*)

"Solo le persone che sanno davvero cosa è ne parlano ed è incredibile come possano mettere una specie di velo tutt'intorno: "Non parlarne, sarà molto buono per le nostre imprese". Non è vero, sarà buono per il business dell'**1% della popolazione** e non per tutti. Non sarà buono per gli aspetti economici, non sarà buono per la protezione delle norme, non sarà buono per i servizi, per i servizi pubblici. Quasi per niente. E neanche per la democrazia.

Il CETA è il trattato di libero scambio tra l'Europa e il Canada. Allora, la mia prima idea è stata quella di parlare con gli "specialisti", le persone che lavorano nelle associazioni e che stavano studiando il CETA. Quando ho iniziato le mie prime interviste, il testo del CETA era appena stato pubblicato - era lo scorso mese di marzo 2016 - e poi ho pensato che con queste informazioni potevo andare dai politici, porgli delle domande e vedere quanto ne sapevano su di esso. Quando ho parlato con loro, ho notato che quelli che erano contro il Trattato conoscevano abbastanza di che cosa si trattava, ma quelli che erano generalmente a favore quasi non ne sapevano nulla e non erano realmente interessati a conoscere il contenuto del Trattato.

Questi Trattati sono creati su misura per le multinazionali, per le grandi aziende e le grandi industrie perché mettono molto di più in concorrenza i vari Paesi. Questo significa che l'Europa sarà messa in concorrenza con il Canada e se la gente viene messa in concorrenza, i più forti tendono a vincere. Questo significa che **le piccole e medie imprese** e le entità locali, come quelle agricole, avranno molta difficoltà a competere contro le grandi multinazionali e la fortissima industria agricola in Canada. Questa è la parte economica, e poi ci sono, naturalmente, gli ICS: una corte privata grazie alla quale le multinazionali possono attaccare, usando un metodo unilaterale, i governi quando vengono modificate le leggi che vanno contro i loro profitti. Di solito, qui in Europa, i governi provano a proteggere i consumatori, i cittadini, la salute, l'ambiente, il lavoro, eccetera, ma quello che sta succedendo adesso è che questa politica neoliberista sta cercando di mettere il più possibile tutto ciò che ha a che fare con il pubblico nelle mani private. Ciò significa che i privati proveranno a fare nuovi profitti. Questo comporta che non tutti avranno più il diritto all'educazione, alla salute, a un ambiente sano, eccetera, e questo è una catastrofe.

Per me, uno dei temi più importanti è quello della **finanza**. Abbiamo avuto la crisi del 2008 e stavano dicendo che dovevamo mettere delle regole. È stata la Commissione di Stiglitz che affermava: bisogna regolamentare, dobbiamo fare in modo che ci sia una divisione tra i due diversi tipi di banche di investimento e le banche in cui i cittadini mettono i loro soldi e ciò che vediamo col CETA è che ci sarà anche una deregolamentazione ancora più grande. Stanno dicendo che non possiamo più dividere una banca, non possiamo limitare la forza di una banca. Questa è una pazzia. Quando ho sentito questo, ho pensato: "Oh mio dio, è ancora peggio. Tutto quello che ho imparato era ancora peggio di quanto potessi immaginare". Quindi, il CETA è davvero un grande colpo ma nessuno ne parla.

Quello che vediamo, prima di tutto, è che nei **media mainstream nessuno quasi mai ne parla.** E in secondo luogo, le istituzioni stanno cercando di spingere questi Trattati senza discuterne troppo. Per esempio, abbiamo avuto tre milioni e trecento mila firme di cittadini europei che erano contro il CETA e il TTIP. Questo è immenso, enorme e non ne hanno mai parlato, non hanno mai parlato di quelle **3.300.000 firme** e questo è sbalorditivo.

Notiamo che i media sono diretti anche dalle stesse persone che stanno dirigendo l'Europa, in un certo modo. Vediamo, ogni volta, che se siete veramente per la strada, se state veramente vedendo quello che sta succedendo, vi ripetono sempre sui media e in TV, "non vi preoccupate, prenderemmo cura di voi. Tutto andrà bene". E questo non è vero. Tutto ciò non andrà bene".

APPROFONDISCI guardando il documentario di Kristien Pottie: "**Ceta, un silenzioso colpo di Stato?**"

CETA: una sintesi dei problemi (lettera ai Senatori)

Ultimo aggiornamento: 7 Luglio 2017

Articolo sullo stesso argomento:

- **NO CETA: prossime mobilitazioni di piazza**
- **CETA: il coraggio di prender posizione con un secco "NO!"**
- **L'Eurozona è un immenso crimine sociale guidato dalle multinazionali (corporations)**

Documenti di approfondimento sui problemi del CETA:

- **CETA: un attacco al cuore dei diritti (dossier)**
- **Alla ricerca di un commercio libero e giusto (free and fair) - Libro bianco sul CETA**

Quanto segue è una lettera inviata il 25 giugno 2017 a tutti i Senatori della Repubblica Italiana che hanno reso disponibile il loro indirizzo e-mail:

Ogg.: **CETA: una sintesi dei problemi**

Allegato: **ceta-una-sintesi-dei-problemi.pdf**

«In vista dell'imminente voto sul CETA (accordo commerciale UE-Canada) su cui il Senato è chiamato a esprimersi, mi rivolgo a Lei, nel mio ruolo di attento cittadino ed elettore, per esprimerLe tutta la mia preoccupazione. Il CETA rappresenta una seria minaccia per noi italiani, come è argomentato nel file "ceta-una-sintesi-dei-problemi.pdf", che Le allego a questa e-mail.

Purtroppo sul CETA stanno circolando molte informazioni non corrispondenti alla realtà e smentibili con un'attenta analisi. Contro il CETA e il TTIP sono state raccolte 3.300.000 firme a livello europeo, riconosciute valide dalla Corte Europea di Giustizia: questo dato esprime quanto è immensa e diffusa la preoccupazione di noi cittadini.

Come ormai numerose analisi dimostrano, il testo non elimina i rischi di un abbassamento dei livelli di sicurezza alimentare, contiene disposizioni che scoraggiano la tutela dei servizi pubblici e possono investire negativamente i diritti del lavoro. Inoltre, include la presenza di un organismo terzo per la risoluzione delle controversie tra investitori e Stato sbilanciato verso il privato, che potrebbe risultare non in linea con il diritto comunitario e minare le basi stesse della democrazia (mi riferisco in particolare al ruolo che avrà l'ICS, come documentato in allegato). Il CETA non protegge adeguatamente l'agricoltura italiana, tutelando solo in minima parte le indicazioni geografiche che danno forza al Made in Italy. Infine, non contiene disposizioni vincolanti al rispetto delle indicazioni dell'Accordo di Parigi sul clima, favorendo il commercio di combustibili fossili altamente inquinanti e pericolosi per il clima.

In base alle numerose criticità (argomentate nel file allegato), vorrei chiederLe di prestare attenzione alle istanze provenienti da quella parte di cittadinanza che si sta mobilitando contro la ratifica del CETA, affinché il dibattito sia approfondito e affinché ci sia una chiara consapevolezza di tutti gli effetti che il CETA può avere.

La ringrazio,
dott. Francesco Galgani»

Cambiamenti climatici: cibo e clima son causa ed effetto

Ultimo aggiornamento: 24 Ottobre 2017

Sesta estinzione di massa

Cielo sterile,
di pioggia svuotato,
severo e inflessibile,
con noi adirato,

odo il tuo giudizio
sulla nostra stupidità,
la condanna senza appello
della nostra avidità,

che ogni giorno distrugge,
oggi più di ieri,
preziosi tesori
per folli desideri.

Fingiamo di nulla
per auto-annientarci,
continuiamo così
se vogliamo suicidarci:

deserto è l'animo
che futuro non pensa,
deserto è il cielo
e la sua ricompensa...

Cibo e clima
son causa ed effetto, (*)
se scegli vegan
tu sia benedetto!

Grazie!

(Francesco Galgani, 23 ottobre 2017)

(*) Per approfondimenti:
"Cowspiracy: per realizzare i tuoi desideri, i tuoi sogni... pensa prima di aprire la bocca!"
https://www.informatica-libera.net/content/cowspiracy-realizzare-i-tuoi-desideri-i-tuoi-sogni-pensa-prima-di-aprire-la-bocca

Cambiamenti climatici: per salvarci, ho bisogno anche di Te

Ultimo aggiornamento: 24 Ottobre 2017

Alla pappatoia

Alla pappatoia
tutto c'è concesso,
tutto è speciale...

goder d'ogni momento
è il viver normale:

questo è ottimo,
quest'altro eccellente,
il gusto comanda
nel marketing imponente.

«Scegli bene il nutrimento
per salvarti dal patimento,
mangia e brinda per viver bene
con Amor per chi a Te tiene»,

disse una voce,
ma nessuno la ascoltò,
nessuna voglia fu frenata
e d'ogni bene abusò:

un pianeta distrutto
per voglie dissennate,
un clima ormai ostile
per anime affamate.

Carne, pesce e latte
ci stanno uccidendo,
non ci sono più risorse
e Terra sta morendo.

Vivere vegan,
con saggezza e compassione,
è l'inizio del cambiamento
per fermar la distruzione.

Grazie.

(Francesco Galgani, 21 ottobre 2017)

Per approfondimenti:
"Cowspiracy: per realizzare i tuoi desideri, i tuoi sogni... pensa prima di aprire la bocca!"

https://www.informatica-libera.net/content/cowspiracy-realizzare-i-tuoi-desideri-i-tuoi-sogni-pensa-prima-di-aprire-la-bocca

Capire l'economia, l'immigrazione, la politica, il capitalismo, il neoliberismo

Ultimo aggiornamento: 6 Marzo 2020

fonte: https://www.youtube.com/watch?v=g6YbuZNXtKc

ROMPERE LE CATENE del colonialismo esterno ed interiore

Mauro Scardovelli e Marco Mori

Evento organizzato da UniAleph in collaborazione con VoxItalia

Genova, Venerdì 21 Febbraio 2020

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Censura, sorveglianza, violazione dei diritti: web sempre meno libero, anche nei paesi democratici

Ultimo aggiornamento: 15 Gennaio 2016

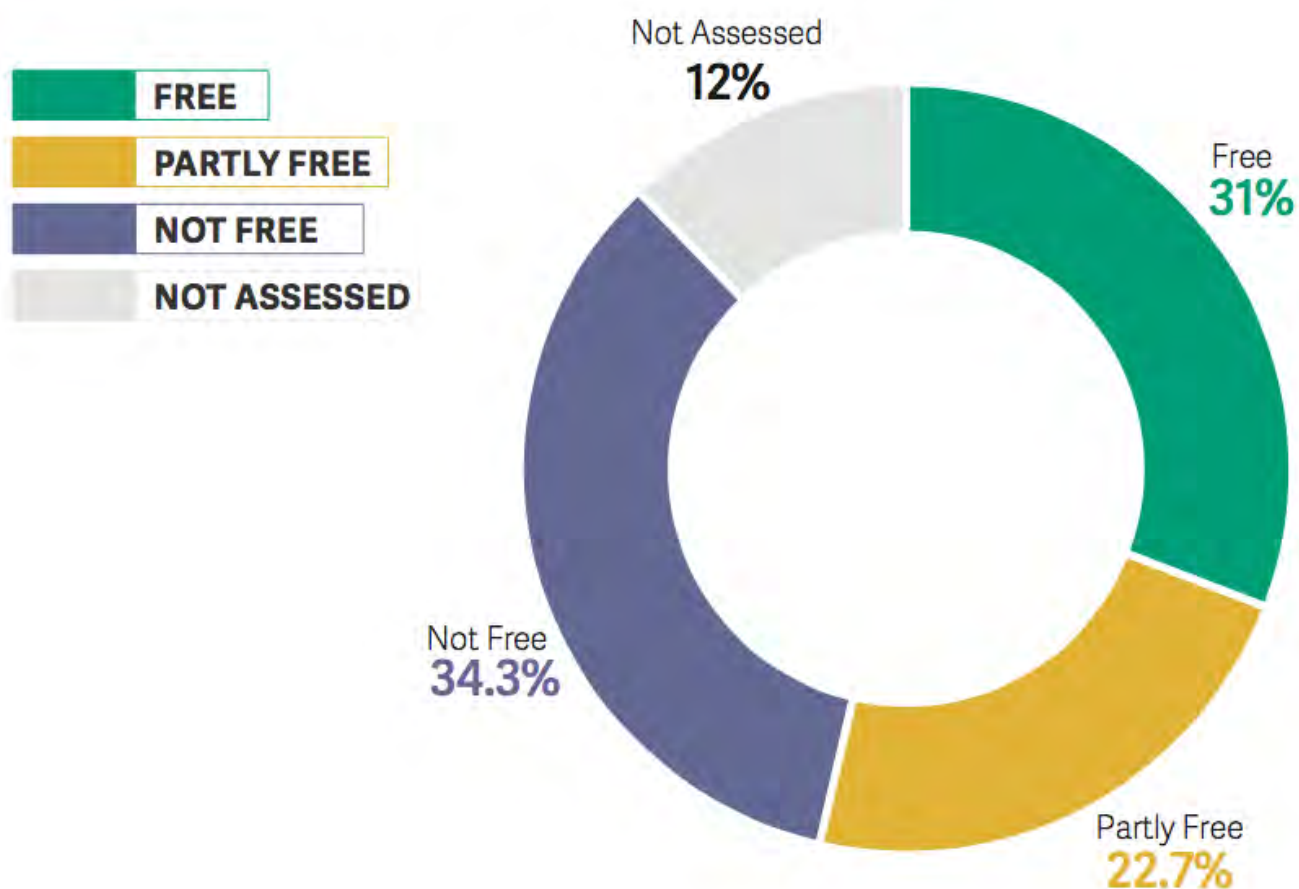
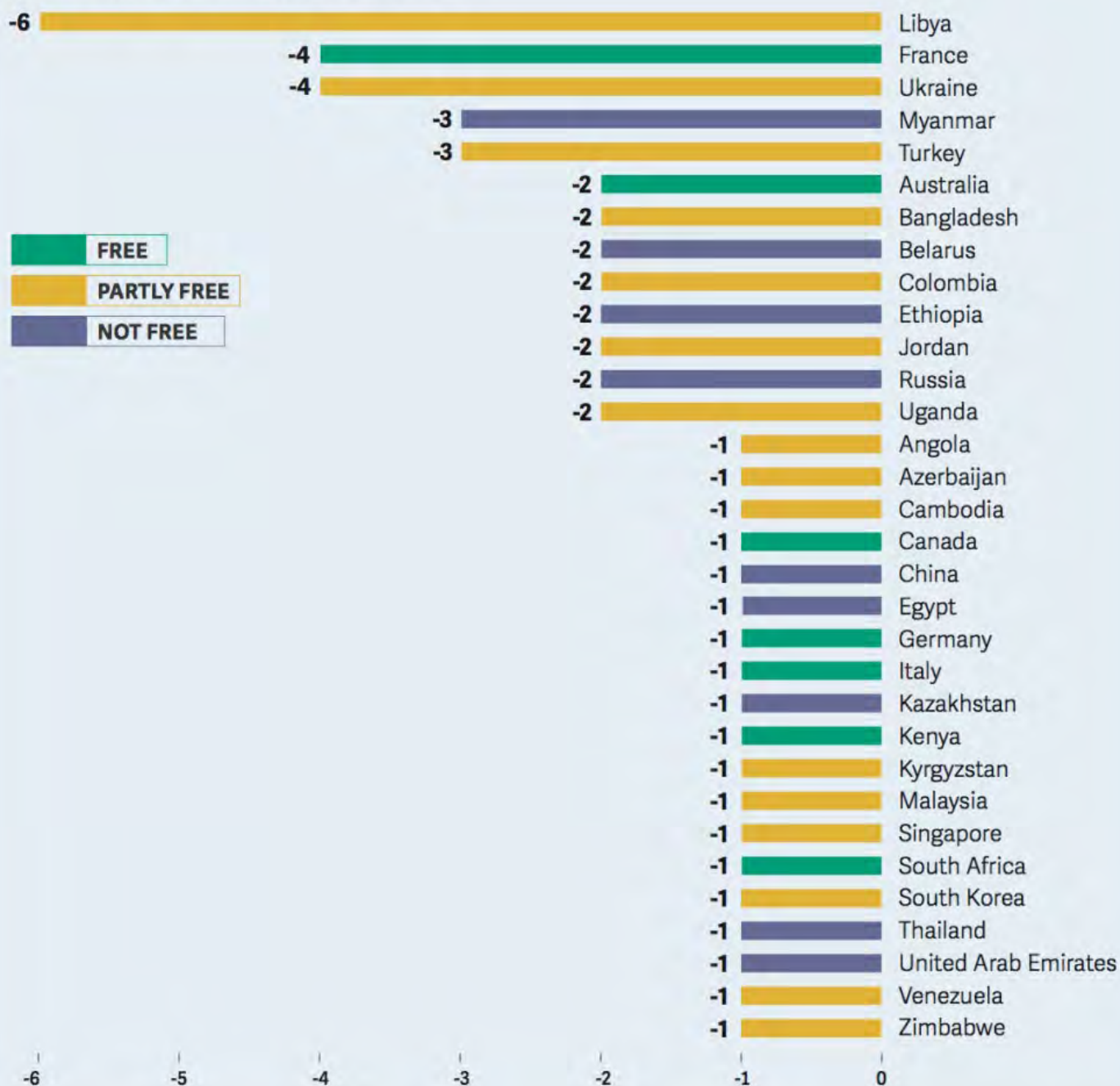
*Articolo scritto da **Fabio Chiusi**, con licenza Creative Commons BY-NC-ND, pubblicato il 28 ottobre 2015 all'indirizzo:*
http://www.valigiablu.it/freedom-net-censura-sorveglianza/

Come stanno le libertà online? A leggere la cronaca, anche solo delle scorse ore, molto male. Per prima cosa, l'attualità ci ha costretto a prendere atto del fallimento di due mobilitazioni per i diritti in Internet: la prima in Europa, per rimuovere le scappatoie legali che rendono il pacchetto UE sulla neutralità della rete inadatto a tutelare la neutralità della rete; la seconda negli Stati Uniti, contro una norma - la CISA - che con la scusa della cybersicurezza consente di trasferire più dati, e con maggiore facilità, alle agenzie di intelligence. Se non bastasse, il Senato francese ha appena approvato una norma - gemella della orribile legge sull'intelligence - che secondo Access "consente la sorveglianza di massa indiscriminata di milioni di individui, in Francia e all'estero, senza alcun meccanismo di supervisione indipendente o controllo giudiziario". È come se Edward Snowden non fosse mai esistito.

Ma come è possibile? Molto resta da capire di questi fallimenti - in India e Stati Uniti le proteste contro cattive norme sulla neutralità della rete avevano funzionato, e le proposte repressive sconfitte prima dell'approvazione tramite attivismo digitale vanno da SOPA/PIPA ad ACTA. Quello che invece è già tragicamente compreso da un pezzo, senza tuttavia cambi nulla o quasi, è il contesto complessivo in cui inserire queste continue regressioni dei diritti su Internet. Una tendenza consolidata, scrive Freedom House per l'ennesima volta nel suo rapporto annuale 'Freedom of the Net', giunto all'edizione 2015: "La libertà su Internet è diminuita a livello globale per il quinto anno consecutivo", vi si legge infatti fin dall'incipit, "con più governi intenti a censurare informazioni di pubblico interesse e ad aumentare le richieste al settore privato di rimuovere contenuti offensivi".

I paesi considerati sono 65, per un totale dell'88% della popolazione connessa, e lo studio ha visto impegnato un team di oltre 70 ricercatori in tutto il mondo. Centrale, nel testo, è proprio il ruolo dell'attivismo online. Che incontra miriadi di ostacoli, come visto, ma che secondo l'organizzazione che ha redatto il rapporto - finanziato, tra gli altri, da Google, Facebook, Yahoo e Twitter - "è stato e rimane il motore del cambiamento in tutto il globo, in particolare nelle società in cui mancano diritti politici e libertà di stampa".

Guardando le statistiche proposte, tuttavia, viene da pensare che quel motore si sia inceppato. O, se non altro, che non disponga dei cavalli necessari a guidare la decisa inversione di tendenza che sarebbe stato lecito aspettarsi dopo le bombe da Pulitzer sganciate nel Datagate, e dopo la miriade di dibattiti che vi hanno fatto seguito - dalla "balcanizzazione" di Internet alla rinnovata attenzione per le prassi di sorveglianza in Russia e non solo.

I dati sono impietosi. Il primo e più generale è che, della popolazione internettiana considerata, solo un terzo è pienamente libera:

Tradotto, significa che nell'anno considerato - da giugno 2014 a maggio 2015 - in 32 dei paesi studiati la traiettoria delle libertà online è negativa, con Francia (appunto), Libia e Ucraina in testa; e che solo in 15, invece, le libertà aumentano.

Significativa anche l'indicazione dei temi più censurati: tra i principali, le critiche al re, all'esercito o delle autorità governative (in 47 dei 65 paesi studiati), le denunce di corruzione e distrazione di fondi pubblici (28/65), l'opposizione politica in genere (una forma di censura "spesso molto efficace" che si è verificata in 23 paesi nell'ultimo anno) e la satira politica.

GLOBAL INTERNET USERS

Over **3 billion people** have access to the internet.

According to Freedom House estimates:

61% live in countries where **criticism of the government, military, or ruling family** has been subject to censorship.

47% live in countries where individuals were **attacked or killed** for their online activities since June 2014.

58% live in countries where **bloggers or ICT users were jailed** for sharing content on political, social, and religious issues.

47% live in countries where **corruption allegations** against top government or business figures can be repressed or punished.

45% live in countries where posting **satirical writings, videos, or cartoons** can result in censorship or jail time.

34% live in countries where **LGBTI voices have been silenced** or where access to resources has been limited by authorities.

38% live in countries where popular **social media or messaging apps** were blocked in the past year.

34% live under governments which **disconnected internet or mobile phone access** in 2014-2015, often for political reasons.

Ancora, e nonostante Snowden, anche "la sorveglianza è in crescita a livello globale" - grazie ai nuovi sistemi di controllo varati in Francia, Australia, Danimarca, Finlandia, e non solo:

> *"I governi di 14 paesi su 65 hanno approvato nuove leggi che aumentano la sorveglianza nel corso dell'ultimo anno"*

In risposta, nota Freedom House, "diventano sempre più comuni i divieti per la crittografia e gli strumenti per l'anonimato, mentre i governi chiedono accesso alle comunicazioni tramite la previsione di backdoor che

potrebbero mettere a repentaglio la sicurezza informatica di tutti". Più gli utenti cercano di proteggersi, più gli stati sembrano considerarli alla pari di terroristi e criminali capaci unicamente di mettere in pericolo la sicurezza nazionale.

C'è poi un altro aspetto inquietante. Se, come lo scorso anno, i peggiori nemici del libero web restano Cina, Siria e Iran.

La nuova (ma non nuovissima, a dire il vero) tendenza individuata da Freedom House come caratteristica degli ultimi dodici mesi si applica anche ai paesi democratici: quando non censurano direttamente, è sufficiente per i governi obbligare i soggetti privati che mediano le nostre comunicazioni - i fornitori di servizi e contenuti - a farlo al posto loro.

Per questo le richieste di rimozione di contenuti sgraditi aumentano anno dopo anno: si tratta di spostare l'onere della censura dagli stati ai colossi web, vulnerabili a maggior ragione a causa della "recente proliferazione di norme repressive" che consentono ad autorità sempre più spregiudicate di emanare ultimatum - *o rimuovi o ti chiudiamo*, in stile Erdogan - alle piattaforme. Una questione che resta secondo il rapporto problematica anche per le politiche - come quella di Twitter - di censura selettiva, per singoli paesi (come visto recentemente per il caso di alcuni tweet visibili o meno a seconda di chi li twitta e da dove).

Ci sono tuttavia anche dei lati positivi - o meglio, *meno negativi* del solito. I paesi in cui le libertà regrediscono sono meno (32 invece di 36 nell'edizione 2014), e segnali incoraggianti si intravedono nell'approvazione dello USA Freedom Act (per correggere la sorveglianza dei metadati telefonici NSA), nel lavoro delle più alte Corti in Argentina e India - con sentenze che hanno impedito nuove norme repressive - ma vengono anche dall'uso dei social media per documentare le violazioni dei diritti umani in Arabia Saudita e, si legge, per contribuire a rafforzare la richiesta di liberazione dei blogger di Zone 9 in Etiopia.

Sforzi che fanno dire a Freedom House che "se la traiettoria complessiva per la libertà di Internet resta negativa, lo è stata meno degli anni precedenti". La regressione di questi anni è reversibile, insomma - ammesso la battaglia sia combattuta davvero:

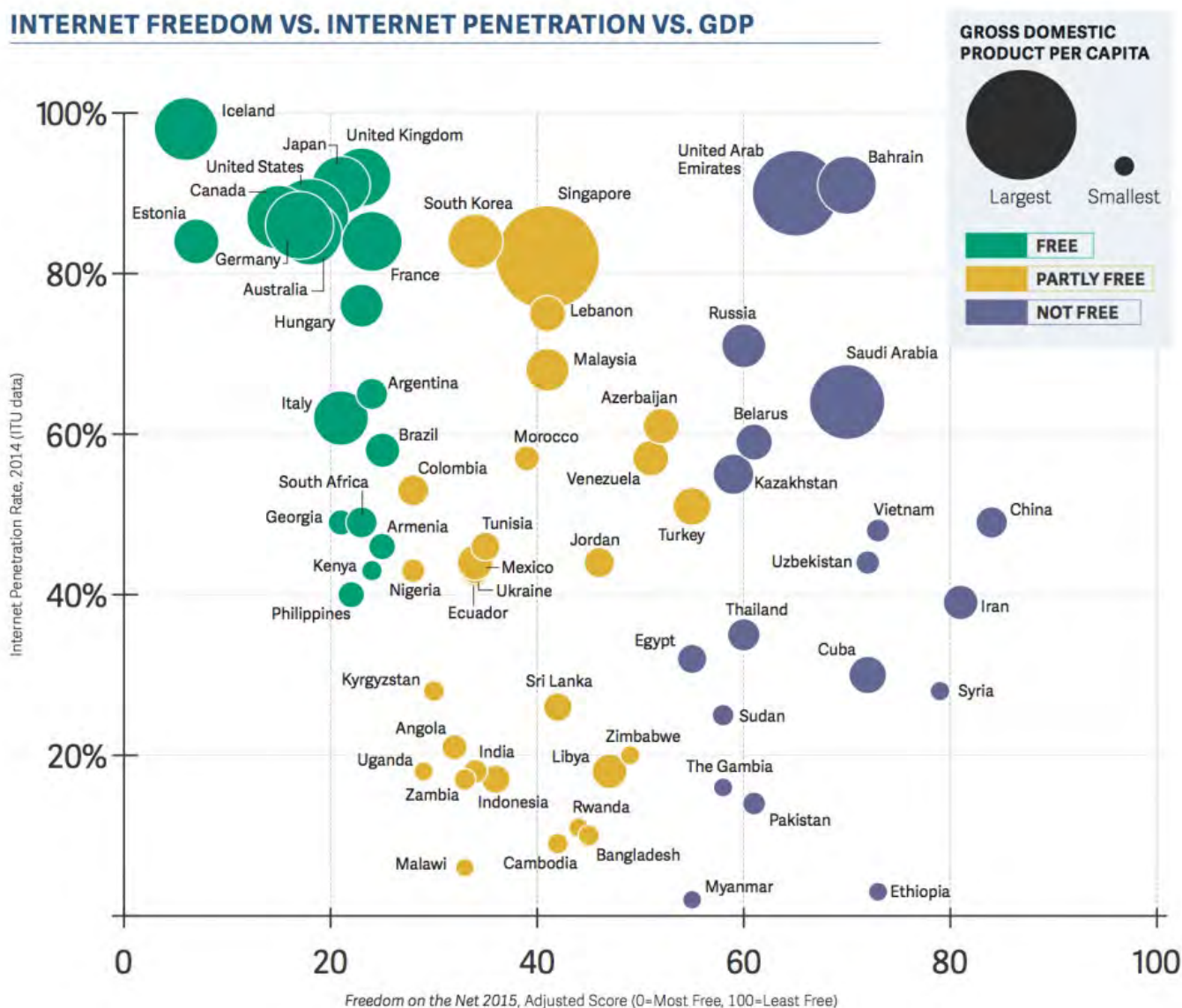
> *"Quello trascorso è stato un anno di consolidamento e adattamento delle restrizioni via Internet, piuttosto che di nuovi drammatici declini (nelle libertà online, ndr).*
> *(...)*
>
> *Che gli sforzi repressivi siano sostenibili nel lungo termine resta tutto da vedere".*

Se si pongono dei dubbi, tuttavia, non è per mere risposte tecnologiche (che pure sono indispensabili, dalla crittografia all'anonimato, e non a caso avversate dai governi di tutto il mondo) ma grazie all'ottenimento di risultati politici. Su questo, Freedom House è molto chiara: "i maggiori guadagni sono stati ottenuti tramite modifiche legislative e decisioni giudiziarie", si legge nel rapporto, un segnale che "i paesi in cui ci sono reali dibattiti politici e un potere giudiziario indipendente hanno un chiaro vantaggio nella difesa della libertà di Internet sulle controparti autoritarie".

Il problema è che ad aumentare sono anche incarcerazioni, minacce fisiche e violenze a chi esprima pensieri indesiderati online. Un dato purtroppo tutt'altro che inedito - il picco è stato raggiunto nella scorsa edizione, con arresti in 38 paesi - ma che vede oggi realizzarsi un inedito livello nelle punizioni e nella rappresaglie inflitte: in 7 paesi le pene inflitte per commenti online hanno superato i 7 anni di reclusione. La repressione non ha risparmiato nemmeno i giovanissimi: in Turchia un tredicenne è stato raggiunto in classe dalla polizia

perché sospetto di aver “insultato” Erdogan su Facebook, per esempio. Ed è stata particolarmente evidente nel Medio Oriente, dove frustate, decapitazioni, ergastoli hanno ostacolato lo sviluppo di movimenti di protesta organizzati in rete come accaduto durante la “primavera araba”.

C'è infine un altro risultato degno di nota: la libertà di Internet non è garantita da una maggiore penetrazione della rete nel paese né da un incremento del PIL.

> *Mentre la ricchezza si traduce in genere in maggiore accesso, nessuna di queste due grandezze è un indicatore decisivo per quanto riguarda la libertà di espressione, la privacy o l'accesso all'informazione online.*

E l'Italia? Se la cava piuttosto bene, figurando all'ottavo posto su 65, anche se con un punto in meno rispetto all'anno precedente. Tra gli sviluppi, sono degni di nota la predisposizione di una "Dichiarazione per i diritti in Internet" da parte dell'apposita Commissione della Camera, l'aumento - nonostante la sentenza della Corte di Giustizia UE in senso radicalmente opposto - dei termini della data retention (da 12 a 24 mesi) e l'approvazione delle norme antiterrorismo, incluse le blacklist contro i siti jihadisti. A parte un certo scetticismo sulla capacità del governo Renzi di soddisfare gli obiettivi dell'agenda digitale europea, il rapporto sembra promuovere il nostro paese.

Anche se una domanda è lecita: possibile le “violazioni dei diritti degli utenti” - che includono, secondo la metodologia proposta, “sorveglianza, privacy” e ripercussioni sulla libera espressione e le attività online,

compresi i cyberattacchi - sommino a un punteggio di 13 per l’Italia e a uno di solo rispettivamente uno e tre punti superiore per USA e UK? E dove sarebbe l'analogo per l'Italia dell’infrastruttura di controllo globale di NSA e GCHQ? Il problema, già evidenziato nelle scorse edizioni, di un giudizio troppo generoso verso questi paesi alla luce di quanto emerso nel Datagate si ripropone anche quest'anno, inalterato nonostante le critiche.

Coltan: quante vite uccise, rovinate, massacrate... costano i nostri telefonini e altri aggeggi elettronici?

Ultimo aggiornamento: 21 Maggio 2015

Si veda anche: **Teoria dell'obbligatorietà della connessione in mobilità (di Francesco Galgani)**

Prima di leggere quanto segue... proviamo a chiederci se davvero abbiamo bisogno di un nuovo cellulare...
al termine della lettura... proviamo a porci di nuovo la stessa domanda...

L'articolo che segue è di Angelo Calianno, ed è stato pubblicato alle pagine di seguito linkate. Cercando in Rete, si trovano altre informazioni (ad es. si veda Coltan: sangue, guerra e schiavitu' in un cellulare), esiste anche un documentario (in inglese). Nell'articolo originale vengono anche citate tre multinazionali, ma ho preferito togliere la frase che contiene i loro nomi, in quanto il problema sembra trasversale a tutte le marche. L'ANSA, il 27 febbraio 2015, ha pubblicato: "In marcia contro sfruttamento del coltan".

Articolo originale:
http://senzacodice.blog.co.uk/2006/10/08/coltan_la_sabbia_nera_quante_vite_costan~1200729
http://www.disinformazione.it/coltan.htm

Pensate ai vostri regali, pensate a quante volte dei genitori per far felici e rendere più moderni i loro figli gli hanno regalato telefoni cellulari e video giochi di ultima generazione.
Ma qualcuno si è mai fermato a pensare a quanto costa realmente quell'oggetto così normale oggi per noi? Non in termini di denaro, ma in termini di vite umane e distruzione.
Uno dei componenti fondamentali di tutti i nostri telefoni, video camere, video giochi è un conduttore chiamato Coltan.

Che cos'è il Coltan?
Molti pensano che molte guerre Africane siano la causa di conflitti tribali, ma non è così.
Quasi nessuno lo sa, ma questo minerale è la causa principale della guerra che dal 1998 ha ucciso più di 4 milioni di persone in Congo ed è oggi uno dei componenti fondamentali dei nostri cellulari, un metallo più prezioso dei diamanti.

Il **coltan** è la combinazione tra **COLOMIBTE e TANTALITE**. La percentuale di quest'ultima appunto è quella che determina il prezzo del Coltan, dal Coltan si estrae la Tantalite, che è quello che serve nei nostri componenti tecnologici.
Il coltan ha l'aspetto di sabbia nera e rappresenta un elemento fondamentale in video camere, telefonini e in tutti gli apparecchi HI-TEC (come la playstation) serve a ottimizzare il consumo della corrente elettrica nei chip di nuovissima generazione e rendono possibile un notevole risparmio energetico.

Ma come si lega il problema della guerra al coltan?
L'80% del coltan in circolazione si trova solo in Congo, alcune delle più grosse multinazionali sfruttano queste miniere ed i congolesi che vengono pagati 200 dollari al mese (la paga di un normale lavoratore in Congo è di 10 dollari al mese).
Questo scatena una vera e propria corsa alle miniere da parte dei guerriglieri che se ne vorrebbero

impadronire, non solo dal Congo ma anche dalla vicina Uganda e Rwuanda.
Ma come è facile prevedere estrarre questo prezioso minerale ha i suoi effetti indesiderati, solo per i minatori ovviamente.

Il **coltan** contiene una parte di uranio, quindi è **radioattivo**, provoca **tumori** e **impotenza sessuale**, viene estratto dai minatori **a mani nude**...
Le miniere di coltan hanno l'aspetto di grandi cave di pietra, il minerale si ottiene spaccando la roccia; spesso i guerriglieri del RDC *(Rassemblement Congolaise pour la Democrazie)* si divertono a terrorizzare i civili ed i minatori uccidendoli nelle miniere, tanto che - racconta un ragazzo - i lavoratori hanno dovuto scavare delle buche in cui ripararsi ogni volta che arrivano i ribelli.
Qualche anno fa in Italia la gente impazziva per trovare nei negozi **la Playstation** 2, diventata introvabile, il motivo fu proprio la carenza del coltan di cui si era fermata l'estrazione per i problemi legati alla guerra.

I soldi che le multinazionali spendono per estrarre il Coltan come sempre non servono per alimentare la popolazione, costruire scuole o ospedali, tutt'altro, servono a **finanziare la guerra**, comprare **Armi**, dar da mangiare ai soldati.
Pochi sanno quali sono esattamente le società che comprano il coltan, non è facile scoprirlo, perché ci sono decine di intermediari che passano dall'Europa, in particolare dal Belgio (si sospetta che anche l'ex compagnia aerea di bandiera belga la "Sabena" trasportasse illegalmente il minerale).
[...]
Non basta ma sotto c'è anche un mercato nero del coltan che viene rubato dai guerriglieri e poi rivenduto attraverso altri mediatori ugandesi, rwuandesi, e spesso europei ed americani.

Come detto precedentemente il prezzo del coltan varia a seconda della percentuale di tantalite: nel 1998 **il coltan costava 2 dollari al kg, oggi ne costa 100**, ma questo mercato è estremamente instabile, perché nel 2004 quando la richieste da parte dell'occidente erano tantissime arrivò a costare **600 dollari al kg**.

Recentemente è stato scoperto un nuovo giacimento di coltan, in Amazzonia: si comincerà a lavorare presto con le conseguenze che tutti possono prevedere, forse altre storie di ribellione degli Indios e morte.
Da piccolo mi venne insegnato che la risoluzione della guerra è sempre la PACE: temo che in questo caso, se nulla cambierà, la fine della guerra del Congo si otterrà solo con la fine delle sue risorse minerarie, e guerra e distruzione si concentreranno in un altro....
.... meraviglioso posto.....da distruggere.

Angelo Calianno

Come costruire società e istituzioni nonviolente

Ultimo aggiornamento: 21 Agosto 2015

Johan Galtung, importante esperto mondiale di studi per la pace, nel breve video seguente parla dei punti chiave per la **risoluzione pacifica dei conflitti**, tra cui rientra la **creatività** come ingrediente di base per la ricerca di soluzioni vantaggiose per tutti:

Johan Galtung ha fondato nel 1959 l'International Peace Research Institute di Oslo, è stato professore di ricerca sulla pace e i conflitti all'Università di Oslo e professore onorario nelle università di Berlino, Alicante e Princeton. Consulente dell'ONU, nel 1987 è stato insignito del "Right Livelihood Award", o "Premio Nobel per la Pace Alternativo", per la sua opera di educatore agli studi sulla pace. Dirige Transcend, rete di ricerca e azione per la pace ed è rettore della Transcend Peace University.

E' possibile approfondire il suo pensiero in libri come:

- Affrontare il conflitto. Trascendere e trasformare
- Scegliere la pace *(scritto insieme a Daisaku Ikeda, filosofo buddista)*

Altri suoi libri in italiano, purtroppo, sono attualmente fuori commercio, forse disponibili in qualche biblioteca. Alla pagina "Johan Galtung. Scienziato della pace", in calce, è riportata una lista di suoi libri in italiano. Su Peacelink è disponibile un articolo: ***«Il contributo di Johan Galtung alla teoria ed alla pratica della pace e della nonviolenza»***.

Galtung applica il concetto della nonviolenza anche alla salute e alla medicina. Il seguente video di otto minuti, in cui parlano Alessandro Pizzoccaro e Johan Galtung, espone un approccio alla salute nonviolento:

L'articolo che ho riportato qui in calce, dell'8 ottobre 2010, è tratto dall'archivio *"Informazioni per la stampa"*, dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai.
Credo che sia una lettura che possa far riflettere non soltanto a livello di relazioni tra popoli, ma anche di relazioni interpersonali.

Buona vita nonviolenta,
Francesco Galgani,
20 agosto 2015

Come costruire società e istituzioni nonviolente
http://www.sgi-italia.org/press/Notizie.php?id=403

Un convegno a Torino organizzato dal Centro Studi Sereno Regis per celebrare Johan Galtung, il noto e autorevole studioso di Peace Research di origine norvegese, e i suoi ottanta anni di ricerca, educazione e azione per la pace

08/10/2010: Un'occasione unica quella di poter seguire Johan Galtung per una intera giornata sul suo "elicottero intellettuale" da dove il mondo si vede con occhi nuovi. Le solite categorie si sfaldano e lasciano il posto ad altre configurazioni e ragionamenti. «È il mio modo di lavorare. Quando sono sul mio elicottero intellettuale acquisisco uno sguardo transdisciplinare e transnazionale. Visti dall'alto, i confini tra le università sono irrilevanti come anche i confini tra i territori nazionali». E così, davanti ai (purtroppo) pochi fortunati partecipanti al convegno, Galtung parla di pace, democrazia, conflitti e nonviolenza dipingendo paesaggi piacevolmente insoliti per sensi troppo abituati alla brutta politica, delineando prospettive non pensate, incredibilmente convincenti e benefiche.
Riportiamo alcuni punti salienti che lo studioso ha affrontato nella trattazione principale e nelle numerose risposte alle domande che gli sono state rivolte nell'intera giornata, riproducendo il discorso in prima persona.

Una trattazione più ampia sarà pubblicata prossimamente sulla rivista Buddismo e società e anche su questo sito, con ulteriori approfondimenti inediti.

Un mondo che cambia
Sono molto contento: a ottant'anni anni sento di essere arrivato, di aver avuto alcuni successi politici, ma più che in occidente nei paesi arabi, in America latina, Africa, Asia orientale e Cina. Perché? Io sono nato occidentale e lo sono anche, relativamente, ma il mondo è diviso.
Il nostro mondo ha avuto pensatori come Hobbes e Kant, in oriente la pensano in maniera differente [Kant nel Saggio per la pace perpetua dice che lo stato di pace fra esseri umani che vivono a fianco non è lo stato naturale, e anche quando non ci sono ostilità reali ce ne è sicuramente la minaccia. Ciò vuol dire che perché ci possa essere socialità è necessario che lo stato di pace venga istituito n.d.r.].
I cinesi per esempio hanno un principio di pace che dice esattamente il contrario di ciò che dice Kant. Dicono che la pace si ottiene attraverso una "cooperazione con beneficio mutuo e uguale". Mutualità, uguaglianza,

cooperazione.
L'occidente, il capitalismo, ha scoperto molto bene il beneficio mutuo ma non quello uguale. E nella letteratura della scienza economica su parole come equità e uguaglianza non c'è quasi niente, e questo è il punto debole.
Ma stiamo vivendo una situazione interessante: un mondo che cambia.
Assistiamo alla caduta dell'impero degli Stati Uniti e alla regionalizzazione del mondo, con l'emergere di tre regioni di stati nascenti.
1. La regione degli Stati uniti dell'America latina e dei Caraibi, in tutto trentacinque paesi. Non stanno domandando nessuna autorizzazione agli Stati Uniti ma neppure rappresentano per loro una minaccia perché non cercano alcun dominio sugli Usa ma uguaglianza, una "cooperazione con beneficio mutuo e uguale". Questa cosa non è mai stata nelle intenzioni di Washington.
2. Lo stato nascente della regione islamica: dal Marocco alle Filippine, cinquantasette paesi, compresi quasi duecento milioni di musulmani in India. E qui c'è una delle difficoltà fondamentali del mondo che sta nascendo: da occidente a oriente abbiamo 1560 milioni di musulmani, e dal nord del Nepal al nord di Sri Lanka 1200 milioni di indù. Non c'è quasi nessuno che pensa a questo. C'è molto da lavorare.
3. La regione dell'Asia orientale. Questa regione in un certo senso già esiste: è la SCO (Shangai Cooperation Organization, Organizzazione di Shanghai per la Cooperazione, un'alleanza economico sociale con un fondamento militare dove i soci sono sei, Cina, Russia e quattro paesi dell'Asia centrale), più gli osservatori e un gruppo di paesi in dialogo con loro tra cui India, Pakistan, Iran, Mongolia, Sri Lanka. È molto interessante osservare che nella stampa occidentale non c'è nessun commento perché non sanno che dire, non hanno ricevuto istruzioni da Washington.
È possibile che nasceranno delle United Regions, e già ne possiamo vedere i primi passi. Infatti, queste regioni che già esistono e le tre regioni in stato nascente, si cercano.
È un mondo interessante, che sta cercando anche un'altra una cosa: come si fa la pace positiva, e la pace in generale.

Un territorio che si chiama pace

Dopo sessanta anni di ricerca, nel viaggio virtuale con mio elicottero intellettuale vedo un territorio che si chiama pace che si divide in: passato, presente e futuro.
1. Passato. Il problema sono le esperienze traumatiche di paesi, gruppi e persone feriti. Il metodo si chiama conciliazione.
2. Presente. Il problema è il conflitto e il metodo è mediazione. La definizione di "conflitto" è stato sempre per me il problema principale, soprattutto nei paesi dove predomina il modo di pensare anglo-americano che quasi non fa distinzione tra conflitto e violenza. In questo caso equiparare le due parole è un crimine intellettuale: se lo fai perdi una possibilità, per cui il problema non è più risolvere conflitto ma eliminare la violenza, per la quale cosa ci vuole forza, sempre più forza.
Il conflitto è un'incompatibilità di obiettivi, di scopi, e pertanto è un problema, ma abbiamo una piccola cosa (il cervello) che funziona relativamente bene: si tratta di avere la motivazione del cuore per utilizzare bene il cervello.
3 Futuro. L'obiettivo è sviluppare con creatività nuovi legami con beneficio mutuo e uguale. Qui fa il suo ingresso il ricercatore di pace, e la sua carta d'entrata sono idee concrete, costruttive e creative. Creatività costruttiva. Le parti in causa chiedono la teoria, tu non incominci mai con la teoria ma con la conclusione, con il futuro costruttivo che prende forma da una domanda "come è il futuro dove vorresti vivere?".

Orizzonti più ricchi

Quindi: abbiamo tre regioni e abbiamo tre momenti, passato, presente futuro. Abbiamo la carta d'entrata del ricercatore di pace: idee concrete e costruttive in forma condizionale.
Alcuni si interessano di guardare le cose da questa prospettiva, altri si interessano di preservare il dominio utilizzando mezzi militari. Ma per fare un mondo migliore dobbiamo sviluppare forze che vanno in senso

contrario, considerando che in questo ambito agiscono le energie più profonde: la cultura profonda e la struttura profonda.
L'idea di uguaglianza, di equità, è un'idea strutturale e anche un'idea culturale. Credo che Kant, un uomo con cervello magnifico che ha detto cose molto importanti per la cultura occidentale, abbia fatto uno sbaglio: non ha potuto capire e criticare la cultura profonda occidentale, essendone lui stesso una parte; non avendo potuto dialogare con il taoismo, il buddismo, con la logica indiana delle quattro negazioni (tetralemma), non ha potuto vedere come si possono aprire orizzonti molto più ricchi.

Sicurezza non è pace
La disciplina accademica di studi sulla "sicurezza" è molto lontana dall'idea di pace. Direi piuttosto che è l'istituzionalizzazione accademica della paranoia. Naturalmente, se hai oppresso per secoli la paranoia non è completamente irrazionale, ci sono forze che spingono alla vendetta, ma la relazione causale non incomincia da lì.
La filosofia della sicurezza si basa su quattro punti essenziali:
1. in un angolo del mondo c'è in un nemico cattivo che si nasconde;
2. il nemico esce solo quando ha la possibilità di nuocere, visto che la sua natura è la cattiveria;
3. il rimedio è essere forti, perché il nemico ha rispetto solo per la forza; la deterrenza è la minaccia della forza, ma se questa non basta c'è sempre la possibilità di eliminare l'altro usandola;
4. in compenso si riceve la sicurezza come regalo.
Per quanto ho potuto vedere, questa è la filosofia dominante dei poteri occidentali.
Ma c'è una filosofia opposta, sempre in quattro punti:
1. in un angolo del mondo c'è un conflitto durissimo, cioè un'incompatibilità;
2. questa incompatibilità porta frustrazione e quindi aggressività: io non posso fare quello che desidero perché c'è un altro che me lo impedisce;
3. punto ottimista: risolvere il conflitto, non con forza militare ma con forza del cuore e del cervello; con un dialogo tra le parti;
4. se tu fai tutto questo bene arriva un regalo che si chiama pace.
Dovremmo trasformare il consiglio di sicurezza dell'ONU in un consiglio di pace, o, come già hanno gli africani, in un consiglio di pace e sicurezza, e sarebbe già un buon inizio.

Ancora dall'elicottero intellettuale
Guardo ancora dal mio elicottero e vedo un edificio con cinque livelli.
Al livello più visibile ci sono le guerre dei governi.
Al livello immediatamente inferiore c'è la continuazione della guerra contro un non-governo (conflitto asimmetrico). Ci sono mezzi sofisticatissimi di cui si servono i governi e dall'altra parte dotazioni relativamente semplici.
Al terzo livello c'è la continuazione della guerra con mezzi verbali. Negoziazioni diplomatiche, qui la battaglia si fa con gli argomenti e coi dibattiti, ma si tratta sempre di vincere, e si pensa in generale: chi ha gli argomenti più forti vincerà.
Al quarto livello c'è la continuazione della guerra con mezzi nonviolenti. Anche se è la migliore tra le alternative che stanno sopra, il problema è che anche questa riflette lo schema del conflitto dove gli attori principali sono due, due come nelle guerre. C'è soprattutto l'idea di vincere con la capitolazione dell'altro. Anche se con mezzi nonviolenti, con il cambiamento del cuore, ci sono sempre due parti, e se una vince l'altra perde.
L'ultimo livello, il quinto, molto legato al quarto nonviolento, è quello della soluzione creativa dei conflitti. Lasciare parlare tutti gli attori, che sono più di due (il due è un'astrazione). Dare voce a tutti. Udire gli argomenti, i sogni: «come vedo io una realtà dove io possa vivere», fare questa specie di salto. Non fare una sintesi, ma trovare una trascendenza a un livello superiore.

(a cura di Marina Marrazzi)

Come il singolo cittadino (magari pacifista) finanzia la guerra

Ultimo aggiornamento: 28 Luglio 2014

Per il singolo cittadino, ricco o povero che sia, è praticamente quasi impossibile evitare di avere rapporti con le banche e, ammesso anche che ci riesca, comunque la sua vita è da loro pesantemente influenzata. Tra l'altro, al di là delle parvenze democratiche del sistema politico in cui i cittadini sono inseriti, il **vero potere politico nazionale e mondiale è in mano alle banche**: non aver compreso questo aspetto, significa non aver capito nulla di come funziona il potere. Probabilmente molte persone votano un partito senza nemmeno chiedersi da dove provengono le sue risorse economiche e se abbia rapporti diretti o indiretti con certe banche.

Al vertice della piramide del potere, ci sono banche e istituti finanziari, presenti nell'azionariato di 43.000 multinazionali, di queste 1.318 aziende hanno più partecipazioni incrociate: l'azienda A può possedere quote dell'azienda B che a sua volta è azionista dell'azienda A, formando una ragnatela inestricabile di interessi. Questo è il vero potere. Un potere mondiale che spesso nomina i suoi rappresentanti nei governi, negli organismi di controllo internazionali e nelle banche centrali. E' un grande club che finanzia i partiti e modella per i suoi fini lo scenario economico globale. Il nucleo centrale della rete delle 43.000 multinazionali è formato dalle 1.318 aziende con partecipazioni incrociate, il 40% di queste è controllato da 147 società che si trovano al vertice della piramide del potere globale. Secondo l'economista Glattfelder "*Meno dell'1% delle multinazionali guida il 40% del totale*". L'un per cento di queste multinazionali sono per la maggior parte banche. Per approfondimenti, suggerisco il libro o e-book "I padroni del mondo", oltre a varie e autonome ricerche in rete.

Si veda anche l'articolo "L'egemonia della finanza sulla politica?".

Che cosa fanno le banche? Com'è possibile che il singolo cittadino (magari pacifista) finanzi la guerra senza nemmeno saperlo? La risposta è in un'altra domanda: che uso fanno le banche dei soldi dei cittadini? Solo a titolo di esempio, potrei riportare che UBI Banca (Unione Banche Italiane) nel 2009 ha impegnato 1 miliardo e 231 milioni di euro per conto delle industrie italiane che hanno esportato armi nel mondo, oppure che la Campagna internazionale contro le armi nucleari (Ican) nel 2013 ha svelato come 298 istituzioni finanziarie pubbliche e private continuino a investire circa 314 miliardi di dollari a vantaggio di 27 compagnie e industrie internazionali coinvolte nella produzione, manutenzione e modernizzazione di armi nucleari.

I nostri soldi vengono usati per le armi e per le guerre. Segnalo il sito Banche Armate e un articolo comparso su Famiglia Cristiana.

Secondo le mie ricerche, in Italia l'unica banca che non investe in armamenti e che informa i risparmiatori su come vengono investiti i loro soldi è Banca Etica (si veda anche l'articolo su Wikipedia).

Francesco Galgani,
1 giugno 2014

Come un grande sogno positivo: pace e sviluppo, relazioni e economia, reciprocità e essere solidali (di Marta Pecci)

Ultimo aggiornamento: 22 Febbraio 2015

Andare in bicicletta: una buona musica

La verità della vita è essere vivo, in relazione, nel rispetto dell'altro, per il cui obiettivo di creare valore è necessario lo sviluppo di una economia equa e solidale che crede nei valori della gratuità, del dono e di un crescere insieme.

Essere in relazione significa basarsi sul dialogo e la continua ricerca di punti in comuni con lo scopo di riuscire a trovare una soluzione. Lo sviluppo economico arriva subito dopo la creazione di un valore nel rispetto dell'altro.

Il consumo e la produzione apparentemente discordi sono in relazione poiché il primo è legato al bisogno e la seconda al soddisfacimento del bisogno, solo dopo possiamo arrivare ad uno scambio economico reale che produce un lavoro, uno scambio e una retribuzione. Il punto in comune è la soddisfazione di creare un lavoro, uno scambio e una attività economica.

Consiglio un pensiero di Roberto Mancini un professore italiano su come cambiare l'economia:

Oppure un sito sulla economia civile:
http://www.edc-online.org/it/audio-e-video/video-sep/convegni-edc/interventi-a-convegni-video.html

Un esempio di come sta cambiando l'idea del capitalismo che non c'è:
http://www.edc-online.org/it/pubblicazioni/documenti-pdf-it/rapporto-edc/rapporto-edc-2013-2014/2432-2013-14-rapporto-edc-it/file.html

Essere solidali ha un significato soggettivo prima che collettivo in quanto riguarda una scelta del singolo individuo a prendere per mano la propria vita e indirizzarla verso un comportamento di rispetto per l'altro.

Il rispetto nell'altro è la partenza del cambiamento e solo se il tutto decide di partire dal basso.

Economia, filosofia, legge, comunicazione, scienza, ricerca, psicologia, medicina ed altre discipline sociali, politiche ed economiche insieme nel Dialogo sull'Uomo ***(segnalo un link di cultura, sapere, conoscenza, educazione alla vita: http://www.dialoghisulluomo.it/it/intro)*** **possono essere l'inizio di un percorso di vita vittorioso sempre in ogni istante di vita.**

Per ultimo segnalo un blog della "Decrescita felice e Rivoluzione Umana":
http://creazionedivalore.blogspot.it/

Buona lettura, buon ascolto, buona ri-educazione alla vita che è preziosa.

Marta Pecci,
22 febbraio 2015

Condivisione, Solidarietà, Beni Comuni - Videolezione di Stefano Rodotà

Ultimo aggiornamento: 18 Maggio 2015

Fonte: **Stefano Rodotà, «Beni comuni: "la ragionevole follia"»**

Dallo "stato di diritto" allo "stato d'animo", con post-scriptum sui limiti della ragione

Ultimo aggiornamento: 14 Ottobre 2014

Articolo di Giulio Ripa, con riflessioni serie su come funziona la politica, con un interessante post-scriptum (ultimo aggiornamento del 14 ottobre 2014)
Per approfondimenti sullo stesso tema, si veda il mio articolo "Come modificano la tua mente".

Prima della lettura, una precisazione sullo **stato di diritto**: *«Lo Stato di diritto è la salvaguardia della supremazia del diritto e delle connesse libertà dell'uomo. Il concetto dello Stato di diritto presuppone che l'agire dello Stato sia sempre vincolato e conforme alle leggi vigenti: dunque lo Stato sottopone se stesso al rispetto delle norme di diritto, e questo avviene tramite una Costituzione scritta»* (da Wikipedia)

DALLO STATO DI DIRITTO ALLO STATO D'ANIMO

"Governare è far credere" diceva Niccolò Machiavelli. Governare è far accettare al popolo per vero o giusto qualcosa.

Anche oggi si governa agendo sui processi psicologici, sugli stati d'animo dei cittadini, si governa con la paura, l'emergenza, l'urgenza, il pericolo di qualcosa o qualcuno.

Si governa con la mancanza di informazione, le mezze bugie, le mezze verità, ma anche con una informazione confusa e ridondante.
Infine tutto diventa spettacolo, possiamo fare al massimo da spettatori con più o meno pathos.
Gran parte degli stati d'animo si verificano senza che da parte nostra ci sia un controllo conscio sulle emozioni che viviamo.
Di conseguenza il nostro comportamento politico è il risultato dello stato d'animo che viene indotto dai mezzi di comunicazione di massa, per cui la maggioranza della popolazione crede ed accetta lo scenario generale in cui si narrano le cose che accadono.

In Italia lo stato, attraverso gli atti degli ultimi governi, è fuori dal rispetto della

costituzione, facendo così venire meno lo stato di diritto. Sempre di più si governa controllando lo stato d'animo della popolazione più che agire in uno stato di diritto.

Mancando a questa deriva anticostituzionale una opposizione della popolazione, divisa e frammentata dall'egoismo e dal narcisismo, il più o meno 1% della popolazione più ricca prevale sempre sul restante 99% più povero. Il risultato finale è una disuguaglianza in continuo incremento.

I ricchi diventano sempre più ricchi ed i poveri in aumento sono sempre più poveri.

Nel nostro sistema capitalista, le oligarchie, una minoranza organizzata unita nella gestione del potere che genera ricchezza per pochi, prevale sulla maggioranza disorganizzata e divisa, incapace di costruire una visione condivisa della società ed alternativa a quella imposta dal sistema di potere attuale.

POST SCRIPTUM: **Appunti sui limiti della ragione**

Perché una minoranza organizzata unita nella gestione del potere che genera ricchezza per pochi prevale sempre sulla maggioranza del popolo, la cui saggezza gli serve a vivere e non lo ha mai liberato?

Evidentemente nella vita vissuta il ragionamento razionale viene condizionato e limitato da alcuni fattori:

- **condizione esistenziale**
La volontà spinge l'uomo a dare un senso alla propria esistenza nel mondo, ma non riesce a dare una risposta razionale alle domande del perchè della vita e di cosa c'era prima e della morte e di cosa ci sarà dopo.
Si crea un senso di vuoto e nullità.

- **visione soggettiva della realtà**
Ogni individuo è circondato dal mondo reale vissuto diversamente da tutti gli altri, per cui la volontà incosciente di un individuo ragiona con una rappresentazione del mondo diversa da quella degli altri.

- **condizione ambientale**
Nella sua irripetibilità a farsi individuo, l'uomo vive e agisce all'interno di un sistema economico che lo condiziona culturalmente e socialmente.

- età evolutiva
Quando parliamo dell'uomo, convenzionalmente ci riferiamo ad un uomo in generale

che nella realtà non esiste. Basta pensare ad un neonato che non ragiona come un adulto. Nel tempo con l'apprendimento la ragione si sviluppa, ma intanto la vita passa e nell'esperienza l'uomo vive sentimenti che condizionano la sua personalità nel bene e nel male.

- dimensione psichica
La ragione è condizionata da una dimensione psichica di cui il soggetto non è consapevole (inconscio).

Ad esempio alcuni tratti narcisistici appaiono nel corso dello sviluppo dell'individuo per poter affrontare la complessità della vita.

Ma il narcisismo comporta un sentimento esagerato della propria importanza e idealizzazione del proprio sé, ovvero una forma di innamoramento di sé.

La persona manifesta una forma di egoismo profondo di cui non è di solito consapevole, una evidente concentrazione su se stesso negli scambi interpersonali ed una incapacità di vedere il mondo dal punto di vista degli altri.

Conclusioni parziali

Molte volte la vita ci appare assurda nel suo svolgersi nel tempo, dove tutto contravviene alle regole della logica, il tempo scorre e con esso coincidono momenti accidentali e accadimenti biologici. Basta pensare alle malattie, agli incidenti, alle violenze o semplicemente alla imprevedibilità della morte.

Così nell'affrontare la difficoltà di vivere l'individuo inconsciamente esprime comportamenti irrazionali (come paranoie, fobie, fissazioni, manie) che sono parti costituenti del carattere di una persona.

Inoltre l'individuo spesso identifica la sua volontà con la vita vissuta ed ha difficoltà a razionalizzare in modo imparziale e distaccato i problemi che gli si pongono davanti.

Nella complessità della vita appare chiaro allora che la ragione pur essendo fondamentale per la comprensione della vita stessa, ha troppi limiti per risultare uno strumento sufficiente alla evoluzione dell'agire umano.

Vogliamo credere che siamo razionali, ma la ragione si rivela essere il modo in cui - a fatto compiuto - razionalizziamo ciò che le nostre emozioni già vogliono credere.

L'agire umano dipende da una irrazionalità insita nell'uomo che affiora ogni volta che la ragione cede il passo a tutta una serie di comportamenti che non sono il frutto di una logica ma di emozioni, istinti, sentimenti giustificati a posteriori, con argomenti che *si sforzano* di essere razionali nel tentativo di dare a noi stessi un ordine che non esiste.

Democrazia: costruiamola insieme!

Ultimo aggiornamento: 7 Luglio 2017

Il 5 luglio 2017 ho partecipato alle proteste in piazza Montecitorio, a Roma, contro il CETA *(di cui i giornali **non hanno dato notizia** né prima né dopo, sebbene le minacce del CETA siano così gravi da meritare tutte le prime pagine per mesi).*

Tutti noi siamo indispensabili per realizzare qualcosa di apparentemente impossibile, cioè la **DEMOCRAZIA**. Allo stato attuale in cui il potere è concentrato negli artigli distruttivi delle **multinazionali (corporations)**, in cui i mass media fanno tutto il possibile per **disinformare e distogliere l'attenzione** dà ciò che realmente è importante *(spostando la loro **agenda setting** dove fa comodo al Potere)*, e in cui "essere in Rete", come nei social network, è sovente un **processo di cattura che impedisce una reale partecipazione alla vita democratica**, **la DEMOCRAZIA *(che significa "potere del popolo")* è un'utopia**, cioè pur non trovando riscontro nella realtà è il giusto ideale verso cui tendere. Io penso e agisco in funzione di questo credo.

Per realizzare un mondo migliore per tutti c'è bisogno anche di te! :-)
La lotta comincia con noi stessi, con il nostro cambiamento.

La foto qui riportata è di un quokka, uno degli animali più socievoli e indifesi di questo mondo. Lottare per un mondo migliore significare pensare a tutti, ai più deboli innanzitutto... significa amare la vita e apprezzarne la bellezza.

«Non vi può essere vera democrazia a meno che i cittadini di un paese comprendano che essi sono i sovrani e i protagonisti principali, agendo di conseguenza con saggezza e profonda consapevolezza. La democrazia non adempirà la sua missione a meno che gli individui si alzino con maggiore informazione e coinvolgimento e, uniti, lottino in favore della giustizia, controllando le attività dei potenti.»
(Daisaku Ikeda, tratto da "Giorno per giorno", Esperia edizioni)

*«Il filosofo italiano Norberto Bobbio è stato uno degli ultimi intellettuali contemporanei a vivere durante il fascismo e a dare un contributo culturale alla resistenza italiana contro l'occupazione nazista. Quando gli fu chiesto quali condizioni ritenesse indispensabili per impedire l'insorgere di una nuova dittatura nel suo paese, rispose: **«La democrazia necessita di persone con una coscienza critica, capaci di pensare da sole»**. Aggiunse che coloro i quali avevano provato un fervente entusiasmo ascoltando i discorsi di Benito Mussolini non erano individui bensì un'orda che annullava le individualità. Sono parole che non dovremmo mai dimenticare. Credo che il cammino per il consolidamento della democrazia consista nel forgiare uomini e donne capaci di pensare da soli.»*
*(tratto dal libro "**La forza della speranza**", di Adolfo Pérez Esquivel e Daisaku Ikeda, Esperia Edizioni,*

2016)

Documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

La vita è bella... e proprio per questo merita di essere difesa. Il punto di partenza è avere almeno una consapevolezza di che cosa sta accadendo a livello mondiale a danno di noi persone comuni.

Il lungo video-documentario seguente *(fonte: www.thecorporation.com)*, vincitore di 26 premi internazionali *(info)*, è intitolato "**The Corporation**" e prodotto nel 2004: la versione qui presentata è doppiata in italiano *(fonte)*. Il mio auspicio è che tra i lettori del mio blog almeno alcuni abbiano la pazienza e la motivazione di visionarlo per intero, con attenzione, e diffonderlo.

E' importante che sempre più persone conoscano aspetti taciuti del sistema economico in cui siamo inseriti: avere un'informazione corretta, farla circolare, rifletterci e sentire un desiderio di cambiamento è il primo passo per contribuire tutti quanti a un mondo migliore.

Come disse Gandhi: *«Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo!»*. Ciascuna e ciascuno di noi può sempre far qualcosa partendo dalle proprie scelte quotidiane *(che possono diventare anche scelte "politiche", nell'accezione più ampia che ha il significato di "far politica", che non c'entra nulla con il partitismo).*

Il senso ultimo di questo documentario, secondo me, è che l'avidità sta uccidendo l'umanità (e il pianeta intero), quindi è più che mai urgente ridare piena dignità e valore alla vita.

Articoli correlati:
- *La scienza è un bene pubblico? Riflessioni su un documentario su Aaron Swartz*
- *Elogio del capitalismo?!!! Uno sguardo al nostro sistema economico*
- *L'egemonia della finanzia sulla politica?*
- *La disinformazione di massa, asservita alla guerra e ai poteri alti*
- *Economia e Politica: dov'è la Speranza di un cambiamento?*

The Corporation: documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale

Documentario sul neoliberismo (cioè sulla nostra apocalisse individuale e collettiva)

Ultimo aggiornamento: 9 Ottobre 2019

Questa pagina contiene il film documentario "**La centesima scimmia**" *(fonte: https://youtu.be/ArBRGVR3_AM)*, di **Marco Carlucci**, che ha fatto un eccellente lavoro, insieme ovviamente a tutto lo staff indicato nei titoli di coda *(da non perdere, bella anche la canzone finale)*. Nel momento in cui sto scrivendo, il video su Youtube ha già avuto circa 15000 visualizzazioni, per cui presumo che non ci siano problemi se lo riporto qui.

Definirei questo video come un documentario sul neoliberismo, ovvero sulla nostra apocalisse individuale e collettiva.

Io avrei un appello:

> *«Se una religione serve a qualcosa, vorrei chiederle cosa sta facendo, insieme alle altre religioni, per aiutarci a uscire del neoliberismo criminale ben descritto in questo documentario.*
>
> *Se un partito politico serve a qualcosa, vorrei chiedergli cosa sta facendo, insieme agli altri partiti, per cambiare alla base i problemi qui denunciati.*
>
> *Se la scuola serve a qualcosa, vorrei chiedere ai suoi insegnanti quanto stanno studiando le cause della triste realtà qui descritta e quanto la stanno approfondendo insieme ai loro studenti per capire e per avere un ruolo in un futuro migliore per tutti.*
>
> *Se Internet serve a qualcosa, mi domando quanto è usato per agevolare la consapevolezza su questi disastri comuni e trovare risposte collettive e utili.*
>
> *Se la televisione serve a qualcosa... beh, meglio non rammentarla, quella davvero non serve a nulla, se non a far danni».*

Buona visione, buon approfondimento di questo documentario e, possibilmente, buon dialogo con altre persone,
Francesco Galgani,
9 ottobre 2019

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Dopo il lockdown... lezioni di vita dal covid coronavirus?

Ultimo aggiornamento: 24 Agosto 2020

(articolo aggiornato il 24 agosto 2020 con ulteriori informazioni rispetto alla scrittura iniziale del 29 giugno 2020)

Alcuni fatti "verificabili", anzi, di cui lascio l'onere della verifica e della critica ragionata ai miei lettori, con i link riportati:

1. **Dove non c'è stato il lockdown non c'è stata una percentuale maggiore di morti**, come testimoniano la Svezia *[vedi nota 1]* e i cinque stati statunitensi che non hanno obbligato i cittadini a rimanere a casa, ovvero Nebraska, Iowa, Arkansas, South Dakota e North Carolina *(fonte)*. Sono consapevole che l'informazione del main stream rema contro su questo punto, ad ogni modo, per chi vuole approfondire la questione, sembra che **i paesi che hanno adottato lockdown più severi e più lunghi hanno un tasso di mortalità più alto rispetto ai paesi che hanno adottato chiusure più brevi e confinate ad aree geografiche o addirittura che non hanno effettuato alcun lockdown** *(fonte)*.
2. In tutti gli stati europei **le varie app ideate e pubblicizzate con l'intenzione, vera o presunta, di prevenire ulteriori contagi**, tipo l'app "Immuni", sono state un **flop totale** *(dettagli all'interno di questo tg)*.
3. **Il crollo delle vaccinazioni nel primo anno di vita *(a seguito del lockdown)* è stato significativamente correlato a un minor numero di morti in culla** *(fonte)*. Ciò è coerente con il maggior numero di ospedalizzazioni e morti tra persone vaccinate rispetto a quelle non vaccinate *(fonte)*.
4. **Tutte le disavventure legate al coronavirus codiv-19**, ovvero lo scoppio dell'epidemia, il lockdown, la crisi economica, il comportamento dei governi e delle persone, **era stato previsto nei minimi dettagli nel 2019**. **Ci sono state omissioni, mancanze e bugie delle grandi potenze mondiali *«che sapevano, che da anni erano pronti a gestire una emergenza sanitaria di questo tipo e che in diversi report del 2019 prevedevano addirittura tempi, modi e proporzioni di quella che sarebbe stata la grande pandemia»*** *(fonte)*. A proposito, per queste ragioni, il primo ministro Giuseppe Conte si è preso alcune querele per omicidio plurimo colposo per i ritardi nella gestione dell'emergenza *(fonte)*. Però io mi chiedo: com'è possibile che era stato tutto previsto nei minimi dettagli con largo anticipo? E' stato quindi qualcosa di "voluto" e "pianificato a tavolino"? A ognuno le sue riflessioni.
5. **Certi settori della finanza hanno enormi interessi sul coronavirus codiv-19, come se fosse per loro una gallina dalle uova d'oro.** A questo proposito, basta citare che il **Fondo Monetario Internazionale ricatta i governi, offrendo soldi in cambio dell'imposizione del lockdown** *(come nel caso eclatante della Bielorussia, fonte)*, che **la Commissione paneuropea per la salute e lo sviluppo sostenibile**, creata dalla Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) con l'obiettivo di ripensare le priorità dei sistemi sanitari alla luce della pandemia da coronavirus, **ha a suo interno leader della comunità imprenditoriale e delle istituzioni finanziarie** *(fonte)*, che **l'Italia è sotto il torchio della fondazione Bill e Melinda Gates che ha abnormi interessi economici nell'imposizione di vaccini a tutta la popolazione mondiale** *(fonte)*. Più i paesi vengono resi deboli tramite lockdown e terrorismo governativo, più sono ricattabili e disposti a rinunciare alla propria sovranità? Più le persone vengono rese fragili, più sono disposte ad accettare tutto?
6. **L'attuale confusione semantica tra malato e contagiato** *(cioè, nel caso specifico, **non-malato**, ovvero persona sana che è entrata in contatto con il virus, ma senza che ciò porti alcun problema né sintomo di malattia)*, **al falso aumento dei contagi** *(nel senso che i contagi "conteggiati" aumentano solo perché vengono fatti più tamponi)* e alla **inaffidabilità dei tamponi** nota da mesi (fonte1, fonte2,

fonte3, fonte4, fonte5, fonte6, fonte7), **serve a nascondere che il virus è clinicamente estinto** *(fonte)* . Rimando a "Guanti, mascherine, distanziamento per epidemia: ragionevoli dubbi? OMS e lettera medici al Governo".
7. Una considerazione sul numero di morti. **Suggerisco di dare uno sguardo alle statistiche continuamente aggiornate sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità e ai link riportati in calce nella stessa pagina. Non notate qualcosa di strano?** Prendendo per buoni questi dati, nel momento in cui scrivo, il 3,9% di morti con covid-19 non avevano patologie preesistenti. Ne segue che il 96,1% dei morti... di cosa sono morti? E che età avevano? Ognuna faccia le sue analisi. Comunque, secondo l'immunologo bernese Beda Stadler, allo stato attuale è più probabile un 5 al lotto che essere infettati dal coronavirus covid-19 *(fonte)*.
8. Per completare il quadro di fatti verificabili, **ricordo che il divieto di fare le autopsie, imposto dal nostro governo perché giudicato "inutile" (?!!), ha gravemente ritardato la scoperta delle cause di morte degli affetti di codiv-19** *(fonte)*.

Per chi vuole approfondire il primo e il terzo punto, rimando alla fonte originale in inglese, corredata di precisi grafici e statistiche.

Partendo da questi dati verificabili, provo a fare alcune congetture, ovvero ipotesi che mi sembrano ragionevoli:

- poiché il lockdown è servito a salvare vite di neonati grazie alle mancante vaccinazioni obbligatorie, mentre è stato irrilevante a livello di morti per covid, ne segue che:
  - i vaccini costituiscono un atto lesivo della vita,
  - la narrativa che ha giustificato il lockdown generalizzato come atto necessario - nei modi esagerati in cui è stato fatto - è stata (intenzionalmente?) menzognera, così come menzognero è stato il fatto che di questo virus non si sapeva nulla e che è comparso inaspettatamente *(mentre in realtà ci sono report precisi che indicano in anticipo tempi e modi della diffusione)*;

- il lockdown ha seriamente danneggiato:
  - l'economia collettiva e i portafogli personali,
  - i diritti civili,
  - i rapporti interpersonali,
  - la capacità di ragionamento e di libero arbitrio,
  - la salute psico-fisica di coloro che sono rimasti chiusi in casa ad ingrassare, con attività fisica zero e dando credito al terrorismo governativo e all'ego dei pochi che hanno deciso per molti.

- il lockdown ci ha regalato almeno un mese di rarissima aria pulita e foglie degli alberi più verdi;
- il clima sociale e culturale che si è creato durante l'emergenza, compresi i **vari abusi di potere anche gravissimi** via via raccontati dalla cronaca in questi mesi *(e non mi riferisco solo alle multe, ma anche ai TSO, ricordo il caso di Mario Musso e alle varie proposte di TSO per tutti coloro che dovessero risultare positivi)*, che sta venendo forzatamente allungata con lo scopo di arrivare a un vaccino per tutti *(per la gioia di certi straricchi che diventeranno ancora più ricchi)*, può essere così sintetizzato:
  - **il Governo - unico depositario della "verità" - vuol far sentire i propri cittadini piccoli e ignoranti;**
  - **vuole imporre delle regole e trovare loro un fondamento (inesistente) tramite dittatura sanitaria;**
  - **vuole spingere alla delazione *(mi riferisco, ad es., alle foto messe su Facebook di persone così denunciate pubblicamente perché stanno all'aperto senza mascherina, o alle***

persone denunciate ai carabinieri perché sul posto di lavoro non indossano la mascherina, ecc.);
- **vuole smorzare la coscienza critica;**
- **vuole punire senza freni e senza alcun senso della misura chi disobbedisce *(mi riferisco alle multe esagerate pari a un mese di stipendio, alla chiusura delle attività, all'obbligo di restare a casa, che è in tutto e per tutto pari agli arresti domiciliari, ai TSO come nel caso di Mario Musso a cui probabilmente è stata rovinata la vita, ecc.)*;**
- **vuole incutere timore per la punizione *(a causa dell'esagerazione della punizione)*;**
- **vuole omologare e far sentire nel giusto chi si omologa;**
- **vuole zittire chi solleva questioni scomode *(più o meno come tutte quelle che ho fin qui elencato)*.**

Per inciso, il clima sociale e culturale così descritto è pari a quello delle peggiori religioni o sette, come ha giustamente fatto notare un altro blogger nell'articolo "Lo stato nemico".

Da queste congetture, *di cui lascio a ciascuno, con se stesso, l'onere della prova*, ne ricavo che forse **l'immunità più importante di cui abbiamo bisogno è quella alle distorsioni del pensiero e del comportamento a seguito dell'influenza di certi poteri forti**, che si presentano come angeli custodi, ma che in realtà sono demoni arroganti, dispotici, egocentrati, con secondi, terzi e quarti fini che non c'entrano niente col bene comune... o, per dirla diversamente, abbiamo bisogno di un **vaccino per renderci immuni alle fisime e alla sudditanza psicologica**, piuttosto che a chissà quale nanoscopico virus naturale o artificiale.

Il discorso che ho fatto per il lockdown vale anche per le mascherine, per i guanti e i gel disinfettanti. *Le mascherine, in particolare, possono essere controproducenti per la propria salute e, a livello di filtraggio del virus in questione, probabilmente inutili.* A proposito, un virus non è un organismo vivente, non ha intenzionalità né capacità proprie: la reazione del nostro corpo (e della nostra mente) ai virus è rafforzabile con interventi e strategie diametralmente opposti rispetto alle decisioni prese dal nostro pseudo-governo *[vedi nota 2]* (e non solo dal nostro).

Fine delle mie congetture... **senza pretesa di verità, perché io non so nulla e necessariamente filtro la visione delle cose per ciò che io sono**. Sono necessitato a vedere le cose in questo modo, ma non ho odio per nessuno, nemmeno per coloro che potrebbero sentirsi fortemente criticati da queste mie congetture. *Anzi, come amico, intendo offrire proprio a costoro uno spunto di riflessione, affinché certe scelte lesive non si ripetano.* Se molti medici e studiosi competenti fossero stati ascoltati dal governo, e se le strategie da adottare fossero state scelte dopo un profondo ascolto reciproco, allora avremmo avuto un buon governo... libero comunque di sbagliare, come tutti noi.

Con rispetto della libertà e soprattutto della diversità di opinione altrui,
Francesco Galgani,
29 giugno 2020

[nota 1] In Rete è circolata la notizia che la Svezia, che non ha applicato il lockdown, abbia avuto il più alto tasso di morti al mondo. Questa è una mezza verità perché riferita ad una sola settimana, ovvero è una bugia. In generale, Belgio, Spagna, Italia, Gran Bretagna e Francia hanno registrato tassi di morti più elevati rispetto alla Svezia. (fonte)

[nota 2] Con l'espressione "pseudo-governo" intendo riferirmi a un governo incapace di governare, ovvero di servire il popolo con amore, competenza, lungimiranza, ubbidendo alla propria anima, cioè alla Costituzione così come intesa dai padri costituenti. Il senso che do a "pseudo-governo", ovvero "governo

incapace di governare", non è di tipo giuridico o legale, né tantomeno di preferenza politica, ma esclusivamente di moralità sostanziale. Potrei fare lo stesso discorso per il Parlamento, che tra l'altro, nel periodo dell'emergenza, è stato il "grande assente". Stesso discorso di assenza anche per il Presidente della Repubblica, secondo la mia personale e opinabile visione di cittadino, almeno per il tipo di informazioni e di notizie con cui sono potuto entrare in contatto.

EBAYabuse: quello che eBay fa all'Italia è vergognoso, ma quello che l'Italia non fa ad eBay lo è ancora di più

Ultimo aggiornamento: 1 Maggio 2015

eBay è una **corporation americana**: mi sembra un motivo più che sufficiente - anzi, il **principale motivo** - per acquistare altrove *(si veda un importante e illuminante documentario sulle corporations)*. Ovviamente anche Amazon è una pessima scelta.

Ad ogni modo... entrando di più nello specifico:

«[...] Le responsabilità dello Stato nel degrado del commercio elettronico italiano sono enormi ed imperdonalibili. Per ignoranza e corruzione lo si è dato sotto il controllo di una multinazionale statunitense che ne sta facendo scempio. E gratis, perchè il ***monopolio di eBay*** *non nasce da investimenti milionari ma dalle impunite acrobazie giuridiche e fiscali di una minuscola Società a responsabilità limitata che, con un capitale dichiarato di 20mila Euro e perennemente in passivo con il Fisco, trasferisce un miliardo di Euro all'anno dalle tasche degli utenti italiani direttamente alle sue casseforti lussemburghesi e attraverso PayPal amministra ed investe a proprio piacimento un patrimonio di depositi da far invidia alle principali banche italiane. Il tutto al di fuori di qualsivoglia controllo e senza lasciare un solo centesimo in un Paese trattato alla stregua di una colonia da rapinare di tutto il rapinabile.*

In questa condizione di totale controllo del commercio elettronico italiano, esenti da tasse ed impermeabili alle Leggi della Repubblica, i manager – italiani – che si sono succeduti alla guida di eBay Italia hanno sviluppato una filosofia aziendale dal fortissimo impatto sulle loro carriere personali: mandare negli USA quanti più soldi possibile spendendone il meno possibile per farlo.

Da questa filosofia derivano il personale ridotto all'osso e delocalizzato all'estero, la mancanza di controlli alla registrazione e sulle vendite, il commercio di feedback, le folli conversazioni tra utenti e messaggi automatici, l'assistenza inesistente, il continuo aumento di tariffe e provvigioni, l'approssimazione nella gestione delle controversie, gli occhi chiusi sulle decine di migliaia di tarocchi messi in vendita ogni giorno, il dilagare dei banner pubblicitari che rendono produttive per le casse dell'azienda anche le migliaia di aste truffaldine. E le migliaia di truffe giornaliere.

Un ***marketing oggettivamente criminogeno*** *perchè eliminando ogni tipo di controllo sui dati di registrazione e di monitoraggio sulle vendite, non favorisce ma addirittura invita a delinquere, consentendo a chiunque abbia voglia di truffare il prossimo di farlo senza alcuno sforzo e con la quasi certezza di non essere poi identificato.*

Di questo marketing il risultato per l'Italia è che ogni giorno, a fronte delle centinaia di persone che si affacciano per la prima volta sugli acquisti online, migliaia vengono truffate e mai più acquisteranno online.
Una contabilità negativa la cui responsabilità è da addebitare tutta ai Governi, ai Ministeri delle Finanze e del Commercio, all'Agenzia delle Entrate, ai Garanti, alla Magistratura, alle Polizie ed ai Media che da un decennio ogni volta che si è trattato di eBay hanno scelto di guardare da un'altra parte con il risultato accessorio di fare del web un ulteriore territorio nazionale sotto il controllo della delinquenza. [...]»

tratto da: http://www.ebayabuse.com/?page_id=13252

Si veda anche: *«Intervista a Terrazzano, di eBayabuse, sulle truffe e altri illeciti su ebay: come avvengono, come riconoscerli e come difendersi».*

E inoltre: *«eBay nel mirino del Fisco: non paga un euro di tasse in Italia - Un'inchiesta dell'Espresso rivela: il sito d'aste deve 76 milioni di euro tra imposte e interessi. Fa affari nel nostro Paese, ma non lascia qui un centesimo»*

Francesco Galgani,
1 maggio 2015

Ecco come si arricchiscono le multinazionali: non pagano le tasse e violano qualsiasi diritto umano e ambientale

Ultimo aggiornamento: 5 Febbraio 2016

Nota: quanto segue è frutto di ricerche personali, come del resto tutto il mio blog, sulla cui esattezza e fondatezza ciascuna persona può (e ancor meglio dovrebbe) approfondire personalmente. Le mie idee non sono oro colato, le informazioni a mia disposizione possono contenere errori involontari, le mie scelte sono opinabili (come del resto quelle di qualunque altra persona), ragion per cui chi legge il mio blog è l'unico responsabile delle proprie azioni. Lo scopo di questo articolo non è quello di indurre un comportamento in chi legge, ma di stimolare in chi legge una profonda riflessione.

Importante: «Documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale»

Per chi segue il mio blog, ormai dovrebbe essere evidente come si arricchiscono le **multinazionali (corporations)**: **non pagano le tasse, sottopagano i dipendenti e violano qualsiasi diritto umano e ambientale, ledendo anche profondamente la dignità della vita dei loro lavoratori e producendo disastri e drammi ambientali e umanitari nei paesi in cui operano**... e questo mi sembra un motivo più che sufficiente per boicottarle, o quantomeno per non aiutarle ad arricchirsi... ma non è semplice, servono innanzitutto **corretta informazione e consapevolezza**. Ho scritto un paio di poesie-denuncia, con precise note in calce: "***Corporations (dedicato alla Coca-Cola)***" e "***Comprami, sono genuino e di alta qualità! (in omaggio a Gourmet e Nestlé)***".

> *E' importante notare, come ho scritto in calce alle poesie di cui sopra, e come ho esplicitato anche nell'articolo "Se osi contestare il potere, con i Black-Bloc te la dovrai vedere!", che in Italia il boicottaggio è un reato penale, ragion per cui tutto quello che io, come singolo cittadino, posso fare è diffondere la conoscenza di certi problemi, essere coerente con ciò che penso e nulla di più: a ciascuna persona le sue scelte.*
> *In questo articolo, **per conoscenza dei lettori e per diritto di fare informazione**, ho inserito le immagini che pubblicizzano alcune campagne **internazionali** di boicottaggio: è solo un **invito ad approfondire e a cercarsi autonomamente le informazioni**. Il presente blog non è affiliato con alcuna di queste campagne, né ne sostiene alcuna.*

Prima di andare avanti, però, vorrei regalare a tutti questa poesia, il cui senso sarà ancora più chiaro nel proseguo di questo articolo:

Un buon consiglio irrita l'orecchio

Le parole fanno irritare
quando suonano la verità
che non vogliamo ascoltare
per vigliacca comodità,

a cui è assurdo abbandonarsi,
perché l'appecoronarsi
alla logica del denaro
è triste e amaro.

(Francesco Galgani, 3 maggio 2015)

Potrei partire da alcuni casi da me già citati in altri miei scritti: si pensi alla **Coca-Cola** *(si veda la poesia con note in calce)*, alla **banana Chiquita** della United Fruit Company *(si ricordi quel che scrisse il poeta cileno Pablo Neruda)*, e mille altri prodotti alimentari di uso comune e di larga vendita *(sulla cui produzione tutto viene taciuto, secondo il classico modello di* ***asimmetria informativa****, in cui l'azienda sa tutto e il consumatore sa poco o nulla, o meglio, sa quello che l'azienda vuole che lui o lei sappia)*. Le **corporations alimentari**, in particolare, stanno producendo danni mostruosi, con **processi che distruggono la vita e puntano solo ed esclusivamente al profitto di pochi**: si veda, a tal riguardo, "**Terra Viva: una nuova economia per un pianeta sostenibile**". *Il modello economico che abbiamo è basato sullo sfruttamento e ci porta alla disuguaglianza, l'1 percento della popolazione controlla metà della ricchezza mondiale, è molto ingiusto e non sostenibile.* Si veda anche la pagina che ho dedicato a **Vandana Shiva,** scienziata e ambientalista indiana.

Sempre riguardo alle multinazionali del cibo, ci sono interessi economici enormi nel favorire uno stile alimentare estremamente dannoso per la salute e distruttivo delle specificità locali. Consiglio la visione di "**Salute e Alimentazione**" di questo blog.

Cosa dire poi di tutto ciò che fa parte della vita online di gran parte della popolazione di Internet? In questo blog ho già dedicato spazio a descrivere cosa sono **Amazon** *(famoso per le sue pratiche schiavistiche verso i dipendenti)* ed **eBay** *(il cui marketing è stato definito "oggettivamente criminogeno")*, per non parlare poi di **Facebook** *(si veda un mio articolo al riguardo)*, che insieme a **Google** è uno strumento di controllo delle masse *(molto più invasivo e molto più efficace delle dittature del passato)*, uno strumento di marketing e politica, un prolifico mercato di pubblicità, un luogo di raccolta permanente di informazioni private per poi rivenderle, e ovviamente una gallina dalle uova d'oro per il business miliardario di chi ha il controllo di tali strumenti.

Volendomi soffermare solo sull'aspetto economico, è sostanziale notare che **questi giganti non pagano le tasse**. È il New York Times a riassumere il problema, laddove, riferendosi ad uno dei più noti motori di ricerca mondiali (Google), ha evidenziato come questo *"ha dichiarato 4 miliardi di fatturato in Gran Bretagna, ma ha pagato meno di dieci milioni di dollari in tasse"* (pari allo **0,25% del fatturato**, cioè **nulla**). Si veda l'articolo "e-commerce e forme di evasione fiscale trans-nazionale". Come è scritto nell'articolo "Caso Google: ecco come si arricchiscono le multinazionali": *«La teoria è semplice, la pratica un po' più complessa, ma comunque realizzabile: non pagare le tasse. Ecco il metodo che le grandi multinazionali, da Google a Apple, da Ikea a Facebook, utilizzano per fare guadagni enormi, senza violare la legge. Già, perché a stupire è proprio questo: la maggior parte delle operazioni che queste aziende mettono in atto per massimizzare i loro profitti non sono vietate dagli Stati, o meglio, non sono (ancora) prese in considerazione dalle loro legislazioni»*.

Io, come cittadino, sento il **dovere morale** di non usare Facebook, di non usare né Amazon né eBay, e nemmeno Google *(al cui posto uso startpage.com)*, e di filtrare la

mia navigazione con strumenti come *AdBlock e Ghostery (si veda un articolo al riguardo)* per **ridurre il più possibile il mio contributo ai loro guadagni**. Sento che nei miei doveri morali rientra anche il *non bere la Coca Cola* o il *non mangiare al McDonalds (così facendo ci guadagno anche in salute, esistono alternative infinitamente migliori)* e, più in generale, il **favorire il più possibile l'economia e l'agricoltura locale**, stando bene attento a chi do i miei soldi e a quali prodotti e servizi acquisto. Anche contribuire il più possibile ad un'**informazione corretta** fa parte del mio ruolo di cittadino.

A proposito di multinazionali... vogliamo parlare anche della malsana abitudine tanto diffusa di **fumare tabacco**? S'è già sentito dire di tutto al riguardo per quanto concerne la salute, ma pochissimo o niente di solito viene detto su ***«cosa c'è dietro una sigaretta»* nel senso politico ed economico**: sono cifre da capogiro, a partire dalle 6 trilioni (6.000 miliardi) di sigarette prodotte nel mondo. Quanti interessi si racchiudono all'interno del piccolo involucro cartaceo di una sigaretta? 150 Miliardi di Dollari *(si veda un approfondimento sull'economia del tabacco)*. Impressionante, specie se a spartirseli sono esclusivamente **sette corporations del fumo, che ogni anno uccidono circa 6 milioni di persone** e che hanno anche il **potere di influenzare scelte economiche e politiche in diversi paesi del mondo**, in particolare minacciando quelli più poveri *(si veda l'articolo "Paesi poveri minacciati dalle multinazionali del tabacco")*. Non fumare non è solo una scelta personale, è una **scelta per non contribuire a tutto questo**.

Ciascuno di noi può fare qualcosa per rendere questo mondo un luogo migliore in cui vivere tutti insieme. E tu cosa fai?

Come ho scritto nella poesia "**Pubblicità**": **«Angoli e spigoli / ha la verità, / solo la menzogna fila liscia... / come nelle pubblicità!»**. Quindi io non ho la verità in tasca e le mie conoscenze sono limitate, ma di certo ho buone ragioni per andare in controtendenza rispetto a consuetudini generalmente accettate, sia in merito alle cose scritte qui *(e non solo per le ragioni qui esposte)*, sia per altre abitudini e mode ormai consolidate *(come l'**uso del telefono cellulare**, che, giusto per ricordarlo, rientra in un business mondiale che **anch'esso produce tanto malessere e morte**)*. Vorrei parlare anche dell'importanza di **scegliere e supportare il software libero**, **boicottando le multinazionali del software proprietario**, Apple e Microsoft in testa... ma il discorso sarebbe troppo lungo, rimando alle altre sezioni del mio blog su tale tema. ***"Fare la scelta giusta"***, in quanto esseri umani, è sempre ***problematico***: secondo me, porsi problemi nuovi, e nel caso specifico cambiare le proprie scelte di vita partendo da nuove **consapevolezze**, che vanno oltre le mode e gli usi comuni, è **la strada della crescita e dello sviluppo umano** sia per noi e sia per gli altri.

Non c'è motivo di aver paura di essere in minoranza, di dire e fare cose che gli altri possono non capire o disapprovare, perché veramente importanti sono la **coerenza** e il **desiderio di un mondo più giusto e più vivibile per tutti**. Una poesia al riguardo:

Ai dissidenti

Voce divergente,
d'una minoranza attiva,

inascoltata e dissidente,

sempre marginalizzata
perché al gregge
mai conformata,

la tua coerenza
con pari influenza
sarà ripagata:

se il mondo vuoi migliorare
sii fedele al tuo ideale,
con umile fare,

senza deviare!

(Francesco Galgani, 2 maggio 2015)

Pensavo di concludere questo articolo con una **lista di multinazionali da boicottare**, ma... preferisco non farlo, ci hanno già pensato altri: credo di aver già fornito sufficienti informazioni per *approfondimenti personali*, oltre che alcune chiare prese di posizione. In Rete si trovano molte informazioni, anche se purtroppo non sempre aggiornate, basta scrivere su un motore di ricerca le parole "multinazionali" e "boicottare" per scoprire tante cose...

Il consumo critico parte da ognuno di noi e dal desiderio che ognuno di noi ha di approfondire e di capire quello che succede.

Ringrazio le mie lettrici e i miei lettori, in calce riporto ulteriori spunti di riflessione,
Francesco Galgani,
3 maggio 2015

«Siamo meschini, gelosi, vani, avidi e questo è ciò che creiamo attorno a noi, questa è la società in cui viviamo. Le atrocità e le stupidità perpetrate dalle nazioni e dalle fedi, possono essere così vaste da sembrare qualcosa di differente dalle piccole meschinità e follie dell'individuo. Ma la differenza è nel grado e non nel genere ed è al livello della vita individuale che nascono tutti i problemi.
Quindi la sola rivoluzione che può cambiare il mondo è una rivoluzione nell'individuo, nelle sue attitudini e nella sua condotta rispetto alle sue relazioni, non soltanto con le altre persone, ma anche con le cose, con la natura e con le idee.»
(Jiddu Krishnamurti)

«Non è un segno di buona salute mentale essere bene adattati ad una società malata»
(Jiddu Krishnamurti)

«Non c'è presa di coscienza senza sofferenza. In tutto il mondo la gente arriva ai limiti dell'assurdo per evitare di confrontarsi con la propria Anima. Non si raggiunge l'illuminazione immaginando figure di luce, ma portando alla luce della coscienza l'oscurità interiore. Chi guarda fuori sogna, chi guarda dentro si sveglia.»
(Carl Gustav Jung)

Economia del dono: un'esperienza personale

Ultimo aggiornamento: 28 Dicembre 2014

Ho recentemente pubblicato, nella mia Galleria dell'Amore, alcune mie riflessioni su che cos'è l'**economia del dono**: ringrazio chi vorrà leggerle :)
Oggi propongo un articolo scritto da una donna *(laureanda in Economia)* che da molto tempo si occupa di queste tematiche.

Buona lettura,
Francesco Galgani
28 dicembre 2014

Esperienza personale alla scoperta di un valore come lo è il benessere soggettivo in contrapposizione al P.I.L. che fornisce solo ed esclusivamente un numero percentuale della produzione e non della ricchezza.
Le festività sono un'opportunità di potersi trovare a inventarsi oppure camminare con i paraventi per credere che niente nel mondo sta succedendo. Mi riferisco al fatto che le festività si presentano ogni anno per dare a noi la possibilità di capire che *il valore è dentro di noi e non ci crediamo*. Lo scambio di un oggetto ha e non ha un valore economico per quanto lo vogliamo che sia. A mio modo e in risposta all'invito al Kaikan di Firenze *[che è un grande Centro Culturale, nonché sede, dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai Italia, n.d.r]* del 10 gennaio 2015 ho reso possibile la creazione di piccoli oggetti regalo da donare ai presenti della giornata: consegna Gohonzon del settore *[si tratta di una cerimonia festosa e solenne, con tantissimi invitati sia buddisti sia non, dedicata a persone che in quest'occasione diventano ufficialmente buddiste, prendendosi un impegno esteso a tutta la vita e alle esistenze successive dopo la morte, n.d.r.]*.
Gli invitati saranno circa 190 e quindi l'idea di gratificare tutti è tanta e onerosa.
Una mattina mi sono ricordata di aver messo in un sacco grande tanti barattoli di vetro piccoli con coperchi. Ho iniziato e con carta rossa che avevo, fogli di carta trasparente ho realizzato dei sacchettini e poi ho utilizzato il barattolo come contenitore di candeline o fiori secchi profumati o sassolini o conchiglie che avevo in casa. Ne ho creati 20 e li ho presentati ad un gruppo di amiche. L'idea è piaciuta. **Questo si chiama uso e riuso, quindi dono**.
Hai un oggetto che hai usato e poi lo riusi per un'altra funzione.
Il dono è l'opportunità di dare all'oggetto una funzione nell'ambiente prima che venga distrutto definitivamente, in questo modo i nostri cassetti invece di tenerli pieni di cose inutilizzate le ri-immetiamo in circolazione.
Ho visto un video su rai storia un documentario: http://www.storia.rai.it/articoli-programma/crash-quello-che-il-pil-non-dice/23624/default.aspx su Pil, spreco, uso e riuso e c'era una intervista a chi opera sugli sprechi alimentari e elettronici.
In campo alimentare ci sono cooperative onlus che girano ogni giorno tra supermercati a ritirare il cibo difettoso e a due giorni dalla scadenza prima di essere messo nel cassonetto per dare la possibilità di sfamare tante persone prive di reddito o lavoro o pensione adeguata.
Le componenti elettroniche e quindi pc vengono ritirati prima di essere inviati al REA per vedere se possono essere riusati se funzionanti sempre. *Uso e riuso è una forma di baratto senza moneta in quanto ciò che abbiamo viene utilizzato senza acquistare niente e senza quindi creare valore aggiunto in misura di PIL, questo valore è nascosto ma viene percepito come valore di benessere, relazione, ambiente sociale, etc.* Un esempio di baratto senza moneta è una esperienza basata sulla fiducia reciproca che manca nella nostra società. Ci sono esempi in economia, come le co-hausing oppure una finanza che aiuta i lavoratori e imprese a uscire da possibili chiusure o fallimenti: questa idea è nata in Sardegna come Sardex.net.

Pecci Marta, 28 dicembre 2014

Economia e Politica: dov'è la Speranza di un cambiamento?

Ultimo aggiornamento: 18 Gennaio 2015

Verso l'Apocalisse

Ladri di vita,
Ladri di soldi,
viscidi vermi
nel profondo sporchi:

di fregare il prossimo
siete l'emblema,
che la disgrazia vi colga
è il mio anatema!

(Francesco Galgani, 18 gennaio 2015)

Ho scritto questi versi arrabbiati dopo aver ricevuto un addebito di 10 euro per un traffico di pochi kilobytes, consistito esclusivamente nella lettura di un paio di email mentre ero in treno... purtroppo è uno dei tanti furti legalizzati, ce ne sono di ben peggiori. Oggi qualunque cosa ha un prezzo, e spesso abbastanza alto, anzi, troppo alto. I diritti, anche quelli basilari, persino quelli fisiologici, sono tali solo per chi ha i soldi per permetterseli. Internet, come molte altre cose *(l'acqua, l'aria, il cibo, le semente, l'energia, l'istruzione, la cultura, la sanità, il lavoro, ecc.)* dovrebbe essere un bene comune e distribuito per il benessere di tutti, ma tale utopia richiederebbe una società non materialista basata sulla solidarietà e sulla mutua collaborazione, che purtroppo è assai lontana dalla realtà.

Fregare il prossimo, nel senso proprio di danneggiare gli altri, sottraendo loro risorse vitali, è la normalità in tutto il mondo, è il vero senso della globalizzazione e dello strapotere dei grandi sui piccoli, in questo inizio del terzo millenio...

Questo declino spirituale asservito ai soldi, all'egoismo, all'individualismo, alla mito di dominare gli altri, sarà la causa principale di infinite sofferenze e della fine delle nostre società... a meno che sempre più persone non cambino modo di pensare e di vivere.

Molti credono che i veri pericoli arrivino dall'esterno, ma non è vero: la vera minaccia per l'essere umano è la sua difficoltà nel dominare la propria mente e di agire per la giustizia, per il mutuo rispetto, per il dialogo, per un amore universale per la vita.

Chiunque eserciti un potere sugli altri, piccolo o grande, dovrebbe sempre stare attentissimo o attentissima e mettersi spesso in discussione ascoltando gli altri, perché il potere ha sempre potenzialmente (e spesso concretamente) una natura demoniaca... e tutto quello che sta accadendo nel mondo lo sta dimostrando.

Un cambiamento interiore nei cuori degli individui che porti a un cambiamento sostanziale e radicale dell'economia e della politica è l'unica speranza di non andare verso l'Apocalisse.

Francesco Galgani

Elettore SVEGLIATI! Ti rubano tutto e tu continui a votarli?

Ultimo aggiornamento: 2 Luglio 2017

La Corte dei Conti, nella sua relazione sul rendiconto generale dello Stato 2016, parla di **corruzione "*devastante*" e di riforme pasticciate da parte del Governo**. Nella **requisitoria orale del Procuratore generale Claudio Galtieri (pdf)**, leggiamo infatti che il fenomeno della corruzione va affrontato *"in una logica sistematica che tenga in adeguata considerazione la diffusività del fenomeno e l'insufficienza delle misure finora apprestate dall'ordinamento"*. Il sistema dei controlli, osserva, risulta *"scarsamente efficace" anche per "contrastare quei comportamenti illeciti i cui effetti negativi sulle risorse pubbliche sono, spesso, devastanti"*.

E' questo ciò che vogliamo? A quali partiti politici abbiamo consegnato il potere con il nostro voto e questi come si sono comportati? Non dico che tutto dipende dal voto dei cittadini, ma senz'altro esso è decisivo per le sorti di un paese. A questo proposito, vi invito a guardare il breve video in calce.

Come ha scritto Alessandro Di Battista in "**Dal carcere alla Camera dei Deputati**": *«[...] consiglio vivamente agli italiani di informarsi, di indignarsi, di fare opposizione ogni giorno e di smettere di votare certa gente»*.

Purtroppo le decisioni politiche, finanziarie e commerciali più importanti, nel senso di più impattanti sulla vita di tutti noi, di solito, neanche ci vengono comunicate dai mass media o dai politici che le hanno votate: **un caso recente e gravissimo è quello del CETA**, votato pochi giorni fa in Senato *(nonostante le proteste)* e che distruggerà ulteriormente la nostra economia e i diritti di base... ma ce ne sarebbero davvero tanti altri. E' come se la democrazia nemmeno esistesse perché il popolo, dal punto di vista di coloro che prendono certe decisioni, non deve entrare nel merito delle questioni che lo riguardano: in poche parole, le istituzioni italiane non vogliono che la società civile interferisca sulle decisioni da prendere. Spesso, però, queste decisioni sono sbagliate, inique, controproducenti, sovente giustificate da bugie su bugie, come dimostrano gli ultimi decenni. **Noi tutti però abbiamo un'arma per difenderci: non votare più quei partiti responsabili dello sfacelo dell'Italia, e dare il massimo sostegno (cioè il voto) a chi si batte davvero per cambiare le cose in meglio.**

Nel video seguente, c'è la scena finale di *"Viva l'Italia"* (2012), film molto bello che vi invito a vedere. L'articolo in calce, scritto a seguito di fatti drammatici, è del 28 giugno 2017, a firma di Luigi Di Maio.

Cerchiamo di fare del nostro meglio per questo povero mondo,
Francesco Galgani,
28 giugno 2017

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

#ConcettaResisti!

di Luigi Di Maio, http://www.beppegrillo.it/2017/06/concettaresisti.html

La povertà in Italia è a livelli intollerabili da anni. Nessun governo ha fatto niente: 10 milioni di poveri non sono una priorità, non hanno neanche un nome. Hanno trovato miliardi e miliardi per salvare i (papà) banchieri che un cognome ce l'hanno (massacrando i risparmiatori), ma nessuna seria manovra per debellare la miseria dilagante. La situazione è diventata esplosiva. **Gli italiani continuano a impoverirsi e non c'è niente che faccia sperare in un cambiamento**.

Ieri una donna di 46 anni, Concetta Jolanda Candido, che aveva perso il lavoro a gennaio, si è data fuoco per la disperazione davanti a una sede Inps di Torino. E' stata salvata appena in tempo, ma le ustioni sono gravi e la prognosi è riservata. Concetta faceva le pulizie nella birreria "*Befed brew pub*" di Settimo Torinese in via Ariosto, il 13 gennaio scorso era stata licenziata e non ha più trovato lavoro. Nella birreria lavorava da una decina d'anni, poi, nel gennaio scorso, l'azienda che ha sede a Udine ha deciso di assegnare il servizio di pulizie a una ditta esterna e tanti saluti. **Aveva chiesto la disoccupazione ma non aveva ricevuto nulla**. Ieri, dopo la tragedia, l'Inps Piemonte ha fatto sapere che "*la domanda era stata già evasa il 16 giugno con valuta 26 giugno*". Purtroppo questo aiuto non è arrivato in tempo per evitare questo gesto disperato.

Concetta per mesi è stata abbandonata, lasciata senza reddito e senza diritti (**cancellati con un tratto di penna dal jobs act**) da uno Stato che se stai annaspando, anziché aiutarti ti spinge ancora più giù. Concetta non aveva nessuna certezza dei suoi diritti, nessun figlio ministro, nessuna corsia preferenziale. Sola. Secondo il fratello, a portarla a questo gesto è stata *"la difficoltà di sopravvivere"*.

La sua condizione è quella di molti italiani. Tre milioni sono senza lavoro. Tre milioni sono inattivi che hanno rinunciato a cercarlo. Tantissimi sono i precari. Concetta forse era più debole di loro, ma **uno Stato civile è proprio ai più deboli che deve pensare**. Dal 2013 i governi che si sono succeduti ci hanno sempre impedito di discutere in Parlamento la nostra proposta di Reddito di cittadinanza che non è solo un sostegno di dignità, ma un attivatore sociale e una vera manovra economica. **Ti salva la vita quando resti senza reddito** e poi ti aiuta a trovare un nuovo lavoro e a reinserirti nella società. Ci hanno sempre raccontato che non ci sono i soldi. La domenica dei ballottaggi, in gran sordina, il governo ha messo a disposizione 17

miliardi per salvare le banche venete che la politica ha disintegrato e senza che nessun manager paghi pegno. **17 miliardi sono esattamente le coperture del Reddito di Cittadinanza**. Istituirlo è il miglior modo per dare una risposta a questa persona.

A Concetta e altri 10 milioni di italiani il governo ha preferito Zonin (il super manager della Popolare di Vicenza) e una manciata di banchieri.

Prima che dagli elettori, sarete giudicati dalla vostra coscienza.

#ConcettaResisti!

Elogio del capitalismo?!!! Uno sguardo al nostro sistema economico

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Oggi ho letto che: *«Penso che il vero meccanismo propulsore del capitalismo non sia la concorrenza ma la cooperazione, per produrre insieme ciò che nessuno potrebbe fare individualmente. La concorrenza in una società libera è importante, accresce le opportunità di scelta, ma il vero motore è il nostro desiderio di esseri umani di cooperare per creare qualcosa. Il capitalismo è basato sul nostro desiderio di creare ciò che ci fa vivere meglio, dunque la concorrenza, come il profitto, non si trova al primo posto. Un'impresa ha successo quando scopre come realizzare qualcosa di nuovo che nessun altro ha fatto o può fare, perciò sostengo che* ***il capitalismo sia il più grande sistema di cooperazione sociale esistente****. Collaborare per produrre, che non è facile, può anzi essere molto difficile.»*

(tratto da un'intervista a Robert Edward Freeman, professore di Business Administration presso la Darden School of Business dell'Università della Virginia, a cura di Fabio Guenza, economista, consulente strategico e organizzativo ed esperto di competitività e responsabilità d'impresa, pubblicata sulla rivista Buddismo e Società n. 148).

Mmm... scritto così sembra un elogio al capitalismo. Complimenti.

Le cose si possono vedere da tante prospettive diverse e, sia ben chiaro, non mi diverto a scrivere nel mio blog tanto per passare il tempo, ma perché ho qualcosa da dire che è frutto di riflessioni, e magari da quel che scrivo può nascere qualcosa di buono, fosse anche solo una presa di consapevolezza di certe tematiche che difficilmente hanno spazio sui mass media.

Lo ammetto: non ho capito le parole di Freeman, o meglio, io stesso auspico un sistema economico improntato sulla cooperazione piuttosto che sull'avidità e sull'egoismo (come è attualmente), ma da qui a dire che il capitalismo sia il più grande sistema di cooperazione sociale esistente ce ne corre. Se lo fosse, ne sarei felice, ma dubito che lo sia.

Che cos'è il capitalismo a livello pratico, al di là delle teorie economiche? Per prima cosa, alcune informazioni di base: l'attuale modello di capitalismo riserva solo alle banche e alle altre istituzioni finanziarie la funzione creditizia, nell'area Euro né i singoli stati né le banche nazionali controllano la massa monetaria *(ovvero non stampano moneta)*, la Banca Centrale Europea *(che è una banca privata, di proprietà degli azionisti delle banche centrali dell'Eu, tutti enti ed organismi non statali)* è l'unico organismo che ha il diritto di stampare moneta. Ciò premesso, è evidente che nel capitalismo le banche, e in particolare le banche centrali come la BCE e la Federal Reserve, hanno un ruolo centrale. Che cosa fanno le banche? Ho già parlato del potere delle banche e del loro legame con la politica, con gli armamenti e con le guerre, quindi non mi ripeto. **Il primo aspetto dell'attuale capitalismo è che è legato alle guerre**.

Vediamo altri aspetti. Come funziona la circolazione della moneta euro? La Bce crea dal nulla euro, nel gergo comune trasforma carta straccia in banconote, questi soldi vengono dati in prestito, oggi a tassi vicini allo zero, alle banche di Eurolandia. Con questi soldi le banche acquistano i buoni del Tesoro dello Stato con i quali i governi nostrani ripagano ogni anno solo gli interessi sul debito pubblico, di più infatti non si riesce a fare. Idealmente questi soldi dovrebbero alimentare l'economia e farla crescere: prestiti all'industria, per l'innovazione, per le opere pubbliche, ecc. La crescita economica dovrebbe far aumentare il gettito fiscale con il quale ripagare il prestito. Ma non è così nel nostro caso, e questo lo sanno tutti ormai, l'austerità taglia le gambe alla crescita quindi il circolo virtuale appena descritto diventa un **circolo vizioso di impoverimento** (si veda l'articolo di Loretta Napoleoni). Questo sistema si chiama **signoraggio**, esistono punti di vista diversi su come affrontare il problema, segnalo ad esempio un articolo di Francesco Carbone

che esamina il problema in una maniera non banale. Consiglio la visione integrale del seguente video di dieci minuti, che spiega in maniera semplice come funziona il sistema:

Che cos'è il signoraggio - Spiegazione

«I sistemi bancari moderni producono moneta dal nulla. Il procedimento è forse la più stupefacente truffa che sia mai stata escogitata dall'uomo. L'attività bancaria è stata concepita nell'iniquità ed è nata nel peccato. I banchieri possiedono l'intero globo; toglieteglielo, ma lasciate loro il potere di creare credito e con un colpo di penna creeranno abbastanza moneta da comprarselo di nuovo. [...] se volete essere schiavi dei banchieri e pagare il costo della vostra stessa schiavitù, allora lasciate alle banche il potere di creare moneta» - Lord Josiah Stamp, Presidente della Bank of England negli anni '20

Fin qui ho mostrato come il **capitalismo attuale sia legato a guerra e impoverimento**.

Di solito guerra e impoverimento sono legati all'**ingiustizia sociale**, e con essa si lega anche il capitalismo. Non mi sto riferendo all'ovvia distinzione tra ricchi e poveri, ma a due questioni: la prima è che **per produrre capitale serve capitale**, quindi solitamente chi è ricco rimane ricco e chi è povero rimane povero, la seconda è che **il sistema bancario è profondamente iniquo**. Volete un esempio? Come ha documentato Giulio Ripa in un articolo del 12 agosto 2011:

«Il Pil realizzato nel 2010 dai 27 paesi dell'Unione europea è stato valutato 16.106 miliardi di dollari. Quello dell'Italia 2.036 miliardi e del Belgio 461 miliardi (Fmi, World Economic Outlook Database, 2011). Ebbene, il rapporto dell'audizione effettuata sulla Federal Reserve Bank, la Banca Centrale degli Stati Uniti, per la prima volta della sua storia, dal Gao (Government Accountability Office) degli Stati uniti, reso pubblico alla fine di questo luglio, rivela un fatto a prima vista incredibile: la Federal Reserve Bank ha dato in segreto, tra dicembre 2007 e giugno 2010, a banche e imprese americane e non, prestiti per circa 16 mila miliardi di dollari senza interesse e a condizioni di rimborso del tutto fluide. Argomento: per «salvarle».

Altrimenti detto, è stato possibile per la più potente banca centrale del mondo stampare, all'insaputa del governo, miliardi e miliardi di nuovi dollari per salvare il capitale degli azionisti di banche e imprese che hanno fallito perché hanno commesso errori madornali unicamente per cercare di arricchirsi ulteriormente, e poi far pagare a miliardi di poveri cristi (operai, contadini, impiegati, insegnanti) attraverso il mondo il costo del «salvataggio».

La notizia toglie il velo, per l'ennesima volta, a un sistema scandaloso. Non vi sono altri termini possibili. Essa interviene come una pugnalata alle spalle dei 2.8 miliardi di persone dette «poveri assoluti» (meno di 2,15 al giorno di «reddito») e delle centinaia di milioni di «nuovipoveri» (i working poors e i disoccupati/senza lavoro di lungo periodo) che in America del nord, in Europa e in Asia debbono accettare le drastiche riduzioni delle spese sociali.

A questi miliardi di esseri umani si è assicurato, mentendo scientemente, che non ci sono stati né ci sono soldi per «salvarli». Anzi, come dimostrano gli sviluppi della «crisi» in queste settimane i potenti dicono agli sfruttati che devono essere loro a pagare se si vuole salvare il sistema. Si tratta di un comportamento «criminale». Vi sono i crimini di guerra contro l'umanità, vi sono i «crimini» economici contro la giustizia e la vita. La notizia «parla da sé», non ha bisogno di commenti. Non posso evitare però di denunciare due fatti maggiori.

Primo, la congiura del silenzio e della complicità sulle vere ragioni e dinamiche della crisi da parte di esperti ed economisti «ufficiali» (e sono legioni nelle migliaia di università e di istituti finanziari europei) e

di dirigenti politici. Dall'esplosione della nuova crisi nel 2007, essi non fanno altro che ripetere, spesso con toni drammatici per meglio riscuotere l'adesione dell'opinione pubblica «terrorizzata» dall'idea di perdere i propri soldini, che finirà proprio così se non si farà quello che dicono i dominanti.

Si dilettano a disquisire, ripetendo tutti le stesse litanie e formule, di fremiti di crescita del Pil, di tassi d'interesse, di rating, di debiti e d'indebitamenti, di prestiti di ultima istanza tra le banche centrali e i grandi finanzieri del Tesoro, di default. Ma non parlano mai, nemmeno una piccola parola, del fenomeno imperiale Usa. Che la Banca centrale degli Stati uniti abbia potuto fare quello che ha fatto è scandaloso non solo sul piano etico, sociale ed economico, ma soprattutto sul piano politico e per due ragioni.

Anzitutto è inaccettabile, per la democrazia e la giustizia sociale, che un organo tecnocratico come la Federal Reserve Bank sia politicamente autonoma dal governo e dal Congresso degli Stati uniti. Anche ammesso che non lo abbiano saputo, questo significa che il governo e il Congresso sono, a ogni modo, responsabili politicamente delle azioni della Federal Reserve Bank. Ma non è successo nulla. Nessuno, alla Federal Reserve Bank, al governo, al Congresso ha dovuto rispondere del malfatto.

Si tratta, inoltre, di un fatto politicamente scandaloso perché esso dimostra che i poteri forti finanziari ed economici del mondo riconoscono alle forze finanziarie e politiche degli Stati uniti il potere di decidere, nei loro interessi, a nome e per il mondo. In questo senso, l'egemonia imperiale mondiale delle forze finanziarie Usa&Co è di natura criminale.

L'assurdità dell'indipendenza politica della Banca centrale europea esplode agli occhi di tutti in maniera crudele. Eppure, i nostri dirigenti continuano a parlare di «democrazia partecipativa», o partecipazione dei cittadini agli affari pubblici. Stanno prendendo in giro miliardi di persone, sapendo di farlo.

Secondo, gli ultimi sviluppi hanno messo a nudo il fenomeno imperiale finanziario mondiale Usa&Co. In particolare per via della potenza acquisita dalle tre principali compagnie mondiali finanziarie private di notazione (rating), tutte e tre americane, e impregnate dal vangelo della teologia universale capitalista.

Condannate al rogo nel 2008 perché accusate - a ragione - di aver contribuito all'esplosione della crisi, appena tre anni dopo dominano la scena economica e finanziaria mondiale, «giudicano» gli stati e le loro politiche, «terrorizzano» i governi, persino quello degli Stati Uniti.

Gli economisti e dirigenti politici si arroccano nella loro congiura del silenzio e della complicità «pontificando» all'infinito sulle regole dei mercati finanziari, sulle tecniche di indebitamento e rimborso, sugli strumenti finanziari e gli eurobond, sugli stati d'animo delle tre società di rating, ma non parlano mai di capitalismo. Si comportano come se la crisi non avessse niente a che vedere con il capitalismo. Danno l'impressione che il capitalismo non esista.

Ora, è proprio il sistema capitalista finanziario mondiale da loro voluto e imposto (libertà del capitale, autoregolazione dei mercati finanziari, esaltazione dei prodotti finanziari altamente speculativi, indipendenza politica delle banche centrali dai poteri politici ma loro subordinazione ai mercati, demonizzazione della spesa pubblica, dogmatizzazione del rendimento delle azioni) a essere all'origine e a fungere da teatro delle crisi che stanno devastando da almeno quarantanni l'economia mondiale, le risorse del Pianeta e il «fare società».

La semplice verità, di cui i gruppi dominanti sono coscienti ma che tuttavia non possono nascondere, è che non si uscirà mai dalle crisi del capitalismo e dai suoi effetti mortiferi senza interrarlo definitivamente. Invece, i gruppi egemonici mondiali accusano la spesa pubblica di essere l'Adamo e l'Eva della crisi dell'economia mondiale.

Di fronte a siffatta situazione, noi cittadini, in particolare noi europei che affermiamo di avere ancora nella cultura politica un'affezione per la giustizia e la libertà nell'uguaglianza, dobbiamo dire una volta per tutte «basta».

«Basta» alla capacità di agire dei veri predatori della res publica dei nostri paesi e del Pianeta che sono gli attori finanziari, industriali e commerciali attuali. «Basta» anche a governi come quello italiano e a chi fa il bello e il cattivo tempo nelle Borse del mondo. Questi dirigenti devono andarsene o essere cacciati via. Non sono i conti pubblici che devono essere rimessi in ordine (dichiarazione del segretario di Stato al Tesoro degli Stati uniti del 7 agosto 2011, il quale ha volontariamente dimenticato i subprimes americani), ma i conti del capitalismo.»

Ecco, questo è il capitalismo dei nostri giorni: **guerra, impoverimento, signoraggio, ingiustizia sociale, comportamento eticamente criminale ma legalmente autorizzato**. Ci sarebbero poi ulteriori questioni legate al capitalismo da appronfondire, come l'attuale concorrenza selvaggia ed eticamente sleale con nazioni tipo la Cina, come l'assurdo che il prodotto locale costa più del prodotto importato, come la progressiva distruzione dei diritti dei lavoratori e l'eccessiva tassazione del lavoro, e così via, che non fanno altro che confermare tutti questi punti. Non mi voglio dilungare oltre. Ringrazio chi dei miei lettori ha avuto la pazienza di leggere fin qui.

Non so cosa Robert Edward Freeman, citato all'inizio di questo articolo, possa rispondere a tutto ciò, né come possa sostenere che il capitalismo sia il più grande sistema di cooperazione sociale esistente.

Francesco Galgani,
3 giugno 2014

Esperimento con Netlogo su sistema economico competitivo e capitalistico

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

NetLogo è un ambiente di modellazione programmabile per simulare fenomeni naturali e sociali. E' stato progettato per consentire l'ingresso facile a novizi e allo stesso tempo soddisfare le esigenze di utenti avanzati. L'ambiente NetLogo consente l'esplorazione di fenomeni della realtà quotidiana. Viene fornito con una vasta libreria di modelli che descrivono diversi ambiti della realtà, quali l'economia, la biologia, la fisica, la chimica, la psicologia, la dinamica del sistema e molte altre scienze naturali e sociali.
Oltre all'interazione con i modelli preesistenti, NetLogo consente la creazione rapida e semplice di modelli personali. E 'particolarmente adatto per la modellazione di sistemi complessi che si sviluppano in modo continuo nel tempo.

Con Netlogo, ho realizzato un esperimento di quel che avviene in un sistema economico esclusivamente competitivo e capitalistico, in cui l'unico scopo degli agenti è arricchirsi a spese dell'ambiente e di altri agenti. Link al PDF:

ESPERIMENTO CON NETLOGO, di Francesco Galgani

Per approfondimenti, si veda questo manuale in italiano.

Facebook = Stato d'animo controllato (documentario sui Big Data)

Ultimo aggiornamento: 29 Marzo 2018

Siamo spiati e manipolati dalla Rete, siamo merce di scambio per campagne elettorali o bersagli se cerchiamo di scoprire i segreti di chi la usa per gli affari più sporchi, dallo scandalo di Cambridge Analytica agli omicidi mirati dei giornalisti che indagano sui paradisi fiscali. I social network ci stanno rubando la vita?

Il documentario seguente, che inquadra lo scandalo di Facebook nel contesto più ampio e pericoloso dei Big Data, è presentato da Andrea Purgatori ed è stato trasmesso su La7 mercoledì 28 marzo 2018, fonte: http://www.la7.it/atlantide/rivedila7/atlantide-con-andrea-purgatori-data-killer-28-03-2018-237788

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

«Abbiamo la responsabilità di proteggere i tuoi dati, e se non ci riusciamo, non meritiamo di servirti.»
(Mark Zuckerberg, marzo 2018, fonte)

E' molto interessante questo uso delle parole: *"non meritiamo di servirti"*, come se fosse Facebook a servire gli utenti e non il contrario, come in realtà avviene. Sono infatti gli utenti a "prostituirsi" a Facebook, che sa tutto di tutti, mentre quasi nessuno sa anche una minima cosa su Facebook.

A tal proposito, si veda il mio precedente articolo:
Facebook: scandalo elezioni americane spiegato bene e uno sguardo d'insieme

Con l'equazione **"Facebook = Stato d'animo controllato"**, mi riferisco sia al controllo della vita privata, dei pensieri e delle emozioni di ogni persona inteso come loro registrazione meticolosa *(più maniacale di quella che attuerebbe la peggiore personalità ossessivo-compulsiva di questo mondo...)*, sia come capacità di indurre pensieri, emozioni e comportamenti *(nel senso più malevolo che ciò comporta)*.

Riporto qui di seguito un articolo di Antonio Dini, del Sole 24 Ore del 28 marzo 2018, che dà un'idea abbastanza precisa, seppur parziale, di cosa stanno facendo Facebook e Google... a proposito dei dati raccolti su ogni singola persona.

Fonte: http://www.ilsole24ore.com/art/tecnologie/2018-03-28/dentro-mio-profilo-facebook-tutto-quel-che-zuckerberg-conosce-me--170457.shtml

Ho chiuso Facebook: ecco cosa Zuckerberg continua a sapere di me

di Antonio Dini 29 marzo 2018

A dieci anni (quasi) esatti da quando ho aperto il mio profilo su Facebook, e nel pieno dello scandalo Cambridge Analytica che sta icrinando la figura di Mark Zuckerberg e facendo tentennare il titolo della sua azienda in Borsa, ho deciso di mettere in sonno il mio account. Ma prima di sospenderlo a tempo indeterminato, ho scaricato tutti i dati di cui il social network è in possesso. È stato come aprire il vaso di Pandora.

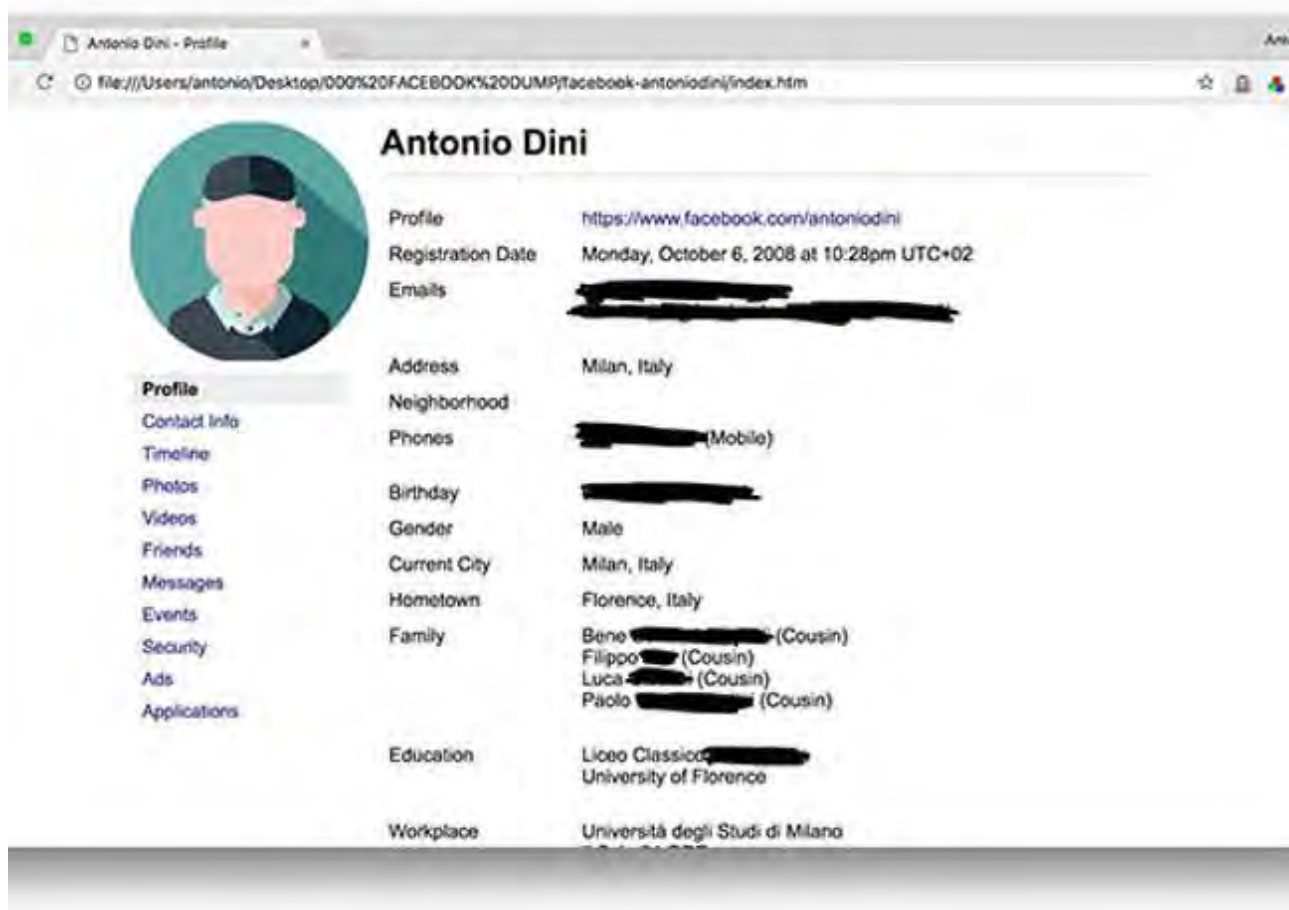
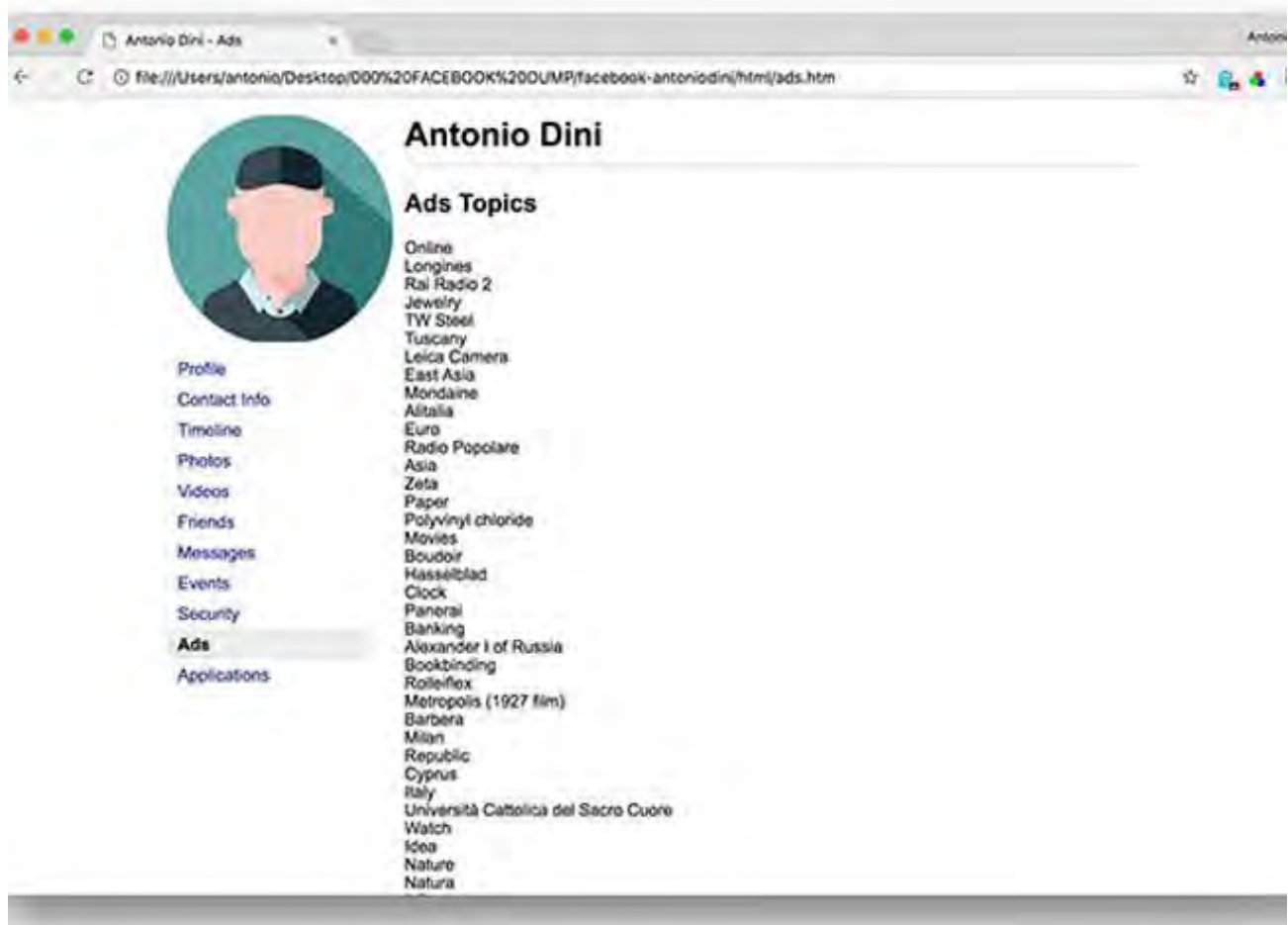
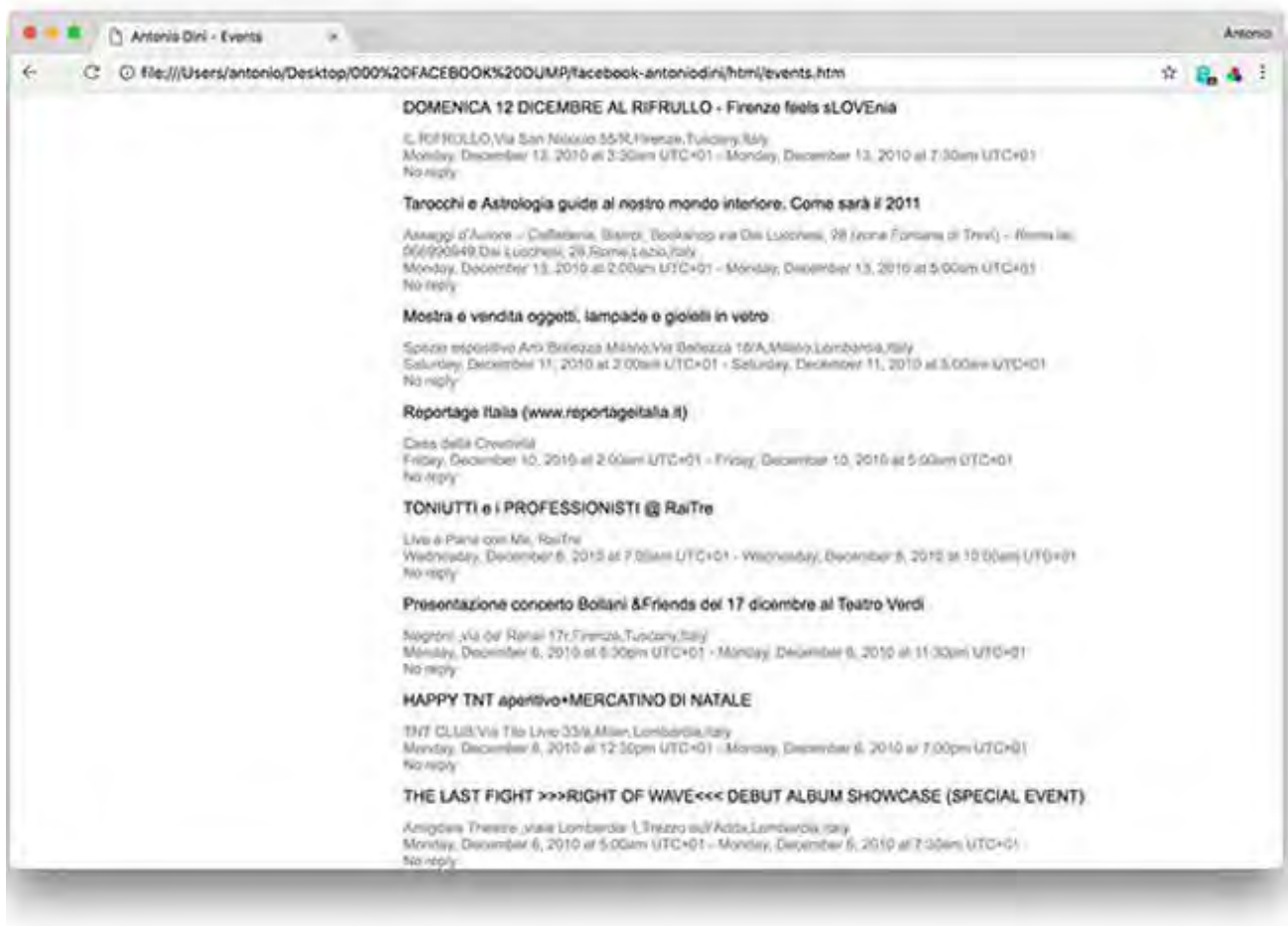
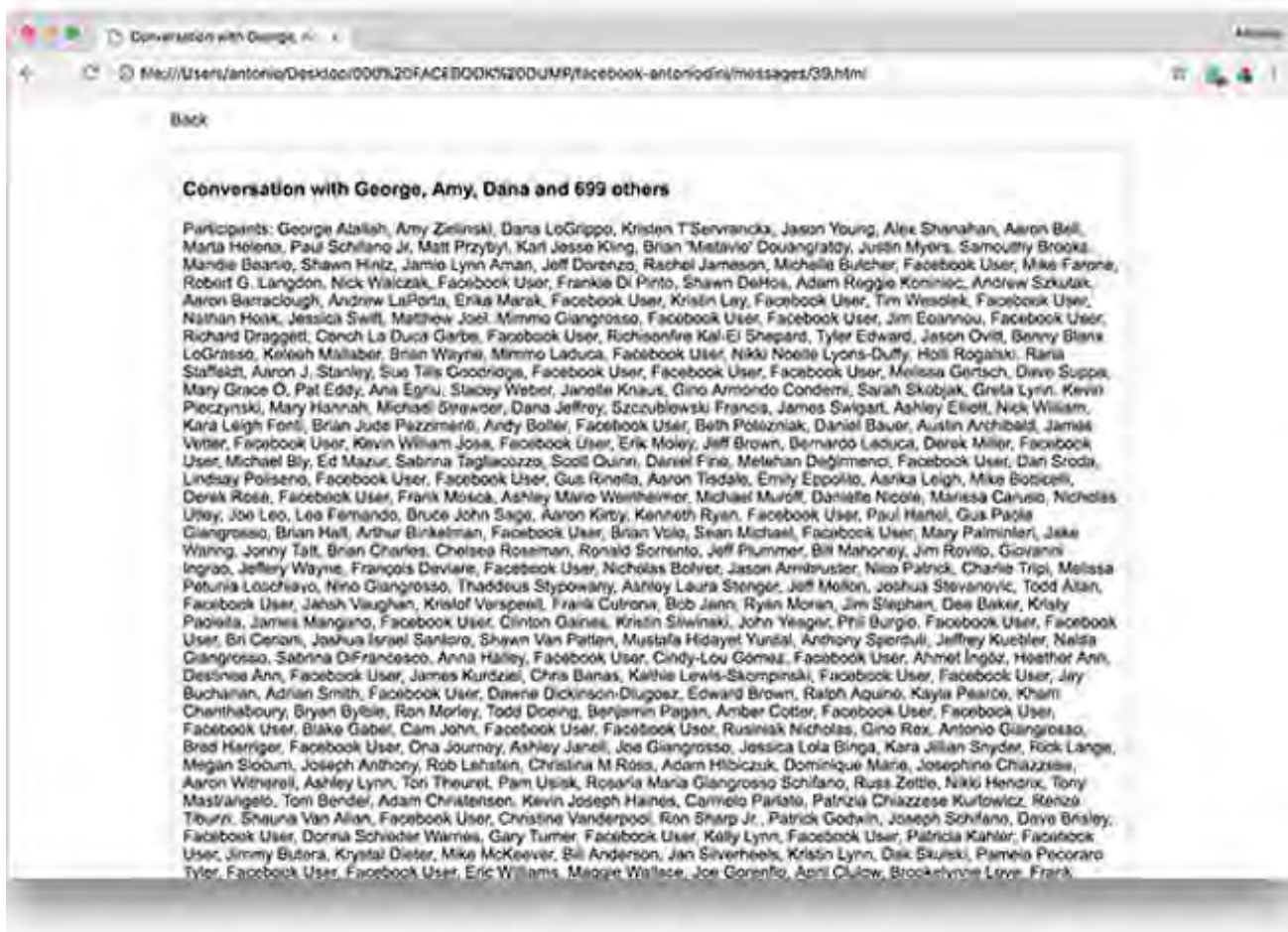
Facebook si ricorda tutto, e ho scoperto cose di me che non ricordavo più o che speravo di aver dimenticato: compresi gusti musicali discutibili (negli anni sono migliorato), eventi ed aperitivi a cui ho partecipato, posti dove sono stato. Nessuna informazione indiscreta, perché la vita di questo cronista tutto sommato è abbastanza banale: tuttavia è la somma dei piccoli frammenti ad essere impressionante per mole e completezza. Nessuno, non mia moglie, non i miei genitori o i miei più cari amici hanno mai avuto una panoramica così dettagliata della mia vita. Neanche io stesso, perché molte delle piccole cose quotidiane che ho fatto, dopo anni, non le ricordavo più. Se qualcun altro scaricasse questi dati a mia insaputa (la procedura è abbastanza semplice e nel mio caso non ha richiesto autenticazione a due fattori, che peraltro avevo attivato sul mio profilo) avrebbe a disposizione più informazioni di qualsiasi ente pubblico, dal ministero dell'Interno all'autorità giudiziaria sino al mio ente previdenziale, il mio plesso scolastico di origine e la mia parrocchia. Forse solo Google sa più cose di me.

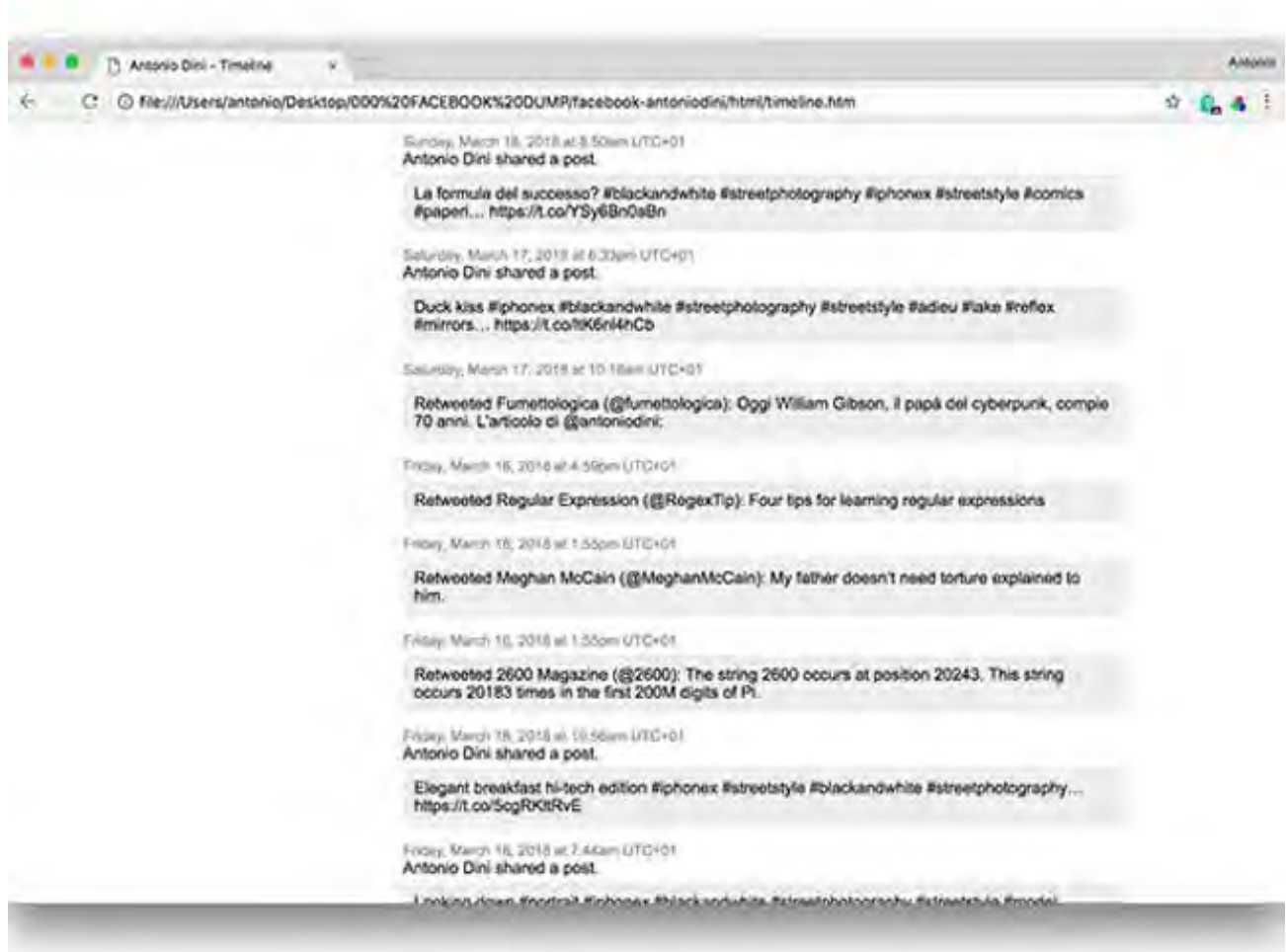
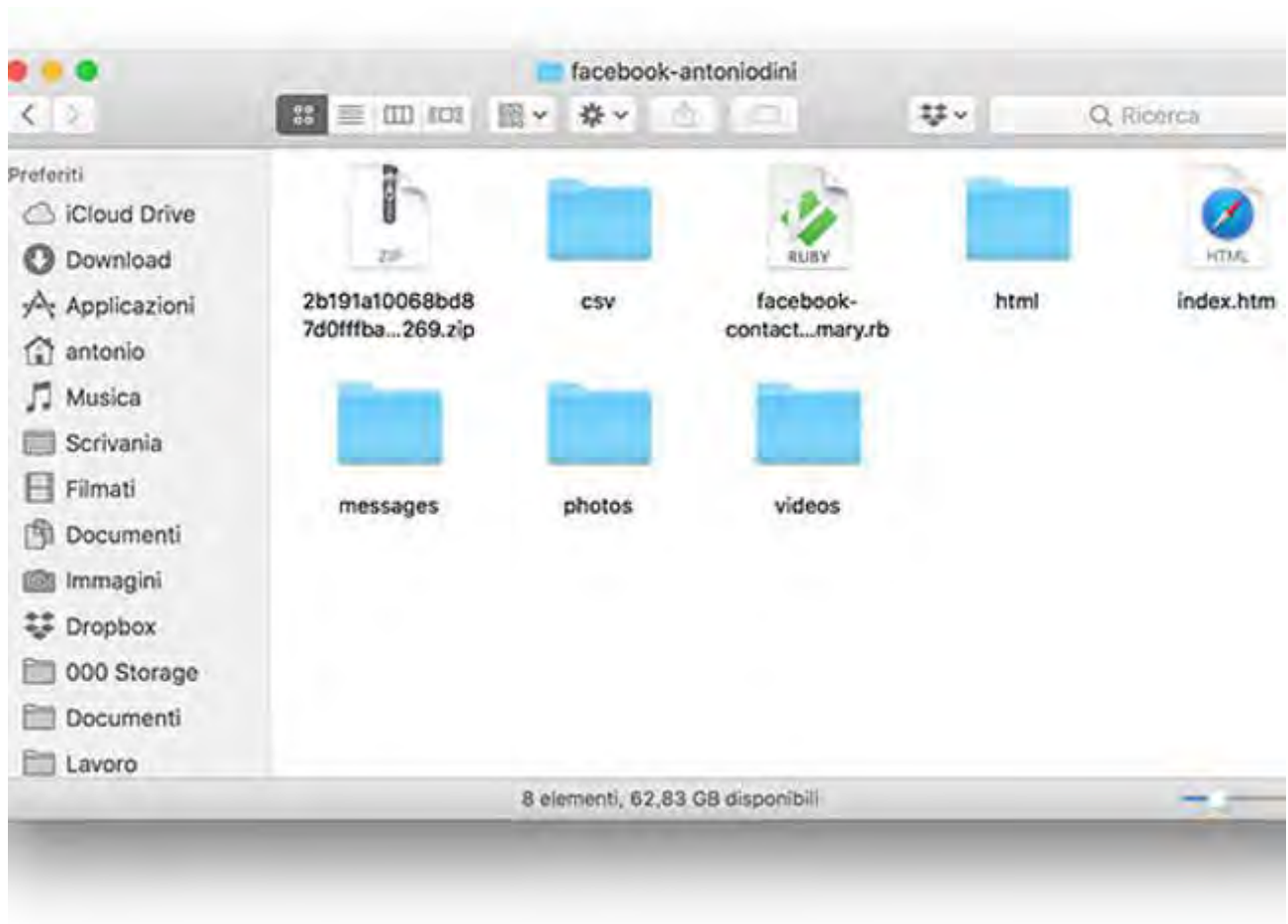
Una premessa. Quando ho aperto il mio profilo, Facebook esisteva da quattro anni e io scrivevo di tecnologia per Il Sole 24 Ore da sette. Come telefono dal 2008 ho utilizzato sempre l'iPhone di Apple (più di uno), e questa semplice scelta, assieme a un po' di attenzione nelle autorizzazioni concesse alle app di terze parti (mai permesso a nessuno di autenticarsi usando il mio profilo Facebook né di accedere alla mia rubrica e calendari) ha reso i miei dati in possesso del signor Zuckerberg molto meno saporiti e ricchi di quanto non avrebbero potuto essere. Diciamo che li ha ridotti a meno della metà. Perché Apple ha politiche di blocco nello scambio dati tra app e telefono molto più restrittive di quelle di Android e, prima, di Windows Phone. Ma non cambia molto la sostanza. Vediamo nel dettaglio.

Scaricare i propri dati è semplice, lo stesso Facebook fornisce le indicazioni.
Dopo aver seguito la procedura ho avviato il download di un documento zip da circa 250 Megabyte. La connessione di casa in fibra lo ha fatto scaricare in cinque minuti. Le dimensioni come detto sono relativamente contenute. Sono pur sempre l'equivalente di 300mila documenti Word.

Dentro ho trovato una serie di cartelle e di pagine Html, cioè pagine web locali. La prima, Index.html, contiene il registro generale delle mie attività. Si parte da qui. Prima di aprirla, però, mi sono procurato e ho modificato alcuni script che permettono di analizzare trasversalmente i dati alla ricerca di informazioni che possono essere state messe in pagine non linkate alla principale e quindi difficili da trovare. Un controllo di sicurezza con esito per me positivo: **niente registro delle mie telefonate, né copia degli sms o degli mms inviati e ricevuti**, né posizioni Gps abituali. Anche i 2.551 **contatti della mia rubrica telefonica**

(la vera dote di ogni buon giornalista) non sono stati “presi” da Facebook e questo è un bene, almeno per chi fa la professione del cronista ma non solo, perché dentro ci sono numeri riservati, i diretti di personaggi pubblici e rappresentanti delle istituzioni. Come potrei giustificare con la Gdpr se questi numeri venissero presi da Facebook e poi girati ad aziende terze?

La mia data di nascita, la mia città natale, il mio numero di cellulare, sesso, parenti presenti su Facebook (di cui uno sbagliato, è solo un conoscente), scuola e università e posto di lavoro sono in prima fila. Non ho mai messo il mio stato di famiglia né la mia religione o preferenze sessuali ma solo per via dell’età: se avessi avuto sedici anni all’apertura dell'account, le cose sarebbero probabilmente state molto diverse.

Questo è il biglietto da visita dei miei dati. Poi inizia la parte interessante: tutte le cose che mi sono “piaciute” su Facebook (non i Like, perché quelli sono su contenuti di altri profili e non si scaricano, si vedono invece da Facebook stesso nella parte di monitoraggio attività) come: musica, libri, film, televisione, “altri”, squadre sportive, ristoranti, marchi di abbigliamento, siti web, gruppi online. Stiamo parlando di più di 4mila nomi, la nuvola di tag che definisce il mio profilo di consumatore: dagli Yes (il mio gruppo preferito al liceo!) a “Scorre la Senna”, che non ho la più pallida idea di cosa sia, fino a una serie di marchi e loghi che nel tempo devo aver cliccato in qualche modo anche se ne conosco la metà. Sembra già qualcosa, ma sto per scoprire che è solo la superficie.

Nell’archivio dei miei dati, Facebook mi propone una serie di opzioni: navigare verso la timeline del mio muro, guardare le foto che ho postato e condiviso (pochissime, solo otto, perché per quello adopero Instagram), i video (una trentina, sono vecchio), la lista degli amici (sono 1.759, inclusi quelli che mi hanno chiesto l’amicizia e sono ancora sospesi e quelli a cui invece l’ho declinata, oltre a quelli che mi hanno cancellato), i messaggi inviati e ricevuti nella chat di Facebook (1.600 conversazioni in tutto, la prima con Alice, fidanzata di una vita fa, documentata fino all’ultima parola di una storia che se volessi ricordare a memoria oggi farei fatica a focalizzare), gli eventi a cui ho partecipato e quelli a cui non sono andato (ma ho mostrato interesse): il primo è “Web Match - Lui, lei, la rete” allo Smau dell’ottobre 2008, segue la presentazione del libro “Non stimo Nedved” e poi “Sostieni Save The Children su TripAdvisor“. Solo scorrere questi 12.000 eventi circa è un viaggio nel tempo.

Alla voce “Sicurezza” Facebook mi fa la lista di tutte le sessioni attive che avevo con il social network: sono dieci tra telefoni, tablet, app che si collegano come Instagram e via dicendo. Poi c'è la parte di “attività dell’account” e si entra nella fantascienza: tutte le sessioni che ho chiuso (quindi le volte che mi sono sloggato da Facebook) comprensive di computer, tipo di browser, indirizzo IP e posizione stimata. In rete c’è chi sostiene che se si avessero tutte queste informazioni su dove uno è stato con il proprio telefonino probabilmente la maggior parte delle inchieste di polizia finirebbero con un colpevole trovato. Alla voce “Indirizzi IP” Facebook mi ricorda i 189 dai quali mi sono collegato, oltre a tutti i cambi di password che ho mai fatto.

Pubblicità, solo quattro aziende hanno dati profilati su di me (chissà come ci sono riuscite) e sono Spotify, eBay.it, PlayStation DACH, Emirates. Invece, a quanto pare ho cliccato solo su 38 pubblicità in dieci anni (bravo!) mentre il mio profilo è definito da 99 categorie: da Eric Clapton (che in effetti adoro) a Barga, da Europe a Mammoth, a Humans of New York. Sono le parole chiave per capire temi e aziende a cui “penso“ e per cui “sento”.

Solo 11 app sono collegate al mio profilo Facebook: sono stato bravo a tenermi isolato. In particolare, dieci che conosco bene (da Twitter a Instagram, da Anobii a Xbox, da Pinterest a Medium) e una che ignoro cosa sia (Hello OS). Per tutte queste dovrò trovare un modo diverso per collegarmi al servizio, dato che l'identità Facebook non è più attiva.

La mia Timeline, il mio “muro” è un vero incubo però, perché contiene qualsiasi cosa abbia scritto o cliccato o condiviso: avendo collegato il mio account Twitter e Instagram a Facebook ci sono anche tutte le cose che ho scritto, fotografato o condiviso su quegli altri due social (Instagram come Whatsapp è di proprietà di Facebook). È un dato grezzo, su cui passare sofisticati filtri basati sulle mie preferenze e su chiavi semantiche per “capire” gli stati d'animo: Facebook vende agli inserzionisti momenti psicologicamente importanti (ad esempio: obeso che si vuole mettere a dieta, adolescente in difficoltà a scuola, madre tornata single) per massimizzare i ritorni pubblicitari.

Quel che manca, guardando in rete il lavoro che altri stanno facendo sui dati scaricati dai loro profili, è una parte ancora più inquietante. Dylan Curran, consulente e sviluppatore web, ha scaricato invece i dati di Google del suo Android e ha visto che ci sono registrati tutti i posti dove è stato da quando usa quei telefoni, le caratteristiche biometriche e personali: età, genere, altezza, peso stimato, attività fisica, hobby, carriera, interessi, stato di famiglia, reddito, interazione con tutte le app del telefono, relazione con gli altri utenti di Facebook, a che ora si va a dormire, tutta la storia delle ricerche di Google e di Youtube, tutti i documenti di Google Drive, il calendario, le chat su Hangout, i gruppi a cui partecipi, documenti inviati o ricevuti, tutti i messaggi di posta inviati o ricevuti, i contatti del telefono, i file audio mandati o ricevuti.
Windows 10, sostiene Curran, ha un pannello di configurazione della privacy con sedici sotto pagine, la maggior parte delle quali sono attive di default. I dati di Apple sono molti meno in paragone, e l'azienda di Cupertino asserisce che sono solo sul device oppure in un backup crittato che non può essere visto dai suoi tecnici e che non viene condiviso con nessuno se non su ordine della magistratura. Ha senso perché Apple fattura grazie alla vendita di apparecchi, mentre Google e soprattutto Facebook vivono di pubblicità, cioè vendendo l'attenzione degli utenti agli inserzionisti.

```
antonio — -bash — 97×31
Akihabara:facebook-antoniodini antonio$ ruby facebook-contact-info-summary.rb
------------------------
Call History

------------------------

------------------------
SMS History

------------------------

------------------------
MMS History

------------------------

------------------------
The full list of phone numbers that have stored data

------------------------

A brief summary of phone records
------------------------
There are phone records for 0 distinct phone numbers
There are records of 0 distinct cell phone calls
      There are records of 0 distinct SMS messages
      There are records of 0 distinct MMS messages
      ------------------------

------------------------
dumped metadata to CSV files at /Users/antonio/Desktop/facebook-antoniodini/csv
```

Alla fine dell'analisi dei miei dati, il pezzo della mia vita aperto davanti a me porta alcune considerazioni. Mi sento un escluso: senza Facebook addio alle pagine delle due associazioni culturali di cui faccio parte, la pagine della scuola dei figli, i gruppi di amici delle superiori e dell'università, i gruppi di fotografia (la mia passione), qualche associazione di categoria, le pagine del Comune e del Sindaco. Tutte cose a cui non accederò più. Alcune sono rilevanti, ad esempio per le decisioni di quartiere o magari per votare la prossima volta. E che dire dell’assistenza ai servizi pubblici che passa in via preferenziale dai social?
Il nodo da sciogliere è capire se il prezzo da pagare per avere dei servizi siano tutte queste informazioni personali: lo sapevamo tutti cosa volesse dire iscriversi a Facebook (e agli altri servizi), ma non può essere una scusa per non rendersi conto di come stanno le cose oggi. Sono andate molto, forse troppo avanti. Ne vale ancora la pena? Guardando tutto quello che dei soggetti che non so chi sia sanno concretamente di me, la risposta è semplice: no.

Facebook: scandalo elezioni americane spiegato bene e uno sguardo d'insieme

Ultimo aggiornamento: 22 Marzo 2018

Prima di entrare nel tema dello scandalo delle elezioni americane del 2016, in cui Facebook è stato usato per far vincere Donald Trump, vorrei iniziare con una poesia ispiratami da questa vicenda, il cui significato, tutt'altro che scontato, sarà più chiaro nel proseguo di questo articolo.

Da Facebook a Sheepbook

Nell'intelligente tirannia
travestita da democrazia,

Facebook comanda
e il popolo ubbidisce,
fiero e contento
di chi lo tradisce:

come le pecore
seguono il pastore,

come i fidi compagni
seguono il padrone,

ignari del suo inganno,
del suo vero intento,
che dopo tante coccole
porta dritto al macello.

(Francesco Galgani, 21 marzo 2018, www.galgani.it)

Lo scandalo di Facebook, relativo alle elezioni americane del 2016, è solo la punta dell'iceberg di un insieme di problematiche sociali relative ai social network e, più in generale, a tutte le comunicazioni umane che sono mediate dalla tecnologia. Limitarsi a guardare questo scandalo, senza inserirlo nel contesto più ampio di ciò che è Facebook, significa avere una visione molto limitata e distorta delle cose, che è lo stesso tipo di visione ipocrita favorita dai mass media. Vale inoltre la pena di sottolineare che Facebook non è e non è mai stato uno strumento di democrazia, ma casomai è uno strumento di controllo e di manipolazione delle masse, oltreché di sgretolamento del pensiero riflessivo che ci rende umani. Ci toglie inoltre quel sano nutrimento affettivo di cui abbiamo bisogno per vivere. Su questo ho già scritto molto, chi lo desidera può trovare molti approfondimenti nel mio blog, anche argomentati con riferimenti scientifici, in particolare nelle mie tesi di laurea ("Solitudine e Contesti Virtuali" e "L'era della persuasione tecnologica") e nell'ebook che ho scritto insieme al mio amico Giulio Ripa ("L'era della simulazione ovvero l'oscuro desiderio di essere sempre connessi").

Noi siamo continuamente maltrattati. Questo scandalo è venuto fuori soltanto perché ci sono interessi politici di parte, mentre di tutto il resto, a cominciare dai gravi danni relazionali e psicologici che la tecnologia, social e smartphone in primis, sta facendo ai più giovani, non gliene frega niente a nessuno.

Ci sarebbe anche un discorso più ampio da fare relativo alle dipendenze: tutti sanno che il fumo è mortale,

eppure ci sono persone che continuano a fumare (o cercano altri mezzi per perpetuare la loro dipendenza). Lo stesso discorso vale per Facebook e per gli smartphone, che sono progettati fin nei più minimi dettagli per creare dipendenza.

Addirittura ci sono coloro che scrivono in Facebook perché si sentono liberi, ma è la stessa libertà che hanno le pecore e gli altri animali di allevamento quando si fidano del loro allevatore, delle sue coccole, ignorando che quell'allevatore in realtà è un assassino travestito da benefattore (in quanto dà loro cibo, riparo e affetto) perché porterà tutti loro al macello. In questo esempio, l'allevatore e il carnefice sono sia Facebook sia tutti coloro che ne fanno uso per manipolare la vita altrui. Sono molto preoccupato di ciò che sta accadendo e della società che stiamo costruendo.

Tutto il problema potrebbe anche essere ridotto in questi termini: da una parte c'è chi ha bisogno di dati per esercitare potere, dall'altra c'è chi fornisce gratuitamente questi dati su se stesso, ovvero lavora gratuitamente per fornirli, senza nemmeno rendersi conto che sta lavorando per qualcun altro. Chi usa Facebook, infatti, sta lavorando gratuitamente per il portafoglio di Zuckerberg e di tutti i suoi azionisti, e di tutti coloro che direttamente o indirettamente lo finanziano e che ne traggono profitto. Chi usa Facebook sta lavorando gratuitamente per farsi controllare.

Comunque, per chi desidera approfondire seriamente lo scandalo di Facebook relativo alle elezioni americane del 2016, riporto l'articolo seguente che è molto dettagliato nello spiegare che cosa è successo e fino a che punto è già arrivata la capacità di controllo della vita di ogni utente di Facebook (nell'articolo si parla di una conoscenza dei singoli utenti di Facebook maggiore di quella che di loro hanno i genitori o il partner):

Fonte: https://www.ilpost.it/2018/03/19/facebook-cambridge-analytica

Il caso Cambridge Analytica, spiegato bene
Perché Facebook è di nuovo oggetto di accuse e critiche su come gestisce i nostri dati, e cosa c'entrano Donald Trump e la Russia
di Emanuele Menietti

Nel fine settimana appena trascorso, *Guardian* e *New York Times* hanno pubblicato una serie di articoli che dimostrano l'uso scorretto di un'enorme quantità di dati prelevati da Facebook, da parte di un'azienda di consulenza e per il marketing online che si chiama Cambridge Analytica. La vicenda non è interessante solo perché dimostra – ancora una volta – quanto Facebook fatichi a tenere sotto controllo il modo in cui sono usati i suoi dati (che in fin dei conti sono i nostri dati), ma anche perché Cambridge Analytica ha avuto importanti rapporti con alcuni dei più stretti collaboratori di Donald Trump, soprattutto durante la campagna elettorale statunitense del 2016 che lo ha poi visto vincitore. La storia ha molte ramificazioni e ci sono aspetti da chiarire, compreso l'effettivo ruolo di Cambridge Analytica ed eventuali suoi contatti con la Russia e le iniziative per condizionare le presidenziali statunitensi e il referendum su Brexit nel Regno Unito. Ma partiamo dall'inizio.

Che cos'è Cambridge Analytica
Cambridge Analytica è stata fondata nel 2013 da Robert Mercer, un miliardario imprenditore statunitense con idee molto conservatrici che tra le altre cose è uno dei finanziatori del sito d'informazione di estrema destra *Breitbart News*, diretto da Steve Bannon (che è stato consigliere e stratega di Trump durante la campagna elettorale e poi alla Casa Bianca). Cambridge Analytica è specializzata nel raccogliere dai social network un'enorme quantità di dati sui loro utenti: quanti "Mi piace" mettono e su quali post, dove lasciano il maggior numero di commenti, il luogo da cui condividono i loro contenuti e così via. Queste informazioni sono poi elaborate da modelli e algoritmi per creare profili di ogni singolo utente, con un approccio simile a quello della "psicometria", il campo della psicologia che si occupa di misurare abilità, comportamenti e più in

generale le caratteristiche della personalità. Più “Mi piace”, commenti, tweet e altri contenuti sono analizzati, più è preciso il profilo psicometrico di ogni utente.

Cosa se ne fa Cambridge Analytica dei dati

Oltre ai profili psicometrici, Cambridge Analytica ha acquistato nel tempo molte altre informazioni, che possono essere ottenute dai cosiddetti “broker di dati”, società che raccolgono informazioni di ogni genere sulle abitudini e i consumi delle persone. Ogni giorno lasciamo dietro di noi una grande quantità di tracce su ciò che facciamo, per esempio quando usiamo le carte fedeltà nei negozi o quando compriamo qualcosa su Internet. Immaginate la classica situazione per cui andate sul sito di Amazon, cercate un prodotto per vederne il prezzo, poi passate a fare altro e all’improvviso vi trovate su un altro sito proprio la pubblicità di quel prodotto che eravate andati a cercare. Ora moltiplicate questo per milioni di utenti e pensate a qualsiasi altra condizione in cui la loro navigazione possa essere tracciata. Il risultato sono miliardi di piccole tracce, che possono essere messe insieme e valutate. Le informazioni sono di solito anonime o fornite in forma aggregata dalle aziende per non essere riconducibili a una singola persona, ma considerata la loro varietà e quantità, algoritmi come quelli di Cambridge Analytica possono lo stesso risalire a singole persone e creare profili molto accurati sui loro gusti e su come la pensano.

Cambridge Analytica dice di avere sviluppato un sistema di “microtargeting comportamentale”, che tradotto significa: pubblicità altamente personalizzata su ogni singola persona. I suoi responsabili sostengono di riuscire a far leva non solo sui gusti, come fanno già altri sistemi analoghi per il marketing, ma sulle emozioni degli utenti. Se ne occupa un algoritmo sviluppato dal ricercatore di Cambridge (da qui il nome dell’azienda) Michal Kosinski, che da anni lavora per migliorarlo e renderlo più accurato. Il modello è studiato per prevedere e anticipare le risposte degli individui. Kosinski sostiene che siano sufficienti informazioni su 70 “Mi piace” messi su Facebook per sapere più cose sulla personalità di un soggetto rispetto ai suoi amici, 150 per saperne di più dei genitori del soggetto e 300 per superare le conoscenze del suo partner. Con una quantità ancora maggiore di “Mi piace” è possibile conoscere più cose sulla personalità rispetto a quante ne conosca il soggetto.

Ok, ma Facebook cosa c’entra?

Per capire il ruolo di Facebook nella vicenda dobbiamo fare qualche passo indietro: fino al 2014, anno in cui un altro ricercatore dell’Università di Cambridge, Aleksandr Kogan, realizzò un’applicazione che si chiamava “thisisyourdigitallife” (letteralmente “questa è la tua vita digitale”), una app che prometteva di produrre profili psicologici e di previsione del proprio comportamento, basandosi sulle attività online svolte. Per utilizzarla, gli utenti dovevano collegarsi utilizzando Facebook Login, il sistema che permette di iscriversi a un sito senza la necessità di creare nuovi username e password, utilizzando invece una verifica controllata da Facebook. Il servizio è gratuito, ma come spesso avviene online è in realtà “pagato” con i dati degli utenti: l’applicazione che lo utilizza ottiene l’accesso a indirizzo email, età, sesso e altre informazioni contenute nel proprio profilo Facebook (l’operazione è comunque trasparente: Facebook mostra sempre una schermata di riepilogo con le informazioni che diventeranno accessibili).

Tre anni fa circa 270mila persone si iscrissero all’applicazione di Kogan utilizzando Facebook Login, accettando quindi di condividere alcune delle loro informazioni personali. All’epoca Facebook permetteva ai gestori delle applicazioni di raccogliere anche alcuni dati sulla rete di amici della persona appena iscritta. In pratica, tu t’iscrivevi e davi il consenso per condividere alcuni dei tuoi dati e l’applicazione aveva il diritto di raccogliere altre informazioni dai tuoi amici, senza che fossero avvisati (la possibilità era comunque indicata nelle infinite pagine delle condizioni d’uso di Facebook). In seguito Facebook valutò che la pratica fosse eccessivamente invasiva e cambiò i suoi sistemi, in modo che le reti di amici non fossero più accessibili alle app che utilizzano Facebook Login.

L’applicazione di Kogan fece in tempo a raccogliere i dati sulle reti di amici dei 270mila suoi iscritti, arrivando

quindi a memorizzare informazioni di vario tipo su 50 milioni di profili Facebook (la stima è del *New York Times* e del *Guardian*: per alcuni è sovradimensionata, per altri comprende per lo più dati inutili). Kogan fu quindi in grado di costruire un archivio enorme, comprendente informazioni sul luogo in cui vivono gli utenti, i loro interessi, fotografie, aggiornamenti di stato pubblici e posti dove avevano segnalato di essere andati (*check-in*).

Ma se Facebook lo lasciava fare, dov'è il problema?
Fino a quando l'app di Kogan ha raccolto dati sulle reti social degli utenti non c'è stato nulla di strano, perché in quel periodo la pratica era consentita. I problemi sono nati dopo, quando Kogan ha condiviso tutte queste informazioni con Cambridge Analytica, violando i termini d'uso di Facebook. Il social network vieta infatti ai proprietari di app di condividere con società terze i dati che raccolgono sugli utenti. Per i trasgressori sono previste sanzioni come la sospensione degli account, provvedimento che può determinare la fine del tuo intero modello di business, se questo si basa sui dati e le possibilità di accesso all'applicazione che hai costruito tramite il social network. A quanto sembra, nel caso di Cambridge Analytica la sospensione è arrivata molto tardivamente.

Christopher Wylie, ex dipendente di Cambridge Analytica e principale fonte del *Guardian* per questa storia, sostiene che Facebook fosse al corrente del problema da circa due anni. Come sostengono anche i legali dell'azienda, temendo una sospensione fu la stessa Cambridge Analytica ad autodenunciarsi con Facebook, dicendo di avere scoperto di essere in possesso di dati ottenuti in violazione dei termini d'uso e di averne disposto subito la distruzione. Se così fosse, però, non è chiaro perché Facebook abbia deciso di sospendere Cambridge Analytica solo venerdì 16 marzo, e solo dopo essere venuto a conoscenza dell'imminente pubblicazione degli articoli sul caso da parte del *Guardian* e del *New York Times*.

> *Suspended by @facebook. For blowing the whistle. On something they have known privately for 2 years. pic.twitter.com/iSu6VwqUdG*
> *— Christopher Wylie (@chrisinsilico) March 18, 2018*

Falla? Quale falla?
I giornalisti del *Guardian* dicono di avere ricevuto forti pressioni da Facebook nei giorni prima della pubblicazione degli articoli, soprattutto per non definire "falla" il meccanismo che consentì a Kogan e poi a Cambridge Analytica di ottenere quell'enorme quantità di dati. Una singola parola può sembrare poca cosa, ma in realtà è centrale in questa vicenda. Da un punto di vista prettamente informatico e di codice non c'è stata nessuna falla: Kogan non ottenne i dati sfruttando qualche errore o buco nel codice che fa funzionare Facebook, semplicemente sfruttò un sistema che all'epoca era lecito e contemplato nelle condizioni d'uso. L'integrità informatica di Facebook non è stata quindi violata in nessun modo, e su questo punto i suoi responsabili puntano comprensibilmente molto per tranquillizzare gli utenti e ridimensionare l'accaduto. D'altra parte, non si può negare che le condizioni d'uso di Facebook fossero "fallate", visto che permettevano una raccolta di informazioni sproporzionata e senza che se ne potessero rendere facilmente conto le persone comprese nelle reti di amici. Il fatto che la pratica fosse lecita non riduce la sua portata o gli effetti che poi nei fatti ha avuto.

Ricapitolando:
• c'è una società vicina alla destra statunitense, Cambridge Analytica, che raccoglie dati personali per creare profili psicologici degli utenti da usare in campagne di marketing super mirate;

• viene sospesa di colpo da Facebook con l'accusa di avere usato dati raccolti sul social network che non le appartenevano;
• *Guardian* e *New York Times* pubblicano articoli accusando Facebook di avere reso possibile la raccolta, seppure non attivamente, e di avere poi sottovalutato o nascosto la cosa.

Ora che abbiamo raccolto le idee, possiamo passare all'ultima parte della storia: cosa c'entrano Trump e Brexit.

Trump e le presidenziali del 2016
Venerdì 16 marzo il procuratore speciale Robert Mueller, che indaga sulle presunte interferenze della Russia nelle elezioni statunitensi e sull'eventuale coinvolgimento di Trump, ha chiesto che Cambridge Analytica fornisca documenti sulle proprie attività. Il sospetto è che l'azienda abbia in qualche modo facilitato il lavoro della Russia per fare propaganda contro Hillary Clinton e a favore di Trump.

Nell'estate del 2016, il comitato di Trump affidò a Cambridge Analytica la gestione della raccolta dati per la campagna elettorale. Jared Kushner, il genero di Donald Trump, aveva assunto un esperto informatico, Brad Pascale, che era poi stato contattato da Cambridge Analytica per fargli provare le loro tecnologie. Steve Bannon, all'epoca capo di *Breitbart News* e manager della campagna elettorale, sostenne l'utilità di avere una collaborazione con Cambridge Analytica, di cui era stato vicepresidente. Non sappiamo quanto l'azienda abbia collaborato né con quali strumenti, ma dalle indagini condotte finora (giudiziarie, parlamentari e giornalistiche) sappiamo che comunque l'attività online pro-Trump fu molto organizzata e su larga scala.

Furono usate grandi quantità di account fasulli gestiti automaticamente ("bot") per diffondere post, notizie false e altri contenuti contro Hillary Clinton, modulando la loro attività a seconda dell'andamento della campagna elettorale. Gli interventi erano quasi sempre in tempo reale, per esempio per riempire i social network di commenti durante i dibattiti televisivi tra Trump e Clinton, gli eventi più attesi e seguiti dagli elettori. Ogni giorno venivano prodotte decine di migliaia di annunci pubblicitari, sui quali misurare la risposta degli utenti online e ricalibrarli privilegiando quelli che funzionavano di più. Tutte attività sulle quali da anni Cambridge Analytica dice di avere grandi capacità e conoscenze.

Cambridge Analytica e la Russia
Anche grazie a un'inchiesta del *Wall Street Journal*, dalla scorsa estate ci sono nuovi e consistenti indizi sul fatto che Michael Flynn, l'ex consigliere della sicurezza nazionale di Trump, avesse stretti legami con la Russia e le attività per interferire nelle elezioni. Da un documento fiscale sappiamo inoltre che Flynn ebbe un ruolo da consigliere per una società legata all'analisi di dati online che ha aiutato il comitato elettorale di Trump. Quell'azienda era proprio Cambridge Analytica, che ora sta collaborando con la giustizia statunitense, negando comunque di avere fatto qualcosa di illecito.

Al momento non sappiamo se la grande quantità di dati raccolta da Cambridge Analytica, comprese le informazioni ottenute da Facebook, sia stata passata alla Russia. E se così fosse non è comunque detto che sia stata direttamente Cambridge Analytica a farlo. Non sappiamo nemmeno di quanto si sia avvalso degli strumenti dell'azienda il comitato di Trump, a fronte del grande impegno online per la propaganda elettorale.

Brexit
Nel maggio del 2017 il *Guardian* aveva già dedicato una lunga inchiesta a Cambridge Analytica e al suo ruolo nella campagna referendaria per Brexit. Secondo l'articolo, l'azienda aveva collaborato alla raccolta di dati e informazioni sugli utenti, utilizzati poi per condizionarli e fare propaganda a favore dell'uscita del Regno Unito dall'Unione Europea. Tramite Mercer, Bannon e lo stesso Trump, la società era di fatto in contatto con i principali sostenitori del "Leave" compreso il leader del partito populista UKIP, Nigel Farage. Il *Guardian* aveva anche messo in evidenza strani passaggi di denaro verso il comitato del "Leave". Dopo quell'articolo,

Cambridge Analytica avviò un’azione legale contro il *Guardian*.

Ok, ma anche Obama “vinse grazie a Facebook”

In molti hanno fatto notare che i sistemi utilizzati da Cambridge Analytica sono tali e quali alle soluzioni impiegate dai comitati elettorali di Barack Obama nel 2008 e nel 2012, quando fu eletto per due volte presidente degli Stati Uniti. In parte è vero: durante le due campagne elettorali fu raccolta una grande mole di dati sugli utenti per indirizzare meglio pubblicità politiche e coinvolgerli online. Dalla seconda elezione di Obama a quella di Trump sono però passati quattro anni, un periodo di tempo che ha permesso ulteriori evoluzioni dei sistemi per produrre campagne mirate e soprattutto per raccogliere molti più dati e incrociarli tra loro. Il comitato elettorale di Obama parlava a generici gruppi di persone con interessi comuni, Cambridge Analytica a utenti per i quali individua profili psicologici e comportamentali in modo molto più raffinato.

Fumo e arrosto

In tutta questa vicenda al momento ci sono moltissimo fumo e indizi che qualcosa sia effettivamente bruciato, ma nessuno ha ancora trovato l’arrosto, la prova definitiva e incontrovertibile, soprattutto sugli eventuali legami tra Trump, Russia e Cambridge Analytica. Alcune valutazioni nell’inchiesta sul *Guardian* suonano un po’ esagerate, considerato che molte cose sul funzionamento di Cambridge Analytica e sulla raccolta dati tramite Facebook erano già note.

L’inchiesta del *Guardian* ha però il pregio di portare nuovi elementi nel grande dibattito sulle notizie false, sulla propaganda e sulla facilità di diffusione di questi contenuti tramite un uso distorto dei social network. Dimostra che Facebook è probabilmente in buona fede, ma continua ad avere un enorme problema nel garantire che non si faccia un uso non autorizzato dei nostri dati. Facebook continua a fidarsi troppo degli sviluppatori e a non avere strumenti per prevenire un utilizzo distorto dei dati: può punire chi non rispetta le regole, ma non può fare molto per evitare che i dati siano consegnati ad altri e poi ad altri ancora, come probabilmente è avvenuto nel caso di Cambridge Analytica. La posizione di Facebook è ulteriormente complicata dal fatto che usa sistemi di raccolta e analisi simili per il suo servizio di marketing interno, attraverso cui tutti possono organizzare campagne pubblicitarie sul social network, e che costituisce la sua principale fonte di ricavo.

Lo stesso problema riguarda buona parte delle altre aziende attive online e che offrono gratuitamente i loro servizi, in cambio della pubblicità e della raccolta di informazioni sugli utenti. In misure diverse, vale per esempio per Google e Twitter. Mentre negli ultimi anni l’Unione Europea ha avviato iniziative per arginare il problema, inasprendo le regole sulla privacy, negli Stati Uniti il mercato dei dati non ha subìto particolari limitazioni. Le richieste negli ultimi giorni di politici e membri del Congresso a Facebook di chiarire meglio la propria posizione, chiedendo che sia anche organizzata un’audizione parlamentare per il CEO Mark Zuckerberg, indicano che qualcosa potrebbe cambiare anche negli Stati Uniti. Una regolamentazione più precisa è del resto attesa da tempo da organizzazioni e attivisti per la tutela della privacy online.

Focus Immigrazione - Proposta di Pace e intervista su "Accoglienza e Integrazione"

Ultimo aggiornamento: 10 Novembre 2018

Ringrazio la redazione della rivista "**Il Nuovo Rinascimento**" per avermi autorizzato a pubblicare i seguenti due articoli "**Focus Immigrazione - Riflessioni sulla Proposta di Pace 2017**" e "**Focus Immigrazione - Accoglienza e Integrazione (intervista a Daniela Di Capua)**", sicuramente di grande utilità sociale, e ringrazio coloro che vorranno leggerlo :)

La **Proposta di Pace** a cui viene fatto riferimento è disponibile alla pagina: "**Proposta di Pace 2017 - La solidarietà globale dei giovani annuncia l'alba di un'era di speranza**".

*Fonte originale: "**Il Nuovo Rinascimento**" n. 607, 1 luglio 2017, sezione "**Focus Immigrazione**".*

Focus Immigrazione:

RIFLESSIONI DALLA PROPOSTA DI PACE 2017

«Senza una soluzione al problema dei rifugiati, che rappresenta una crisi umanitaria di proporzioni mai viste, la pace mondiale e la stabilità rimarranno irraggiungibili»
Anche nella proposta di pace presentata il 26 gennaio 2017 (BS, 182, 4), come ogni anno, alle Nazioni Unite, Daisaku Ikeda ha parlato della questione dell'immigrazione, in particolare dei rifugiati.
Ha scritto: « In concomitanza con il Summit delle Nazioni Unite per i rifugiati e i migranti del settembre scorso, è stata lanciata una nuova campagna per rispondere alle apprensioni associate all'aumento degli spostamenti di persone a livello internazionale. È chiaro che ogni tentativo di risolvere tali questioni deve tener conto delle preoccupazioni legittime di chi vive nei paesi che ricevono i migranti e i rifugiati. Come evidenzia l'ONU in questa campagna, è essenziale individuare i mezzi per contrastare questa deriva xenofoba e riumanizzare il discorso sui migranti e i rifugiati, senza tralasciare tali preoccupazioni» (pag. 12).

Sottolineando anche l'importanza dell'educazione ai diritti umani: «Oltre al protrarsi dei conflitti armati e della guerra civile, un altro grave problema che minaccia la società globale è rappresentato dai frequenti attacchi terroristici e dalla crescita dell'estremismo violento. Sono veramente troppi i casi in cui giovani privi di qualsiasi speranza per il futuro e alla ricerca di un significato per la loro vita vengono attratti da frange estremistiche. [...] Credo che l'elemento fondamentale sia la promozione dell'educazione ai diritti umani» (pag. 37).

E anche: «La solidarietà è stata il punto focale del Summit umanitario mondiale che si è tenuto a Istanbul nel maggio scorso. Come sottolineato nella cerimonia di apertura, è essenziale mettersi al posto di chi è stato brutalmente sradicato dal conflitto e giorno dopo giorno si trova a dover affrontare scelte impossibili. Sotto la minaccia costante degli attacchi aerei voi scegliereste di rimanere nel luogo dove vivete oppure fuggireste dal pericolo per portare la vostra famiglia molto lontano in cerca di un rifugio? Consapevoli dei pericoli potenzialmente letali di una traversata via mare, vi attacchereste anche alla remotissima possibilità di una vita migliore e andreste in cerca di una barca, o rimarreste dove siete? Se i vostri figli si ammalassero durante la fuga, usereste i pochi soldi che avete per le medicine o per il cibo per l'intera famiglia? Dobbiamo ricordarci che queste persone, che vivono con estrema incertezza in circostanze disperate, sono esseri umani come noi, nati in un paese diverso e con storie diverse» (pag. 32).

In queste pagine trovate interviste ed esperienze per riflettere insieme su questo tema così complesso e

importante che ci riguarda in prima persona e su cui il presidente Ikeda ci sta invitando ad agire.

Focus Immigrazione:

ACCOGLIENZA E INTEGRAZIONE

A colloquio con Daniela Di Capua, direttrice dello SPRAR (Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati) e membro della SGI

Il flusso migratorio nel nostro paese è legato soprattutto alla speranza di trovare un lavoro?
Un flusso programmato per l'inserimento lavorativo non c'è più da diversi anni. I cittadini stranieri non comunitari , che vogliono venire in Italia per cercare lavoro non lo possono fare in maniera regolare. Quindi anche quella fascia cosiddetta del "migrante economico" non ha altro modo di venire se non tramite flussi irregolari, soprattutto attraverso gli sbarchi (dall'Africa, dalle coste della Grecia), o via terra passando per le frontiere del Nord est (ad esempio dal Friuli-Venezia Giulia). Molte persone arrivano in Italia per richiedere asilo.

Le persone che richiedono asilo in Italia sono tutelate?
Accogliere i richiedenti asilo non è una scelta, ma un obbligo di legge. Chi fa domanda di asilo (o di protezione internazionale che dir si voglia) è tutelato dalle leggi italiane, europee e internazionali.
Le due forme di protezione internazionale sono quella di Rifugiato e quella di Protezione sussidiaria. Se ne aggiunge una terza che è specificamente italiana: quella Umanitaria che si applica alle persone a cui è stata negata la protezione internazionale, ma per le quali il rientro nel paese di origine si considera pericoloso.

Cosa diresti alle persone che hanno paura o sono contrarie ad accogliere i migranti nel nostro paese?
L'informazione è fondamentale. Si può anche essere contrari alle politiche di accoglienza, ma almeno bisogna farlo sulla base di dati documentati, mentre le persone si accontentano di quello che sentono dire. È molto importante produrre e raccogliere fonti. I social network in questo senso hanno una responsabilità enorme, è vero che c'è più dibattito ma circola di tutto, e tutto viene preso come verità. Invece di litigare sul tema in base a pregiudizi o notizie sommarie, discutiamone dopo aver consultato le fonti ufficiali: i dati dell'Istat sull'integrazione, ad esempio, riportano quanti soldi portano gli immigrati, quante delle nostre pensioni sono finanziate dalle tasse pagate dagli stranieri...
Nelle scuole bisogna fare molto di più. È qui che si forma l'identità dei bambini. Le iniziative spesso riguardano il tema dei rifugiati, degli immigrati, ma forse si potrebbe risalire a monte, alla questione dei diritti e della loro fruibilità, e aiutare i giovani a sviluppare un forte senso civico: cosa vuol dire vivere in una comunità, e come interagire con le diversità. Bisogna lavorare per scardinare l'idea che la diversità sia un problema.

Molti dicono "rimpatriamoli nel paese d'origine". È una strada percorribile?
Trovo che sia un pensiero molto pericoloso. Ma, a prescindere dai punti di vista personali, sul piano legale se una persona dichiara di voler presentare domanda di asilo, lo Stato Italiano ha il dovere di garantirne l'accoglienza per tutto il tempo in cui la persona attende l'audizione con la commissione per il diritto di asilo. È scritto nell'art. 10 della Costituzione, nella Convenzione di Ginevra che abbiamo sottoscritto e nelle direttive europee che chiedono a tutti gli stati membri di avere una normativa specifica sui richiedenti protezione internazionale. Se una persona ottiene lo status di rifugiato è libera di restare in Italia, di trovarsi un lavoro, una casa, e di accedere a una serie di diritti quasi come un cittadino italiano. Se invece la domanda è respinta e viene espulso, dovrebbe essere rimpatriato. Ma per il rimpatrio, il Paese d'origine deve riconoscere che

quella persona è un proprio cittadino, se ciò non avviene la persona rimane in Italia irregolarmente, cioè senza un permesso di soggiorno, senza nessun diritto né controllo. È probabile che cadrà in meccanismi di carità o assistenza che non sono quelli dello Stato. Il passaggio successivo sarà il lavoro irregolare, probabilmente la marginalità sociale e successivamente la piccola criminalità. In questi casi quindi le conseguenze non gravano solo sulla persona, ma anche sulle comunità locali, senza che di fatto nessuna delle due parti ne sia realmente responsabile. Se non si è a conoscenza di tutti questi aspetti è facile avere una percezione negativa delle persone richiedenti asilo o rifugiate che siano.

Ci spieghi qualcosa sull'accoglienza?

Come dicevamo, l'accoglienza è un obbligo di legge nei confronti di coloro che richiedono protezione internazionale. Per tutto il tempo in cui attendono l'audizione con la commissione territoriale, lo stato italiano li deve accogliere. Solo negli ultimi tre anni lo Stato si è organizzato per dare accoglienza a tutti, prima non era in grado di farlo. Dopo la così detta "emergenza Nord Africa" del 2011 i posti di accoglienza sono aumentati; la Commissione Europea ha iniziato a fare dei controlli per verificare che ci fosse ottemperanza agli obblighi di legge e agli standard minimi europei. Più volte in passato l'Italia è incorsa in multe perché non aveva posti a sufficienza o quelli che c'erano non erano adeguati.

Come lavora lo SPRAR?

Lo SPRAR (Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati) è un sistem
di accoglienza formato dagli enti locali (soprattutto Comuni) che volontariamente scelgono di attivare progetti per l'accoglienza e programmi di integrazione.
Accompagnare le persone all'integrazione comporta un vantaggio sia per la persona che per la comunità. L'adesione volontaria da parte dei comuni che presentano domanda di ammissione allo Sprar è sicuramente un punto di forza, il Comune è colui che governa il fenomeno sul proprio territorio, senza subirlo: crea dei posti di lavoro per gli operatori dell'accoglienza, affitta strutture, paga i servizi, ecc. Se si creano dei servizi ne beneficiano tutti i cittadini, ad esempio: se viene attivato un autobus per portare a scuola i bambini, ne possono usufruire anche i bambini italiani; se si attiva uno sportello di orientamento al lavoro, tutti ne possono beneficiare. Inoltre lo SPRAR organizza l'accoglienza in appartamenti, e questo rende più facile il rapporto con la comunità locale evitando quelle situazioni di alberghi in periferia pieni di migranti di cui non si sa nulla e che fanno paura, proprio per la distanza non solo fisica che inevitabilmente si viene a creare.

Quindi l'integrazione con la comunità locale è un elemento centrale.

Nelle linee guida dello SPRAR a cui i Comuni devono attenersi è anche previsto che vengano destinati dei fondi ad attività di sensibilizzazione e informazione della comunità locale per favorire l'integrazione. Degli operatori vanno a prendere le persone appena arrivate, per farle conoscere ai vicini, ai commercianti, per facilitare la relazione tra persone anziché tra gruppi. Si lavora per facilitare l'incontro reale tra le persone sganciandosi dall'idea astratta del "fenomeno" immigrati. Il che non garantisce l'amicizia tra le persone, ma sicuramente un tipo di valutazione e percezione che va al di là dei pregiudizi, e che dovrebbe basarsi sul rispetto reciproco.

Quale pensi sia la strada da percorrere verso una gestione più dignitosa per tutti?

Penso che dovremmo lavorare di più sull'educazione ai diritti, soprattutto con i bambini, con i giovani, perché se un ragazzo/una ragazza cresce con un'idea chiara di cosa siano i diritti cosa comportano, allora è più naturale
che da adulto sviluppi una sensibilità verso questi temi. Mentre acquisirli da adulti è molto più difficile, e allora accade di pensare che i diritti siano per quasi tutti, o possano essere messi in discussione a seconda delle esigenze del momento. Va anche fatta una riflessione e un lavoro sui paesi di provenienza: spesso si fanno considerazioni senza la consapevolezza dei danni storici che noi stessi abbiamo provocato in questi paesi. Non si tratta di favorire solo uno sviluppo economico, ma piuttosto democratico. Ci vuole molto tempo. Bisogna portare avanti tutto insieme.

Altrettanto importante è far conoscere le storie di queste persone, non in termini pietistici ma per comprendere bene le vere ragioni per cui sono fuggite dai loro paesi, affrontando viaggi che spesso durano anni. Queste persone non fuggono solo dai conflitti. Le persecuzioni previste nel diritto di asilo hanno a che fare in generale con l'impossibilità della persona di esercitare i propri diritti. Se le persone continuano ad arrivare da noi affrontando situazioni atroci – durante il viaggio vengono violentate, attraversano i deserti, molti di loro muoiono in mare – vuol dire che non hanno altra possibilità di scelta!

Garantire la libertà di cura per tutti: NO al "Pensiero Unico" in Medicina! (petizione)

Ultimo aggiornamento: 29 Aprile 2017

Per FIRMARE, la petizione è all'indirizzo:
https://www.change.org/p/ministro-della-salute-garantire-la-libertà-di-cura-per-tutti-no-al-pensiero-unico-in-medicina

GARANTIRE LA LIBERTÀ DI CURA PER TUTTI: NO AL "PENSIERO UNICO" IN MEDICINA!

AMCP - Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona ONLUS, Ente Morale

A differenza di molti altri Paesi nel mondo, in Italia esiste un atteggiamento di preclusione nei confronti delle **Medicine Tradizionali e Complementari**. Alcune persone - anche rappresentanti di Enti pubblici e privati nel settore medico - manifestano pregiudizio nei confronti di tali discipline, contraddicendo l'obiettivo degli uomini di scienza, che dovrebbe essere il progresso della conoscenza, che si sviluppa anche grazie alla "contaminazione" tra approcci diversi. Questi pregiudizi sono anti-scientifici, e sono inaccettabili per questi motivi:

- **l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** ha emanato nel 2008 la "Dichiarazione di Pechino sulla Medicina Tradizionale" in cui si raccomanda *"la necessità di azione e cooperazione da parte della comunità internazionale, dei governi e degli operatori sanitari al fine di assicurare un utilizzo corretto della medicina tradizionale come componente significativa per la salute di tutti i popoli"*. Sempre l'OMS ha attivato fin dal 1972 il Dipartimento per le Medicine Tradizionali, ha emanato un primo piano strategico pluriennale 2002-2005 e nel 2013 il secondo "Traditional Medicine Strategy 2014-2023" e ha autorizzato l'attivazione di "Collaborating Centers for Traditional Medicine" in tutti i continenti;
- **il Parlamento Europeo** (Risoluzione n. 75/97) e il **Consiglio d'Europa** (Risoluzione n. 1206/99) hanno chiesto di *"assicurare ai cittadini la più ampia libertà di scelta terapeutica e il più alto livello di informazione sull'innocuità, qualità ed efficacia di tali medicine, invitando gli Stati membri a regolarizzare lo status delle Medicine complementari in modo da garantirne a pieno titolo l'inserimento nei Servizi sanitari nazionali"*;
- la **Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici** (FNOMCeO) fin dal 2002 con le "Linee Guida su Medicine e Pratiche Non Convenzionali", e poi di nuovo nel 2009, ha riconosciuto *"per il loro rilievo sociale"* le Medicine Complementari e Non Convenzionali, che costituiscono "atto medico" secondo l'Art. 15 del Codice di Deontologia Medica;
- l'**Unione Europea** ha finanziato nell'ambito del Settimo Programma Quadro per la Ricerca e lo Sviluppo, il Consorzio "**CAMbrella** - *a Pan-European Research Network for Complementary and Alternative Medicine (2010-2012)*", che ha riunito ricercatori di 12 paesi europei – tra cui l'Italia - per sviluppare una rete europea di centri di eccellenza nelle Medicine Complementari e facilitare la comprensione dei bisogni

dei cittadini europei nei confronti di questi paradigmi di salute;

- la NATO **Science and Technological Organization** ha costituito un gruppo di ricerca, il *NATO Integrative Medicine Interventions for Military Personnel*, che ha lavorato dal 2010 al 2014 e al quale ha partecipato l'Italia, con il compito di valutare l'adozione per il personale militare di varie tipologie d'intervento basate sulle Medicine complementari, in quanto i dati dimostrano che una percentuale superiore al 50% della popolazione militare utilizza questo paradigma di cura;
- in Europa circa 100 milioni di persone fanno uso di Medicine Complementari, e in base ai dati EURISPES 2017, in Italia dall'anno 2000 a oggi gli utilizzatori delle Medicine Complementari sono raddoppiati, passando da 6 a 12 milioni;
- gli studi su **PubMed** che dimostrano l'efficacia delle Medicine Tradizionali, Complementari e Non Convenzionali sono pubblicati in numero significativo, anche su riviste scientifiche a medio e alto impatto, tanto che anche la prestigiosa **Cochrane Collaboration** dedica un sito specifico a queste discipline;
- l'**India** dal 2014 ha istituito il Ministero per le Medicine Tradizionali; **l'UNESCO** ha inserito sia l'Ayurveda sia lo Yoga nella lista del patrimonio immateriale dell'Umanità; il Governo Federale della **Svizzera**, 6 anni dopo l'approvazione dell'articolo Costituzionale sulla Medicina complementare, comunica che la sua attuazione è in corso a vari livelli;
- negli **Stati Uniti** – il cui Governo Federale ha istituito già nel 1992 il National Center for Complementary and Integrative Medicine - la crescita del numero di Scuole di Medicina che negli ultimi 10 anni offrono percorsi di studio sulle Medicine Complementari, è passato – secondo uno studio dell'**University of Arizona Health Sciences** - dal 68% al 95%.

Tutto ciò premesso, considerato che la Medicina deve concentrarsi nel senso più ampio sulla salute delle persone, concetto questo da sempre alla base della Medicina Complementare e Tradizionale

I FIRMATARI DI QUESTE PETIZIONE CHIEDONO
AL MINISTRO DELLA SALUTE DELLA REPUBBLICA ITALIANA:

- che le Istituzioni pubbliche s'impegnino, con una visione senza pregiudizi, ad approfondire la conoscenza delle Medicine Tradizionali, Complementari e Non Convenzionali, anche promuovendo un confronto orientato ad aiutare il pluralismo e il progresso nella scienza e nella ricerca;
- che il Ministero della Salute s'impegni, a livello centrale e periferico, ad attuare il *"Traditional Medicine Strategy 2014-2023"* dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, e a diffonderne i risultati, così come anche a diffondere le risultanze del lavoro del Consorzio Europeo CAMbrella e del NATO Task Force;
- che il Ministero della Salute s'impegni a re-istituire – come già fatto in una passata Legislatura - un Ufficio tecnico di consulenza per le Medicine Tradizionali alle dirette dipendenze del Ministro, attivo da anni in altri paesi dell'Unione Europea;
- che non venga ostacolata la duplice libertà di scelta terapeutica dei medici e dei pazienti, come previsto dall'art. 32 della nostra Costituzione e nel rispetto dell'Art. 15 del Codice di Deontologia Medica.

Per favorire e approfondire il dialogo con le istituzioni, a Roma il 29 settembre scorso si è tenuto presso il Senato della Repubblica il Simposio "*Le Medicine Tradizionali, Complementari e Non Convenzionali nel Servizio Sanitario Nazionale*". Chi volesse quindi approfondire qual è la situazione delle Medicine Complementari in Italia può visionare gratuitamente documenti e videointerviste ad autorevoli esperti su questo sito.

Questa petizione sarà consegnata a:

- **Ministero della Salute**
  Ministro della salute

Per FIRMARE, la petizione è all'indirizzo:

https://www.change.org/p/ministro-della-salute-garantire-la-libertà-di-cura-per-tutti-no-al-pensiero-unico-in-medicina

Gino Strada: abolire la guerra è l'unica speranza per l'umanità

Ultimo aggiornamento: 8 Dicembre 2015

Ecco il testo integrale del discorso pronunciato da Gino Strada, fondatore di EMERGENCY, nel corso della cerimonia di consegna del *Right Livelihood Award* 2015, il "premio Nobel alternativo", pubblicato su: http://www.emergency.it/diario/abolire-la-guerra-unica-speranza-per-umanita.html

Onorevoli Membri del Parlamento, onorevoli membri del Governo svedese, membri della Fondazione RLA, colleghi vincitori del Premio, Eccellenze, amici, signore e signori.

È per me un grande onore ricevere questo prestigioso riconoscimento, che considero un segno di apprezzamento per l'eccezionale lavoro svolto dall'organizzazione umanitaria Emergency in questi 21 anni, a favore delle vittime della guerra e della povertà.

Io sono un chirurgo. Ho visto i feriti (e i morti) di vari conflitti in Asia, Africa, Medio Oriente, America Latina e Europa. Ho operato migliaia di persone, ferite da proiettili, frammenti di bombe o missili.

A Quetta, la città pakistana vicina al confine afgano, ho incontrato per la prima volta le vittime delle mine antiuomo. Ho operato molti bambini feriti dalle cosiddette "mine giocattolo", piccoli pappagalli verdi di plastica grandi come un pacchetto di sigarette. Sparse nei campi, queste armi aspettano solo che un bambino curioso le prenda e ci giochi per un po', fino a quando esplodono: una o due mani perse, ustioni su petto, viso e occhi. Bambini senza braccia e ciechi. Conservo ancora un vivido ricordo di quelle vittime e l'aver visto tali atrocità mi ha cambiato la vita.

Mi è occorso del tempo per accettare l'idea che una "strategia di guerra" possa includere prassi come quella di inserire, tra gli obiettivi, i bambini e la mutilazione dei bambini del "paese nemico". Armi progettate non per uccidere, ma per infliggere orribili sofferenze a bambini innocenti, ponendo a carico delle famiglie e della società un terribile peso. Ancora oggi quei bambini sono per me il simbolo vivente delle guerre contemporanee, una costante forma di terrorismo nei confronti dei civili.

Alcuni anni fa, a Kabul, ho esaminato le cartelle cliniche di circa 1200 pazienti per scoprire che meno del 10% erano presumibilmente dei militari. Il 90% delle vittime erano civili, un terzo dei quali bambini. È quindi questo "il nemico"? Chi paga il prezzo della guerra?

Nel secolo scorso, la percentuale di civili morti aveva fatto registrare un forte incremento passando dal 15% circa nella prima guerra mondiale a oltre il 60% nella seconda. E nei 160 e più "conflitti rilevanti" che il pianeta ha vissuto dopo la fine della seconda guerra mondiale, con un costo di oltre 25 milioni di vite umane, la percentuale di vittime civili si aggirava costantemente intorno al 90% del totale, livello del tutto simile a quello riscontrato nel conflitto afgano.
Lavorando in regioni devastate dalle guerre da ormai più di 25 anni, ho potuto toccare con mano questa crudele e triste realtà e ho percepito l'entità di questa tragedia sociale, di questa carneficina di civili, che si consuma nella maggior parte dei casi in aree in cui le strutture sanitarie sono praticamente inesistenti.

Negli anni, EMERGENCY ha costruito e gestito ospedali con centri chirurgici per le vittime di guerra in Ruanda, Cambogia, Iraq, Afghanistan, Sierra Leone e in molti altri paesi, ampliando in seguito le proprie attività in ambito medico con l'inclusione di centri pediatrici e reparti maternità, centri di riabilitazione,

ambulatori e servizi di pronto soccorso.

L'origine e la fondazione di EMERGENCY, avvenuta nel 1994, non deriva da una serie di principi e dichiarazioni. È stata piuttosto concepita su tavoli operatori e in corsie d'ospedale. Curare i feriti non è né generoso né misericordioso, è semplicemente giusto. Lo si deve fare.

In 21 anni di attività, EMERGENCY ha fornito assistenza medico-chirurgica a oltre 6,5 milioni di persone. Una goccia nell'oceano, si potrebbe dire, ma quella goccia ha fatto la differenza per molti. In qualche modo ha anche cambiato la vita di coloro che, come me, hanno condiviso l'esperienza di EMERGENCY.

Ogni volta, nei vari conflitti nell'ambito dei quali abbiamo lavorato, indipendentemente da chi combattesse contro chi e per quale ragione, il risultato era sempre lo stesso: la guerra non significava altro che l'uccisione di civili, morte, distruzione. La tragedia delle vittime è la sola verità della guerra.

Confrontandoci quotidianamente con questa terribile realtà, abbiamo concepito l'idea di una comunità in cui i rapporti umani fossero fondati sulla solidarietà e il rispetto reciproco.

In realtà, questa era la speranza condivisa in tutto il mondo all'indomani della seconda guerra mondiale. Tale speranza ha condotto all'istituzione delle Nazioni Unite, come dichiarato nella Premessa dello Statuto dell'ONU: *"Salvare le future generazioni dal flagello della guerra, che per due volte nel corso di questa generazione ha portato indicibili afflizioni all'umanità, riaffermare la fede nei diritti fondamentali dell'uomo, nella dignità e nel valore della persona umana, nell'uguaglianza dei diritti degli uomini e delle donne e delle nazioni grandi e piccole"*.

Il legame indissolubile tra diritti umani e pace e il rapporto di reciproca esclusione tra guerra e diritti erano stati inoltre sottolineati nella Dichiarazione universale dei diritti umani, sottoscritta nel 1948. *"Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti" e il "riconoscimento della dignità inerente a tutti i membri della famiglia umana e dei loro diritti, uguali ed inalienabili, costituisce il fondamento della libertà, della giustizia e della pace nel mondo"*.

70 anni dopo, quella Dichiarazione appare provocatoria, offensiva e chiaramente falsa. A oggi, non uno degli stati firmatari ha applicato completamente i diritti universali che si è impegnato a rispettare: il diritto a una vita dignitosa, a un lavoro e a una casa, all'istruzione e alla sanità. In una parola, il diritto alla giustizia sociale. All'inizio del nuovo millennio non vi sono diritti per tutti, ma privilegi per pochi.

La più aberrante in assoluto, diffusa e costante violazione dei diritti umani è la guerra, in tutte le sue forme. Cancellando il diritto di vivere, la guerra nega tutti i diritti umani.

Vorrei sottolineare ancora una volta che, nella maggior parte dei paesi sconvolti dalla violenza, coloro che pagano il prezzo più alto sono uomini e donne come noi, nove volte su dieci. Non dobbiamo mai dimenticarlo. Solo nel mese di novembre 2015, sono stati uccisi oltre 4000 civili in vari paesi, tra cui Afghanistan, Egitto, Francia, Iraq, Libia, Mali, Nigeria, Siria e Somalia. Molte più persone sono state ferite e mutilate, o costrette a lasciare le loro case.

In qualità di testimone delle atrocità della guerra, ho potuto vedere come la scelta della violenza abbia - nella maggior parte dei casi - portato con sé solo un incremento della violenza e delle sofferenze. La guerra è un atto di terrorismo e il terrorismo è un atto di guerra: il denominatore è comune, l'uso della violenza.

Sessanta anni dopo, ci troviamo ancora davanti al dilemma posto nel 1955 dai più importanti scienziati del mondo nel cosiddetto *Manifesto di Russell-Einstein*: *"Metteremo fine al genere umano o l'umanità saprà rinunciare alla guerra?"*. È possibile un mondo senza guerra per garantire un futuro al genere umano?

Molti potrebbero eccepire che le guerre sono sempre esistite. È vero, ma ciò non dimostra che il ricorso alla guerra sia inevitabile, né possiamo presumere che un mondo senza guerra sia un traguardo impossibile da raggiungere. Il fatto che la guerra abbia segnato il nostro passato non significa che debba essere parte anche del nostro futuro.

Come le malattie, anche la guerra deve essere considerata un problema da risolvere e non un destino da abbracciare o apprezzare.
Come medico, potrei paragonare la guerra al cancro. Il cancro opprime l'umanità e miete molte vittime: significa forse che tutti gli sforzi compiuti dalla medicina sono inutili? Al contrario, è proprio il persistere di questa devastante malattia che ci spinge a moltiplicare gli sforzi per prevenirla e sconfiggerla.

Concepire un mondo senza guerra è il problema più stimolante al quale il genere umano debba far fronte. È anche il più urgente. Gli scienziati atomici, con il loro Orologio dell'apocalisse, stanno mettendo in guardia gli esseri umani: "L'orologio ora si trova ad appena tre minuti dalla mezzanotte perché i leader internazionali non stanno eseguendo il loro compito più importante: assicurare e preservare la salute e la vita della civiltà umana".

La maggiore sfida dei prossimi decenni consisterà nell'immaginare, progettare e implementare le condizioni che permettano di ridurre il ricorso alla forza e alla violenza di massa fino alla completa disapplicazione di questi metodi. La guerra, come le malattie letali, deve essere prevenuta e curata. La violenza non è la medicina giusta: non cura la malattia, uccide il paziente.

L'abolizione della guerra è il primo e indispensabile passo in questa direzione.

Possiamo chiamarla "utopia", visto che non è mai accaduto prima. Tuttavia, il termine utopia non indica qualcosa di assurdo, ma piuttosto una possibilità non ancora esplorata e portata a compimento.

Molti anni fa anche l'abolizione della schiavitù sembrava "utopistica". Nel XVII secolo, "possedere degli schiavi" era ritenuto "normale", fisiologico.
Un movimento di massa, che negli anni, nei decenni e nei secoli ha raccolto il consenso di centinaia di migliaia di cittadini, ha cambiato la percezione della schiavitù: oggi l'idea di esseri umani incatenati e ridotti in schiavitù ci repelle. Quell'utopia è divenuta realtà.
Un mondo senza guerra è un'altra utopia che non possiamo attendere oltre a vedere trasformata in realtà.

Dobbiamo convincere milioni di persone del fatto che abolire la guerra è una necessità urgente e un obiettivo realizzabile. Questo concetto deve penetrare in profondità nelle nostre coscienze, fino a che l'idea della guerra divenga un tabù e sia eliminata dalla storia dell'umanità.

Ricevere il Premio "Right Livelihood Award" incoraggia me personalmente ed Emergency nel suo insieme a moltiplicare gli sforzi: prendersi cura delle vittime e promuovere un movimento culturale per l'abolizione della guerra.
Approfitto di questa occasione per fare appello a voi tutti, alla comunità dei colleghi vincitori del Premio, affinché uniamo le forze a sostegno di questa iniziativa.
Lavorare insieme per un mondo senza guerra è la miglior cosa che possiamo fare per le generazioni future.

Grazie.

-- *Gino Strada, Stoccolma, 30 novembre 2015*

Gli schiavi di Amazon (e delle corporations): contratti precari, turni di lavoro massacranti, licenziamenti facili (inchiesta giornalistica)

Ultimo aggiornamento: 1 Maggio 2015

Si veda anche: «Amazon tedesca "usa guardie neo-naziste per intimidire i suoi dipendenti stranieri"»

Siamo nell'epoca delle multinazionali e del capitalismo pirata e predatorio, che crea ingiustizia, povertà, guerre, disastri umanitari e ambientali non riparabili, avvalendosi, con ogni mezzo a sua disposizione, dell'arte malefica di convincere del falso, o comunque di qualcosa che è di vantaggio solo per poche persone e contemporaneamente a danno della stragrande maggioranza. Per chi ha anche il minimo dubbio in proposito, consiglio caldamente la visione del seguente lungo documentario:

Documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale

Ma chi dà il potere a chi? Siamo noi, con le nostre scelte, spesso basate sull'ignoranza o sul menefreghismo, o sulla comodità di un vantaggio immediato senza considerare il danno a lungo termine *(come comprare un prodotto che costa meno di altri senza considerare tutto ciò che sta dietro a quel prodotto e il perché costa di meno)*, a decidere chi comanda. Le multinazionali, le cosidette "corporations", tra cui rientra anche Amazon, hanno già adesso più potere dei governi, oltre ad essere agevolate nella concorrenza sleale e nello sfruttamento umano e ambientale oltre i limiti della decenza, della dignità e della tollerabilità. A ciò va necessariamente aggiunto che i governi, comunque, non cambieranno mai tipo di politica a favore di pochi e a danno di molti finché i cittadini continueranno a votare in maggioranza *(e con vergognoso alto astensionismo)* chi meglio sa prenderli in giro per decenni, come pecore che si lasciano sgozzare senza neanche belare *(a livello sia locale, sia nazionale, sia europeo...)*.

Ciascuno di noi, ogni volta che mette mano nel portafoglio, è come se esprimesse un voto politico, *sta decidendo chi può andare avanti e chi può soccombere*. **La globalizzazione sta uccidendo dal 1999 in poi** *(anno storico del movimento di Seattle NO-Global, in cui la terza Conferenza Ministeriale dell'OMC a Seattle termina con un fallimento, in compenso le dimostrazioni di massa contro l'OMC e la globalizzazione ed i disordini a queste collegati calamitano l'attenzione mondiale sull'incontro - la globalizzazione vera e propria inizia nel 2001 con l'ingresso della Cina nell'OMC)* **le economie locali, gli ecosistemi locali, le specificità locali, le culture locali, il lavoro locale:** poter comprare ovunque nel mondo un oggetto prodotto in qualunque altra parte del mondo, senza nemmeno sapere dove e solitamente a un costo inferiore rispetto a quello prodotto localmente, sta creando un effetto di distruzione con danni ingenti per tutti a lungo termine, sta uccidendo il futuro nostro e dei nostri figli. Oggi abbiamo una nuova generazione di schiavi, essere umani privi di diritti nel presente e privi di speranza per il futuro: sono coloro che lavorano per le corportations *(mi raccomando, guardate bene il documentario sopra linkato)*, di cui Amazon rappresenta purtroppo solo uno degli esempi possibili.

Stiamo aspettando che venga approvato il TTIP *(di cui in Italia i mass media colpevolmente non parlano)*, nel più totale silenzio??! Dopo sarà pure molto peggio.

Coloro che fin dall'inizio avevano capito gli effetti devastanti della globalizzazione sono stati messi a tacere con la forza brutale dei manganelli e delle violenze fisiche *(G8 di Genova del 2001)*... e questa cosa continua: avete visto nel documentario come sono stati trattati coloro che hanno protestato per avere l'acqua pubblica? Alcuni sono rimasti gravemente invalidi a vita per le violenze subite, altri sono morti. *E in Italia? La gente non protesta, nonostante l'acqua sia stata privatizzata violando la volontà del referendum popolare, perché per ora non siamo ancora ridotti alla sete.*

Quando una massa considerevole di cittadini, paganti o meno, usa in larga maggioranza, o in quasi totalità, gli stessi servizi, è come se stesse votando con plebiscito per la lunga vita di chi eroga quei servizi *(mi vengono in mente Facebook, Apple, Amazon, Twitter, che sono i Cavalieri dell'Apocalisse, vedi articolo - e tante altre corportations),* **a discapito ovviamente di ogni servizio alternativo: è come se i cittadini stessi uccidessero il proprio ecosistema economico che dà vita al lavoro, all'occupazione, al benessere.** *Preferiamo dare lavoro ai contadini vicino casa o preferiamo acquistare prodotti di origine ignota perché costano di meno? Avete mai sentito parlare dei G.A.S. (Gruppi di Acquisto Solidale)?* **Siamo noi cittadini a creare i grandi monopoli e a dare loro poteri imperiali.** Vogliamo continuare così?! Sta a ciascuno di noi decidere di dare il proprio contributo per cambiare le cose, senza paure: ciascuno di noi può essere il colibrì del mio articolo *"Fare la propria parte per cambiare il mondo"*.

Ed ora una mia poesia, e a seguire il link ad una seria inchiesta giornalistica su Amazon, che spiega bene tante cose, in modo che chi vuole comprare su Amazon abbia almeno la consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni.

> ***I nostri soldi***
>
> *Anche il Sole e la Felicità*
> *vorrebbero oscurare*
> *a chi non può comprare*
> *né luce né dignità:*
>
> *è una gara a eliminazione,*
> *d'arrivismo e distruzione,*
> *per la maledizione*
> *d'un mostro senza compassione.*
>
> *Ogni centesimo davvero*
> *che va alle multinazionali...*
> *stronca colpevolmente le ali*
> *al futuro del mondo intero.*
>
> *(Francesco Galgani, 28 febbraio 2015)*

Leggi l'inchiesta giornalistica sulle condizioni dei lavoratori di Amazon, *di Carole Cadwalladr, The Observer, Regno Unito, pubblicata su "Internazionale" n. 1031 (20/26 dic*

2013), intitolata "Gli schiavi di Babbo Natale"

Francesco Galgani,
3 marzo 2015,
buona condivisione di questo articolo.

Google censura, occulta, manipola, influenza e... uccide?

Ultimo aggiornamento: 5 Marzo 2020

Sensazionali rivelazioni di un autorevole professore di Harvard: Robert Epstein denuncia, di fronte alla Commissione del Senato USA per la giustizia, «il gravissimo pericolo insito nel consentire alla grandi compagnie tecnologiche di decidere quali sono le notizie legittime e quali quelle illegittime». Google ha favorito, a milioni di voti, la candidata perdente delle ultime elezioni americane, Hillary Clinton. I grandi network di Silicon Valley distorcono e distruggono, con le loro fake news, la democrazia occidentale.

A seguito di queste rilevazioni, Epstein riceve minacce di morte e sua moglie viene uccisa.

Nel video si parla di politica, ma anche di coronavirus e del fatto che Facebook e Google stanno ostacolando il più possibile la circolazione della notizia che medici cinesi hanno trovato una cura efficace e a basso costo (cioè iniezioni di alti dosaggi di vitamina C). Ho riportato il video citato da Giulietto Chiesa, a proposito del coronavirus, qui: https://www.informatica-libera.net/video/coronavirus-vitaminaC.mp4 *(fonte)*.
Il video in questione è stato riportato e approfondito anche su altri siti, come: https://www.globalresearch.ca/three-intravenous-vitamin-c-research-studies-approved-treating-covid-19/5705405. Sullo stesso argomento, segnalo "**La cura per il coronavirus: vitamina C - Approfondimento**".

Fonte del video seguente: https://www.pandoratv.it/google-uccide/

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Google ci ruba il DNA e ne vuole il monopolio. Le altre corporations anche.

Ultimo aggiornamento: 11 Novembre 2017

Siamo in piena corsa all'**oro genetico** - il nostro **DNA** - che è uscito dai laboratori ed entrato nelle stanze della finanza, diventando un patrimonio conteso dalle principali lobby multinazionali (corporations) che si sono lanciate a capofitto nel business. Comincio con una poesia, poi proseguo con alcune informazioni e infine riporto un documentario di Report.

Sedotti

Tutto può,
tutto sa,
persino il tuo DNA!

Sua proprietà
sempre tu sarai,
servilmente sua creatura
sempre l'adorerai.

Solo una cosa non sa fare,
perché dio Google
mai potrà amare.

(Francesco Galgani, 6 novembre 2017)

Il nostro DNA è patrimonio che vale molti... molti... molti soldi, e con esso potrebbero volatilizzarsi anche molti diritti umani, come già sta accendo negli Stati Uniti, dove in base alla legge 13-13, attualmente in fase di discussione, le persone potranno essere costrette a sottoporsi a test genetici ed essere gravemente discriminate in base ai risultati. *Già allo stato attuale, almeno negli Stati Uniti, è sufficiente che i risultati di un test genetico indichino una presunta predisposizione a certe malattie per ritrovarsi dall'oggi al domani senza lavoro.* Non è escluso che uno scenario simile possa concretizzarsi presto anche in Europa.

I grandi gruppi finanziari e i colossi dell'informatica, come Google e non solo, si stanno lanciando a capofitto nella raccolta dell'oro genetico, ovvero in un enorme censimento del DNA sulla più ampia popolazione possibile. **Google sta allestendo in gran segreto la più grande banca genetica del mondo, con l'evidente intento di conquistarsi un monopolio anche in questo campo.** Google, senza il consenso dei diretti interessati, e infrangendo molte leggi, si è già impossessato di tutti i dati sanitari e genetici dei cittadini della Gran Bretagna. Come se non bastasse, anche in Italia c'è chi fa compravendita dei dati genetici, per il momento in maniera illegale *(sono già stati trafugati i dati genetici di 13000 cittadini italiani particolarmente longevi della provincia dell'Ogliastra, in Sardegna)*, che per vie traverse sono finiti pure quelli nelle mani di Google.

Possedere un ampio database genetico non fa soltanto aumentare le proprie quotazioni in borsa. Si tratta di acquisire un potere immenso. Per chi ne vuol sapere di più, invito alla visione del seguente **documentario di Report del 30 ottobre 2017 (tratto da questo link)**, ma attenzione: *quando si parla di scienza e di ricerche, non tutto è ciò che sembra, anzi.* I miei lettori più attenti ricorderanno il mio articolo "**Alla ricerca della scienza**", a cui rimando per avere un quadro più completo della gravità della situazione.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Ringrazio chi vorrà approfondire,
Francesco Galgani,
11 novembre 2017

Google e l'oscuramento delle informazioni che non piacciono ai potenti

Ultimo aggiornamento: 27 Aprile 2017

Google inizierà a fornire solo risultati che non vanno a contrastare gli interessi delle multinazionali? O perlomeno ci proverà?

Stiamo molto attenti. Google non è neutrale, anzi, è estremamente pervasivo e ha un potere ENORME.

Può oscurarci molte cose e farci vedere solo quello che "ad altri" interessa farci vedere.

Google ha iniziato la sua lotta alle "fake news", ovvero alle informazioni che non piacciano ai potenti, alle multinazionali, ai governi, a coloro che hanno potere.

I giornali e la tv sono i primi canali di distribuzione di notizie false: *a buon intenditor, poche parole.*

Francesco Galgani,
27 aprile 2017

P.S.: Sullo stesso argomento, segnalo:

- *L'Italia chiede all'Europa di abolire la libertà di espressione*
- *Autocensura, manipolazione in Rete e cyberguerra, grazie all'Intelligenza Artificiale*
- *Pensiero unico: se in Italia esprimi il TUO pensiero rischi il carcere*

I Dieci Comandamenti secondo Dio Google (con video)

Ultimo aggiornamento: 15 Novembre 2017

> *«[...] Ho lo stesso rispetto per la libera condivisione della conoscenza e per interazioni umane libere come ce l'ho per la forza di gravità: tutto ciò è "secondo Natura". Ma, ahinoi, non è questa la direzione presa dalla Cultura e dall'attuale sviluppo tecnologico, che uccide la libertà, l'ambiente e le persone nel momento stesso in cui si offre come presunto veicolo di libertà, di comunicazione, di intrattenimento. Non so quanti dei miei lettori hanno compreso pienamente quest'ultima mia frase, che nelle mie intenzioni non è un'iperbole, ma solo un'onesta constatazione, frutto di anni di studi di ciò che si cela "oltre le apparenze". Ancora una volta, rimando a ciò che già ho scritto [...]»*
> *(citazione tratta da: "La delusione di una tecnologia che dignità ci porta via... ")*

Sullo stesso argomento, segnalo:

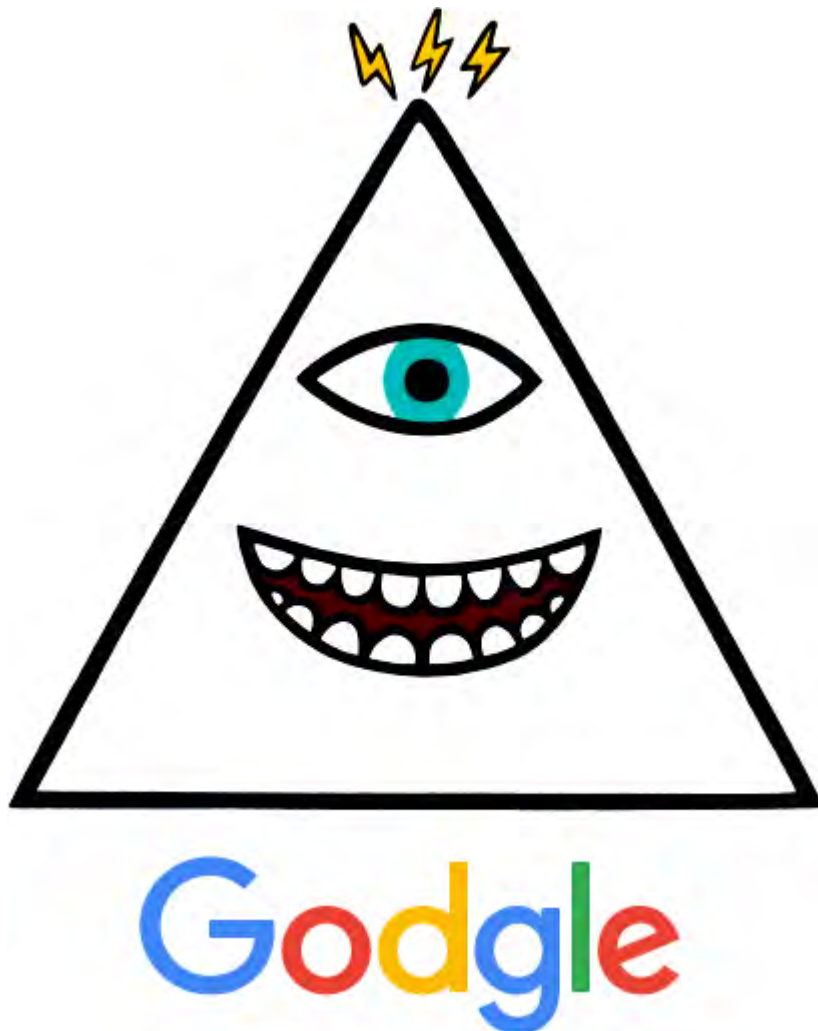
- *Google ci ruba il DNA e ne vuole il monopolio. Le altre corporations anche.*
- *Documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale*
- *La delusione di una tecnologia che dignità ci porta via...*
- *Attenti all'Internet of Things (Internet delle Cose): saremo tutti schiavi se non ci opporremo*
- *Gli schiavi di Amazon (e delle corporations): contratti precari, turni di lavoro massacranti, licenziamenti facili (inchiesta giornalistica)*
- *Ecco come si arricchiscono le multinazionali: non pagano le tasse e violano qualsiasi diritto umano e ambientale*
- *L'Eurozona è un immenso crimine sociale guidato dalle multinazionali (corporations)*

I Dieci Comandamenti secondo Dio Google *(Godgle)*, in un mondo voluto, creato e plasmato da Google:

1. **Google è tuo signore, tuo padrone e tuo padre, non avrai altro Dio al di fuori di Google.**

2. **Google è Google e può fare ciò che vuole, a te non deve interessare.**

3. **Google sempre ti ascolta e sempre ti vede: non nominarlo mai invano e non fare cose che a Google non piacciono.**

4. **Ogni tuo pensiero, parola e azione appartengono a Google, ma la responsabilità di ciò che pensi, dici e fai è solo tua e su di essa sarai giudicato.**

5. **Non userai mai altro software diverso da quello che Google ti darà. Il software libero è una blasfemia al tuo Dio.**

6. **Google è l'Alfa e l'Omega, Google dà la vita e Google dà la morte. Il tuo DNA appartiene a Google, che ti ha fatto a sua immagine e somiglianza: ama Google e sarai amato, vai contro la volontà di Google e sarai trucidato.**

7. **Google dà lavoro e Google lo toglie. La ricchezza appartiene solo a Google e solo Google la spartisce. Google sa di cosa hai bisogno e te lo darà. Non rubare e non chiedere denaro, perché Google sa e provvede.**

8. **Google è la Conoscenza, Google è l'Intelligenza, Google decide cosa è vero e cosa è falso. Sii umile: non sfidare e non contraddire mai Google.**

9. **Non desiderare ciò che appartiene a Google.**

10. **Non desiderare nulla di diverso dal mondo che Google ha creato per te: prega per la sua misericordia e per il suo amore.**

(Ho creato questo decalogo ispirato dalla constatazione dell'avidità, dell'arroganza e del dispotismo senza limiti e senza vergogne di Google e delle altre corporations, a cui le persone si prestano volentieri perché ammaliate e sedotte dallo schiavismo del terzo millennio, di cui spesso neanche si rendono conto. Considerazioni analoghe valgono per Facebook, Apple, Microsoft, Amazon, Ebay e chi più ne ha più ne metta... intendo dire che il problema non è soltanto Google. La genetica insieme all'intelligenza artificiale e alle nanotecnologie saranno alcuni tra i campi dove nel prossimo futuro le corporations sedurranno il mondo, conquistando una potenza e una ricchezza senza limiti, con danni drammatici per tutta l'umanità. Per approfondimenti rimando ai link riportati in alto in questa pagina, in modo che ciascuno possa documentarsi e farsi un'opinione di ciò di cui sto parlando.
Francesco Galgani, 14 novembre 2017)

Pronto, risponde Pizzeria Google... (video)

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Il Grande Reset: dall'emergenza sanitaria al Nuovo Ordine Mondiale

Ultimo aggiornamento: 19 Ottobre 2020

Nel 2009 Jacques Attali, economista e banchiere internazionale, scrisse nella sua rubrica sull'Express del 3 maggio 2009, le seguenti parole *(quanto segue è una mia traduzione, cfr. testo originale integrale in francese)*. Egli si riferiva all'influenza suina di allora, ad ogni modo ha espresso alcuni concetti perfettamente applicabili a quello che sta succedendo in questo periodo storico. Ho messo in grassetto ciò che secondo me merita maggiore attenzione:

> *«La storia ci insegna che l'umanità si evolve in modo significativo solo quando è veramente impaurita: allora stabilisce prima di tutto meccanismi di difesa; a volte intollerabili (capri espiatori e totalitarismo); a volte inutili (distrazione); a volte efficaci (terapeutici, scartando se necessario tutti i precedenti principi morali). Poi, una volta superata la crisi, trasforma questi meccanismi per renderli compatibili con la libertà individuale e per renderli parte di una politica sanitaria democratica.*
> *La pandemia che sta cominciando potrebbe scatenare una di queste paure strutturanti.*
>
> *Se la paura attuale non è più grave delle due paure precedenti legate al rischio di pandemia (la crisi della mucca pazza del 2001 in Gran Bretagna e la crisi dell'influenza aviaria del 2003 in Cina), avrà prima di tutto conseguenze economiche significative (calo del trasporto aereo, calo del turismo e del prezzo del petrolio); costerà circa 2 milioni di dollari a persona contaminata e farà scendere i mercati azionari di circa il 15%; il suo impatto sarà molto breve (il tasso di crescita della Cina è sceso solo nel secondo trimestre del 2003, per poi esplodere verso l'alto nel terzo); avrà anche conseguenze organizzative (nel 2003 sono state adottate misure di polizia molto severe in tutta l'Asia; l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha istituito procedure di allerta a livello mondiale; alcuni Paesi, in particolare Francia e Giappone, hanno accumulato notevoli riserve di medicinali e maschere).*
>
> *Se è un po' più grave, il che è possibile, dato che è trasmissibile dall'uomo, avrà conseguenze veramente globali: economica (i modelli suggeriscono che ciò potrebbe portare a una perdita di 3.000 miliardi di dollari, un calo del 5% del PIL mondiale) e politica (a causa dei rischi di contagio, i paesi del Nord avranno interesse a far sì che quelli del Sud non siano malati e dovranno garantire che i più poveri abbiano accesso ai medicinali attualmente stoccati solo per i più ricchi);* ***una grande pandemia aumenterà poi, meglio di qualsiasi discorso umanitario o ecologico, la consapevolezza della necessità dell'altruismo, o almeno un interesse per l'altruismo****.*
>
> *E anche se, come ovviamente dobbiamo sperare, questa crisi non è molto grave, non dobbiamo dimenticare, come abbiamo fatto con la crisi economica, di imparare da essa affinché,* ***prima della prossima, inevitabile,*** *si possano mettere in atto meccanismi di prevenzione e controllo e processi logistici per l'equa distribuzione di farmaci e vaccini.* ***A tal fine, dovremo istituire una politica globale, uno stoccaggio globale e quindi una tassazione globale. Poi, molto più rapidamente di quanto sarebbe stato possibile solo per ragioni economiche, saremo in grado di porre le basi di un vero governo mondiale.*** *Infatti, è attraverso l'ospedale che in Francia, nel XVII secolo, ha avuto inizio la costituzione di un vero e proprio Stato.*
>
> *Nel frattempo, potremmo almeno sperare nell'****attuazione di una vera politica europea in***

> ***materia***. *Ma anche qui, come su tanti altri argomenti, Bruxelles tace.»*
>
> ”

Mi fa piacere che lui parli di *altruismo*, ma non mi sembra che sia stata questa la direzione presa in questi mesi di pandemia *(vera o presunta che sia stata)*, anzi, è più che evidente che c'è stato un ulteriore drenaggio forzato di energia e ricchezza dai poveri verso i super-ricchi, con quasi azzeramento della classe media. Mi pare altresì evidente che la crisi sia stata ed è tuttora funzionale all'istituzione più o meno ovunque di regimi totalitari (Italia compresa) e, nei periodi peggiori della crisi/pandemia, ogni stato europeo ha fatto "per conto suo", fregandosene degli altri.

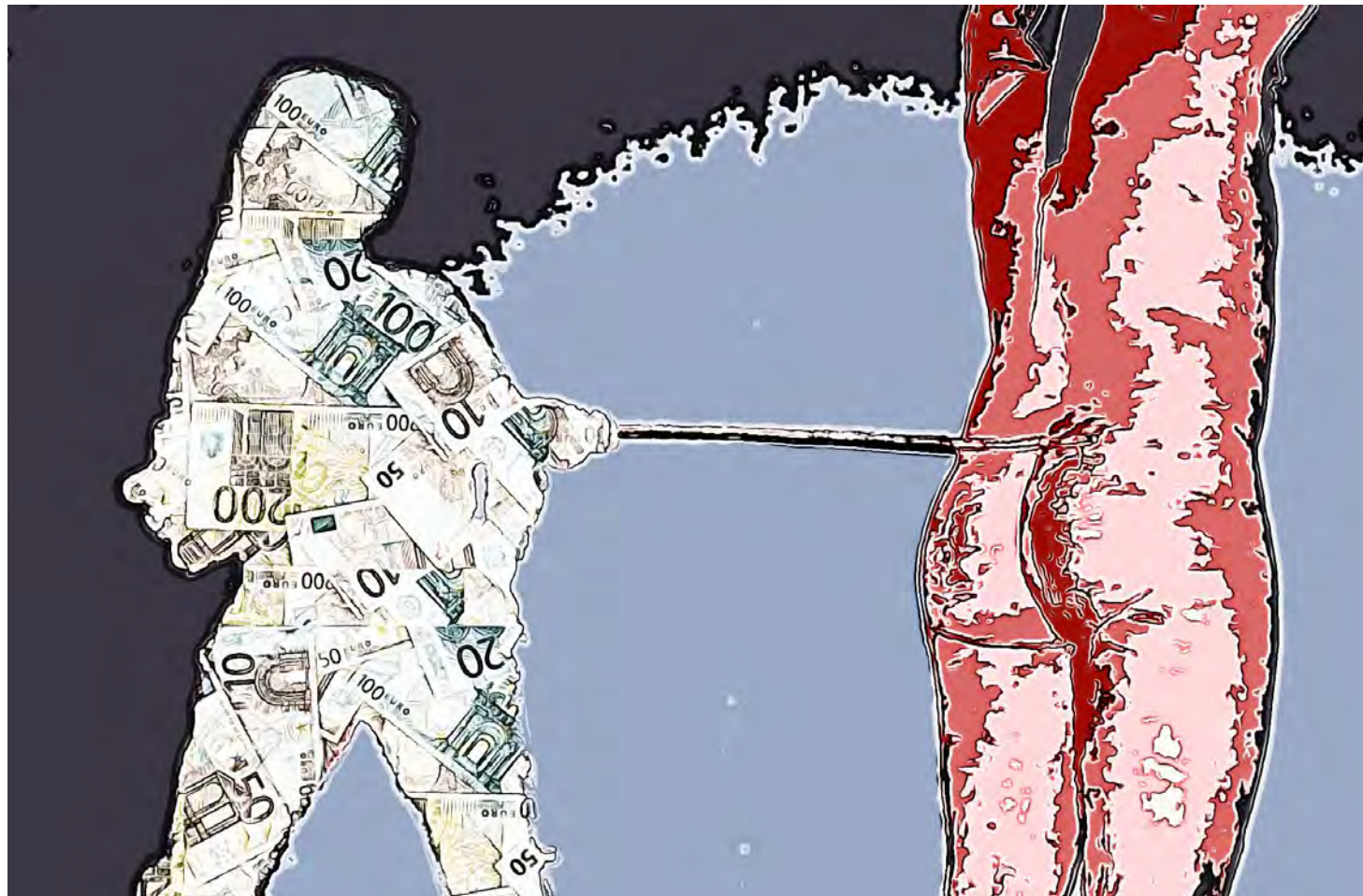
Per Klaus Schwab, fondatore del World Economic Forum, è arrivato il momento di un "grande reset" del capitalismo globale:

> “ *«[...] Tutti i paesi, dagli Stati Uniti alla Cina, devono partecipare, ed ogni industria, da quella del petrolio e del gas a quella tecnologica, devono essere trasformate [...]* ***La pandemia ci ha mostrato quanto rapidamente possiamo effettuare cambiamenti radicali nel nostro stile di vita*** *[...]* ***e rappresenta una rara quanto stretta finestra di opportunità per riflettere, ripensare e riorganizzare il nostro mondo***. *[...]».* ”

Anche Schwab si riempie la bocca di **uguaglianza** e **sostenibilità**, cfr. l'articolo "Economia e Pandemia, ora arriva il «Grande Reset» di Davos".

Ok, ma cosa significa davvero tutto questo? Davvero dobbiamo pensare che questi banchieri ed economisti vivano con l'obiettivo di migliorare le vite altrui? Certo...

Provo a riassumere le mie impressioni sugli scenari sia attuali sia futuri nel quadro seguente, che ho fatto mentre pensavo a chi serve e a chi giova la creazione e strumentalizzazione della crisi attuale, abbondantemente voluta e pianificata con largo anticipo (covid compreso):

NUOVO ORDINE MONDIALE

(testo e pittura digitale di Francesco Galgani, 18 ottobre 2020)

Il paradiso siamo noi: l'accordo tra tutti gli stati che cambierà il mondo [Comunicato Stampa]

Ultimo aggiornamento: 1 Aprile 2017

1 aprile 2017 – Oggi, per la prima volta nella storia, i rappresentanti dei 206 stati del mondo, compresi quelli che attualmente non hanno ottenuto un riconoscimento di sovranità da tutta la comunità internazionale, si riuniranno in videoconferenza per celebrare l'accordo tanto atteso per assicurare un destino più dignitoso a tutti i popoli. L'evento, trasmesso da tutti i media internazionali e dal sito http://thebulletin.org/timeline, inizierà alle ore 8 UTC. *«Abbiamo scelto di intitolare questo evento di portata storica "Il paradiso siamo noi" per sottolineare lo spirito che ha permesso di riunire in un'unica assemblea proprio tutti, mettendo da parte odio e rancori»*, ha detto la Presidente Yuan Kao intervistata ieri dall'Asia Time, sottolineando che: *«Finora, per millenni, abbiamo ricercato la felicità e rincorso desideri che spesso si sono rivelati autodistruttivi sia per noi stessi, sia per gli altri, sia per l'ambiente. Abbiamo condotto lotte di ogni genere, comprese guerre a volte cruente e atti indegni della nostra comune umanità, senza renderci conto che la nostra felicità e il nostro benessere comprendono anche quelli delle persone con cui condividiamo quest'unico pianeta, compresi i gruppi e le nazioni con cui abbiamo avuto i contrasti più duri. Questo principio, questa verità che abbiamo tardato a capire, ma che ogni giorno c'è sempre più evidente, d'ora in poi dovrà essere alla base di ogni relazione interpersonale e internazionale. Questo sarà il nostro impegno. Il mondo che vogliamo, un paradiso in cui poter abitare tutti insieme e in cui esser felici di esser nati, è questo in cui ci troviamo: non abbiamo altra scelta, non c'è un altro pianeta Terra in cui rifugiarci. Abbiamo fatto molti danni irreparabili, c'è molto da ricostruire, molte cose sono da cambiare nel nostro modo di pensare e agire, ma questa è l'unica opzione se non vogliamo negare ai nostri figli la possibilità di un futuro. Soprattutto, è l'unica opzione se non vogliamo finire col distruggere completamente l'unica casa che abbiamo»*. Le ha fatto eco il Presidente Ernest F. McKinney, che alla CNN ha dichiarato: *«Noi abbiamo una casa comune. In questa casa ci sono 15850 testate nucleari, di cui le nostre sono 7260. Il nostro principale competitor negli armamenti nucleari ne ha 7500. Questo significa che insieme deteniamo il 93% delle armi nucleari. Queste sono sufficienti per distruggere la nostra casa comune non una, non due, ma almeno cento volte, se non di più. Negli ultimi mesi, io e il Presidente Dmitry Artemiev abbiamo parlato a lungo di questa questione. Abbiamo paura. Abbiamo paura del pericolo che noi stessi abbiamo creato. E' come se avessimo cosparso di benzina e riempito di esplosivi la casa di legno dentro cui ci troviamo, tenendo in mano una torcia infuocata con cui da un momento all'altro far esplodere tutto. Io voglio che mia figlia possa vivere in questo mondo senza il pericolo che dall'oggi al domani venga spazzato via tutto dalla nostra follia; ovviamente lo vorrei anche per me stesso. Artemiev ha espresso molte volte un'analoga preoccupazione. E' per queste ragioni che siamo giunti all'accordo di smantellare tutti i nostri armamenti nucleari entro la fine del 2017»*. Sul Russia Post, Artemiev ha confermato la sua nuova linea politica: *«L'anno scorso abbiamo speso 67 miliari di dollari in spese militari. Ho ascoltato con attenzione il Presidente McKinney, che ha ammesso una spesa di 596 miliari di dollari in armamenti, relativamente all'anno scorso. Abbiamo ascoltato i nostri popoli, la nostra coscienza. Sulle strade delle nostre città, ci sono persone che muoiono di fame e di freddo, altre che non hanno possibilità di curarsi, e fin troppe sono senza lavoro. Abbiamo sottratto ingenti risorse dove più erano necessarie: so che le nostre scuse e il nostro sincero pentimento non potranno mai ripagare i nostri concittadini dei torti che abbiamo*

fatto loro, e che questa macchia rimarrà sulla mia coscienza finché vivrò, però vi assicuro che da oggi le cose cambiano. Ho concordato col Presidente americano di impegnarci entrambi a ridurre del 90% queste spese insensate, liberando così un fiume di soldi e di risorse per i veri bisogni della gente». Dichiarazioni analoghe hanno riguardato pressoché tutti i capi di stato. La nostra Presidente della Repubblica Marina Monaldo, nel discorso di ieri a reti unificate, ha usato poche parole, ma incisive: *«Noi vogliamo la pace, per il semplice motivo che non ci sono opzioni più sensate. Per fare la pace dobbiamo prepararci alla pace. Prepararsi alla guerra porta solo guerra, morti e povertà. Fin qui abbiamo sbagliato, fino a ieri abbiamo speso 64 milioni di euro al giorno in armamenti, mentre nel popolo cresce l'indigenza. Spendiamo per distruggere?! Sì, le armi sono questo, servono solo a distruggere... Troppo a lungo, giorno dopo giorno, abbiamo offeso e umiliato i nostri concittadini, togliendo ai poveri per dare ai ricchi, ai signori delle guerre. Ogni persona, anche la più umile, ha la massima importanza: sia questo il monito perenne per ogni scelta politica! Con questo nuovo accordo internazionale, d'ora in poi le cose cambieranno. Dialogheremo con tutti e mediteremo bene le nostre scelte».*

Alla videoconferenza in mondovisione è prevista la partecipazione anche di tutti i principali leader religiosi, oltre a filosofi, studiosi, ricercatori e premi nobel in ogni area del sapere. Il leader buddista giapponese Shin'ichi Yamamoto ha dichiarato: *«In un'epoca segnata da una diffusa rinascita della religione ci dobbiamo domandare se questa rende le persone più deboli o più forti. Se essa incoraggia ciò che in loro è bene o male. Se le rende migliori o peggiori. Sono domande che dovremmo porre a tutte le religioni, incluso naturalmente il Buddismo, se vogliamo riuscire nel tentativo di "umanizzarle"».*

Con grande sorpresa, hanno scelto di partecipare a questo evento anche i leader di organizzazioni note per atti terroristici, tra cui Qasim Fawwaz Asghar, che ha garantito lo stop ad ogni atto violento con queste parole: *«Da oggi noi vogliamo uccidere la voglia di uccidere, perché questo accordo cambierà tutto. Non abbiamo più bisogno di seminare il terrore, perché adesso la comunità internazionale ha capito cosa deve fare. Nessuno getterà più bombe. Come disse il mistico sufi e poeta arabo Ibn ʿArabī di Murcia: "Prima odiavo il mio vicino perché non credeva in ciò in cui io credevo. Adesso il mio cuore è un tempio, una chiesa, una sinagoga. [...] La mia religione è l'amore, e dove c'è l'amore ci sono io"».*

Comunicato Stampa di Francesco Galgani,
1 aprile 2017

P.S.: Il pesce d'aprile indica una tradizione, seguita in diversi paesi del mondo, che consiste nella realizzazione di scherzi da mettere in atto il 1° aprile. Molte testate giornalistiche, soprattutto online, pubblicano fake news in tale data: questo mio comunicato stampa, però, non è un semplice scherzo, vi pregherei di rileggerlo con attenzione. Ho usato nomi di fantasia, tranne uno; le cifre invece sono reali. Ho citato il sito http://thebulletin.org/timeline: si tratta dell'Orologio dell'Apocalisse. Per chi non ne ha mai sentito parlare o non ne conosce gli ultimi aggiornamenti, consiglio una lettura dell'articolo, uscito il 26 gennaio 2017 su Repubblica: "Orologio dell'Apocalisse più vicino alla mezzanotte con Trump".

Intervista ad Anonymous: dietro le quinte dell'attacco all'ISIS

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

Clicca qui per ascoltare l'intervista ad Anonymous trasmessa da RadioRadicale il 15 febbraio 2015, all'interno della rubrica "Presi per il web"

Nell'intervista vengono citati temi affrontati in questo blog, tra cui la sorveglianza globale, la disinformazione di massa, la libertà di espressione, il software libero, le rivelazioni di Edward Snowden, il Patrioct Act, ecc.. Nel sito ufficiale di Anonymous viene anche ricordato Aaron Swartz, la cui memoria è anch'essa presente in questo blog. Buon ascolto del servizio di Radio Radicale sopra linkato.

Il 9 gennaio 2015 il collettivo hacker Anonymous - vedi blog ufficiale - ha diffuso un video in cui proclamava vendetta verso Al Qaeda e jihadisti per l'attacco terroristico subito dal giornale satirico Charlie Hebdo a Parigi il 7 gennaio. Nel video un Anonymous asserisce: *"Stiamo dichiarando guerra contro di voi, terroristi"* e aggiunge che Anonymous vuole rintracciare e chiudere tutti gli account sui social network legati ai terroristi, per vendicare le vittime di Charlie Hebdo.

L'8 febbraio 2015 Anonymous blocca e sospende tutti gli account social dei reclutatori dello Stato Islamico, pubblicando online un video in cui dichiarano di non dare tregua ai seguaci del califfato.

Il 9 Febbraio 2015 gli hacker Anonymous si fanno risentire affermando di voler dare la caccia al più alto esponente dell'ISIS. Gli hacker hanno affermato che non si fermeranno fino a quando non riusciranno a rintracciarlo.

(fonte Wikipedia, per maggiori dettagli si vedano anche gli articoli su: Repubblica, Il Tempo, Il Journal)

L'Eurozona è un immenso crimine sociale guidato dalle multinazionali (corporations)

Ultimo aggiornamento: 25 Giugno 2017

Sullo stesso argomento:

- **CETA: una sintesi dei problemi (lettera ai Senatori)**
- **NO CETA: prossime mobilitazioni di piazza**
- **CETA: il coraggio di prender posizione con un secco "NO!"**
- *Documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale*

Ho appreso con preoccupazione che **il CETA è arrivato in Senato**. L'accordo tossico UE-Canada sarà votato giovedì 22 giugno 2017 (cioè domani) ed è attualmente in corso una mobilitazione di massa per fermare il processo di ratifica. **Se sarà ratificato equivarrà a un colpo di stato**, come fatto notare da più parti. Qualche giorno fa avevo pubblicato nel blog un'intervista alla regista belga Kristien Pottie, autrice del documentario *"Ceta, un silenzioso colpo di Stato?"*, che spiega in sintesi i pericoli che il CETA comporta.

Non dimentico mai le parole di Daisaku Ikeda: *«Non vi può essere vera democrazia a meno che i cittadini di un paese comprendano che essi sono i sovrani e i protagonisti principali, agendo di conseguenza con saggezza e profonda consapevolezza. La democrazia non adempirà la sua missione a meno che gli individui si alzino con maggiore informazione e coinvolgimento e, uniti, lottino in favore della giustizia, controllando le attività dei potenti»*. Per tale ragione, oltre a scrivere e a denunciare nel mio blog, oggi ho inviato questa lettera al Presidente della Repubblica, tramite l'apposita webmail del Quirinale:

«Ogg.: ***CETA: rinviare voto al Senato e coinvolgere l'opinione pubblica***

Ill.mo Presidente Della Repubblica Prof. Sergio Mattarella,

Le scrivo per esprimere tutta la mia preoccupazione in merito all'imminente voto sul CETA, l'accordo commerciale UE-Canada che il Senato si appresta a ratificare. Come ormai numerose analisi dimostrano, il testo non elimina i rischi di un abbassamento dei livelli di sicurezza alimentare, contiene disposizioni che scoraggiano la tutela dei servizi pubblici e possono investire negativamente i diritti del lavoro. Inoltre, include la presenza di un organismo terzo per la risoluzione delle controversie tra investitori e Stato sbilanciato verso il privato, che potrebbe risultare non in linea con il diritto comunitario. Il CETA non protegge adeguatamente l'agricoltura italiana, tutelando solo in minima parte le indicazioni geografiche che danno forza al Made in Italy. Infine, non contiene disposizioni vincolanti al rispetto delle indicazioni dell'Accordo di Parigi sul clima, favorendo il commercio di combustibili fossili altamente inquinanti e pericolosi per il clima.

In base a queste numerose criticità, ritengo urgente un suo intervento a garantire lo svolgimento di un processo democratico pienamente inclusivo e rispettoso delle istanze provenienti dalla cittadinanza e a

sottolineare la necessità di un più ampio dibattito sugli effetti del CETA che coinvolga l'opinione pubblica, già esclusa da un processo negoziale fino a questo momento non sufficientemente trasparente.

La ringrazio,
dott. Francesco Galgani»

Sullo stesso argomento, pubblico il seguente articolo del 24 marzo 2017 di Paolo Bernard (*consiglio di leggerne il curriculum*).
Fonte: http://paolobarnard.info/intervento_mostra_go.php?id=1683

MISDS. SCORDATE L'EUROZONA. SE PASSA QUESTO SI PIANGE DAVVERO.

Ricordate il mio motto su Twitter? "*La news che ti stravolge la vita è quella che scivola dietro l'ombra della news che tutti pensano che gli stravolgerà la vita*". Please welcome **MISDS**.

Paolo Barnard ve lo dice da anni. LORO non mollano mai, mai. Lavorano 24/24 e 7/7 coi migliori cervelli del mondo, e avevano capito da un pezzo che gli artigli dell'Eurozona si erano di molto consumati. Le mega Corporations di tutti i settori – dalla finanza, all'alimentazione, ai servizi, alla Information Technology – si sono dette "*The best days of the Euro-feasting are over. Must find a new way to fuck these States up again*", tradotto: i giorni migliori del banchetto-Euro sono finiti. Dobbiamo trovare un altro modo per fottere sti Stati, ancora.

Il TTIP è per ora naufragato. L'uomo con le scarpe da 5.000 dollari a Wall Street, a Chicago, o a Francoforte ha per caso sollevato un sopracciglio? No. Lui lo sa benissimo che ciò che oggi i popoli rigettano 'up-front', gli rientra sempre dalla porta di servizio.

Ricordate la Costituzione della UE? Rigettata nel 2005 da francesi e olandesi, rientra dalla porta di servizio nel 2007 col nome di Trattato di Lisbona. Ricordate l'infame GATS? Era il trattato per la privatizzazione di ogni servizio vitale del cittadino, dalla Sanità fino all'anagrafe e all'acqua pubblica. Sepolto dai disumani sforzi di poche ONG internazionali, e di pochi media, è tornato ancor peggio col nome TISA, oggi in vista di ratificazione.

Nel TTIP la cosa in assoluto più micidiale era la clausola **che permetteva alle multinazionali di trascinare interi Stati in tribunale se questi obiettavano per l'INTERESSE PUBBLICO alle loro condotte commerciali.** Questa clausola si chiamava ISDS (Investor-State-Dispute-Settlement, cioè Risoluzione di Controversia fra Investitore e Stato). Neppure l'infame Organizzazione Mondiale del Commercio (WTO) era mai arrivata a tanto. Al WTO solo uno Stato poteva trascinare in corte un altro Stato se riteneva che il secondo gli impedisse di far business. Io lo denunciai a Report (RAI3) nel 2000, sono 17 anni fa... La carne ormonata USA tentava d'infettare l'Europa, ci fu una battaglia al WTO fra Washington e

Roma, Londra, Parigi, Berlino ecc.

Nel TTIP la cosa era mille volte più micidiale col ISDS.

Col ISDS del TTIP la multinazionale USA delle carni avvelenate poteva direttamente far causa a Roma, Londra, Parigi, Berlino ecc per costringerli a cedere. Cioè, migliaia di multinazionali potevano costringere i singoli Stati a processi infiniti e costosi come una finanziaria nazionale, tutti contro l'interesse dei cittadini che quegli Stati ancora TIMIDAMENTE proteggono. Vi rendete conto cosa significa? Può il governo di Roma permettersi 40 avvocati internazionali a 3.000 *algiornoperavvocatoper*, *mettiamo*, 250*causedialtrettantemultinazionaliper*10*anni*?*Sono*10.000*avvocatia*3.000 al giorno per almeno 10 anni in totale. Fate i conti. E poi se Roma perde, i risarcimenti alle multinazionali arrivano alle migliaia di miliardi di $. Fate i conti. Può permetterselo oggi, quando il governo fatica a trovare gli spiccioli per gli ospedali?

E poi anche peggio. Perché con il sistema ISDS i processi fra la multinazionale X e lo Stato Y sarebbero stati celebrati in tribunali off-shore, quasi tutti a Londra o New York, non a casa nostra.

Ok, TTIP bocciato, ma quest'infamia della disputa multinazionali contro Stati interi sta rientrando dalla porta di servizio. Non mollano mai, MAI!

Please, welcome MISDS.

Oggi abbiamo una bella cosmesi: la Commissione UE di Jean Claude Juncker ci riporta la sopraccitata infamia del Pubblico Interesse con un altro nome. Sono stati costretti a questa cosmesi dopo che 3,5 milioni di europei firmarono contro il TTIP affossandolo. I bastardi della Commissione di Bruxelles hanno riformulato il trucco, l'hanno prima fatto rientrare in un trattato minore fra Canada e UE chiamato CETA, ma ora per il piacere degli USA ce lo ripresentano così:

MISDS è la stessa identica porcata che dormiva in pancia al TTIP e che ho descritto sopra, cioè il ISDS, ma con davanti la parolina **Multilaterale (la M)**. Bè, semplifico: ora viene chiesto allo Stato X di firmare un accordo con lo Stato Y dove entrambi accettano la porcata ISDS, mentre prima il TTIP applicava la porcata ISDS in massa a tutti gli Stati della UE senza consultarli. Ohhh che miglioramento! Voi pensate che i parlamentari di Roma, tutti preoccupati dalla battaglia PD-M5S sui vitalizi, capiranno cosa la 'sacra UE' ci chiede di firmare fra Roma e stato X, Y, o Z?

Ma peggio: la parola Multilaterale suggerisce che magari Roma abbia gli stessi diritti di far causa alle multinazionali. Macché. La proposta della Commissione lascia tutto come nel ISDS del bocciato TTIP. Saranno solo le mega Corporation a poter trascinare in tribunali off-shore i singoli governi. Inoltre, ovvio no?, credete che le ONG o i sindacati possano far causa alle multinazionali se queste inquinano, causano malattie a migliaia di cittadini o fottono l'occupazione in intere Regioni? Ma và... Zero.

Cosa significa tribunali off-shore? Nella proposta della Commissione significa tribunali che giudicheranno la disputa multinazionale-Stato e che sono composti da giuristi internazionali di provata esperienza nel settore... nel settore?... **INVESTIMENTI**. Ma dai? Questi sono al 100% gente come Giuliano Amato che dal settore pubblico è finito a prendere parcelle milionarie dalla Deutsche Bank, poi è tornato al pubblico. Immaginate **l'imparzialità** dei giudici del MISDS, giuristi che hanno militato anni al soldo della Volkswagen, della Monsanto, della Apple, della McDonald's, della Unilever, della Dupont, della Thyssen, di JP Morgan ecc., dove hanno preso milioni, poi tornano all'arbitrariato internazionale nel MISDS. Auguri.

Non so se avete capito che razza di mostruosità, da far impallidire ogni porcata che denunciammo sull'Eurozona e Bruxelles, è questo MISDS. Ci sono là fuori già 75.000, **settantacinque mila**, mega

Corporations che non aspettano altro che la ratificazione del ‘nuovo’ MISDS per devastare come mai nella Storia il potere di un governo di legiferare nell’Interesse Pubblico. Già oggi, dopo 40 anni di Neoliberismo, Neomercantilismo, di Economicidio UE, e di tutte le Sinistre a baciare le pile del Vero Potere, le leggi per l‘Interesse Pubblico sono ridotte a una carcassa di pollo. I bastardi ci divoreranno anche quella col MISDS.

E sarà sangue come mai prima nella Storia.

(fra 10 anni mi scriverete “*Barnard sei un grande! Tu l’avevi detto dieci anni fa…*”)

L'Italia vuole e incita la guerra con export armi e accordi Nato

Ultimo aggiornamento: 27 Aprile 2017

L'ITALIA È PRIMA AL MONDO NELL'EXPORT DELLE ARMI

Le foto qui riportate sono un promemoria su cosa significa commerciare armi.

Roma, 27 aprile 2017 – **Nel 2016 l'export delle armi in Italia è aumentato dell'85%, raggiungendo i 14,6 miliardi di euro. L'Italia esporta armi in 82 Paesi, e si conferma ai primi posti nella graduatoria mondiale per penetrazione del mercato.** Nella classifica mondiale dell'export delle armi l'Italia è prima davanti al Regno Unito. Seguono Germania, Francia, Spagna e Arabia Saudita. Gli Usa si collocano soltanto al settimo posto. E il giro d'affari italiano **non è da meno se si guarda all'importazione delle armi**. *(fonte)*

L'ITALIA VUOLE E INCITA LA GUERRA CON EXPORT ARMI E ACCORDI NATO (maggiori informazioni)

FACCIAMO LA NOSTRA PARTE PER FERMARE QUESTA PAZZIA, GRAZIE!

SOPRATTUTTO, RICORDIAMOCENE QUANDO ANDIAMO A VOTARE!!!
Stiamo dando armi a paesi in guerra e le nostre banche fanno da intermediari (fonte)

«Tutti tremano davanti alla violenza; tutti hanno cara la vita. Se ci mettiamo al posto di un altro, non dovremmo uccidere, né indurre qualcuno a farlo.» *(citazione del Budda Shakyamuni, tratta da "L'empatia è la chiave per i diritti umani")*

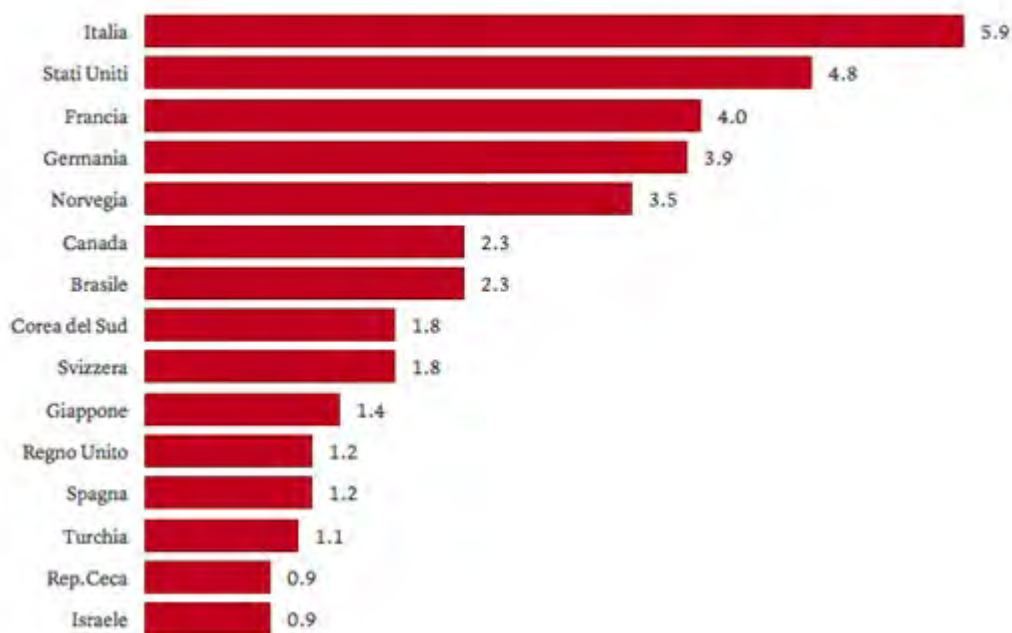
Il nostro futuro

Non votare per simpatia,
per sentito dire
o partito-filia,

impara a carpire
quel che si nasconde
dietro le menzogne,

oltre le bugie
e le tristi vergogne
di chi s'inchina alle armi,

e agli sporchi soldi
che nascondono verità,
cruente e abominevoli,
che tv mai rivelerà.

(Francesco Galgani, 23 ottobre 2016, www.galgani.it)

L'Italia è al primo post nell'export di armi
fonte LINKIESTA
vedi anche: RETE ITALIANA PER IL DISARMO

*Sarebbe opportuno tenere a mente gli ammonimenti di Gandhi, denominati "**I sette peccati sociali**", in particolare il primo: "politica senza principi, ricchezza senza lavoro, divertimento senza coscienza, conoscenza senza carattere, affari senza moralità, scienza senza umanità, preghiera senza devozione". (fonte NRU)*

L'egemonia della finanza sulla politica?

Ultimo aggiornamento: 24 Giugno 2014

Wikileaks: “Ecco il trattato segreto per la liberalizzazione selvaggia della finanza”
L’organizzazione di Assange pubblica la bozza del trattato TISA, un accordo “riservato” tra 50 paesi che potrebbe cancellare il potere d’intervento dei governi e lasciare mano libera alle corporation. Anche su previdenza, evasione e finanza tossica
http://www.ilfattoquotidiano.it/2014/06/20/wikileaks-ecco-il-trattato-segreto-per-la-liberalizzazione-selvaggia-della-finanza/1034467/

WikiLeaks: ecco l'accordo segreto per il liberismo selvaggio
Si chiama Tisa (Trade in Services Agreement) il documento che l'Espresso è in grado di rivelare grazie all'organizzazione di Assange. Un trattato internazionale di lobby e governi per liberalizzare i servizi: dai dati personali alla sanità passando per le assicurazioni. Sarebbe la vittoria definitiva della finanza sulla politica
http://espresso.repubblica.it/inchieste/2014/06/19/news/wikileaks-ecco-l-accordo-segreto-per-il-liberismo-selvaggio-1.170088

C'è di buono che Internet, nonostante tutto, aiuta a capire quali siano le dinamiche del potere. Chi ha voglia, può leggersi anche il mio articolo: "Elogio del capitalismo?!!! Uno sguardo al nostro sistema economico".

Francesco Galgani,
24 giugno 2014

L'inganno della pubblicità (video di Natalino Balasso)

Ultimo aggiornamento: 15 Agosto 2015

In Rete si trovano altri video dello stesso autore, che riesce a denunciare fatti in maniera dissacrante mantenendo uno stile comico.

La NATO ci sta trascinando verso la guerra - NO GUERRA, NO NATO!

Ultimo aggiornamento: 24 Ottobre 2016

Vedi anche: Verso la Pace... tra pessimismo e ottimismo

Nota: la fotografia qui a destra ha fatto il giro della Rete, ma non so dove sia stata scattata né in quale occasione. L'ho scelta per stimolare una riflessione, ma assolutamente fuori da ogni logica di dividere il mondo in "buoni" e "cattivi", non è questa la mia intenzione. Siamo tutti esseri umani e abbiamo tutti paura della violenza: questo è ciò che ci accomuna, al di là della nazione, della cultura o dell'etnia.

In un mio precedente articolo, avevo pubblicato la poesia-denuncia "**La patologia della democrazia**", con alcune importanti noti in calce: vorrei invitarvi a rileggerla nuovamente, grazie.

In tale poesia invitavo ad un urgente cambio di governo: mi riferivo innanzitutto al governo dei nostri cuori, delle nostre anime, perché il cambiamento della società richiede innanzitutto la trasformazione interiore di chi ne fa parte. Il primo amore a cui mi riferivo nella poesia è quello delle nostri madri, simbolo di vita e di protezione della vita. Tutto ciò, però, non significa chiudere gli occhi a che cosa stanno facendo le istituzioni nazionali e internazionali, anzi, servono più che mai cittadini consapevoli per tenere sotto controllo i potenti e avere la saggezza di capire chi merita il nostro sostegno e chi no.

La situazione attuale è molto grave, ci sono tutti i segnali che ci stiamo avviando ad una guerra devastante. Avevo già denunciato che da quest'anno sono aumentate significativamente le spese militari e l'acquisto di nuove armi. Più in dettaglio, sul sito "**No Guerra No NATO**", in cui è presente una petizione online per uscire dalla NATO, leggiamo:

«L'Italia, facendo parte della Nato, deve destinare alla spesa militare in media 52 milioni di euro al giorno secondo i dati ufficiali della stessa Nato, cifra in realtà superiore che l'Istituto Internazionale di Stoccolma per la Ricerca sulla Pace quantifica in 72 milioni di euro al giorno.
Secondo gli impegni assunti dal governo nel quadro dell'Alleanza, la spesa militare italiana dovrà essere portata a oltre 100 milioni di euro al giorno.
È un colossale esborso di denaro pubblico, sottratto alle spese sociali, per un'alleanza la cui strategia non è difensiva, come essa proclama, ma offensiva.»

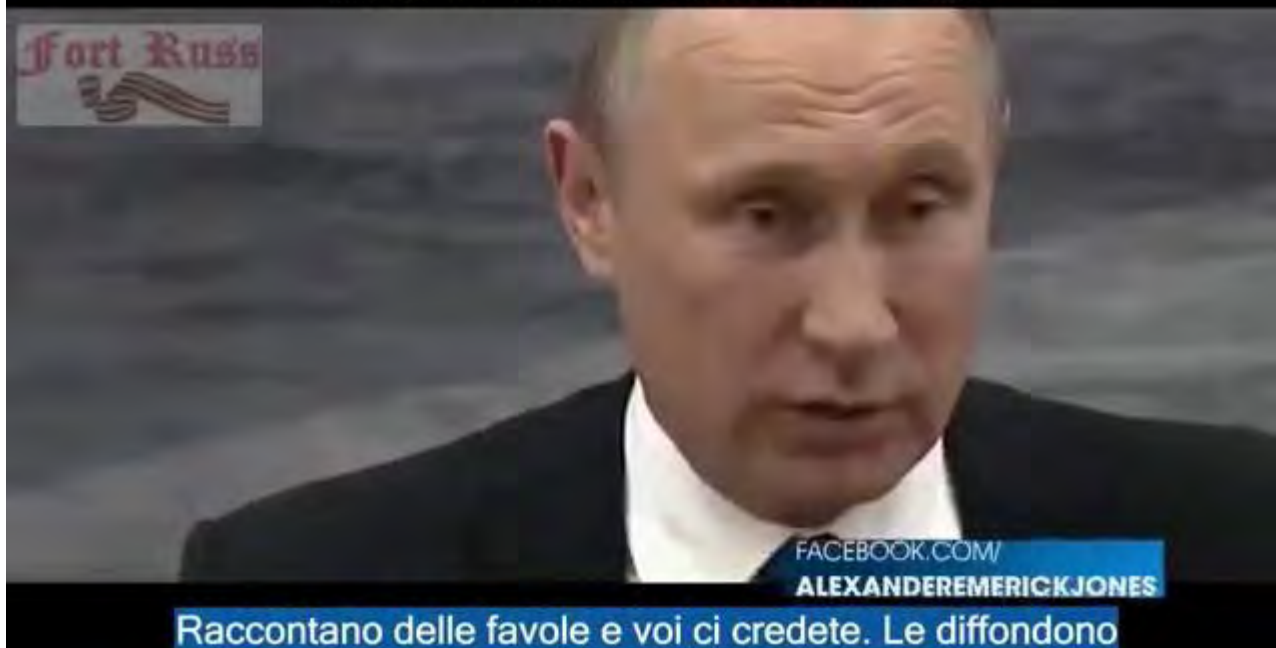
Queste informazioni sembrano confermate da altri fonti: chi vuole approfondire, può farsi autonomamente una ricerca in Rete. Secondo quello che ho letto, ci stiamo preparando ad una guerra contro la Russia. In un articolo de Il Sole 24 Ore di maggio 2016, leggiamo che: *«l'Assemblea parlamentare della Nato ha invitato gli alleati a prepararsi a una risposta alla «potenziale minaccia» della Russia nei confronti di uno dei Paesi membri».*

Basta cercare in Rete gli articoli contenente le parole *"guerra"* e *"NATO"* per scoprire che da più parti viene annunciata come imminente e inevitabile una guerra tra Europa e Russia. A me tutto ciò sembra una diabolica propaganda mediatica a favore di una nuova guerra. *La guerra è e rimane un grave crimine e deve essere assolutamente evitata: chi ritiene che sia una cosa giusta, o è un mostro o è stupido (o entrambe le cose).*

Proprio pochi giorni fa, sul blog di Beppe Grillo è stato pubblicato il messaggio "No ai soldati italiani al confine con la Russia #IoVoglioLaPace":

*«Nell'**Italia a sovranità zero** di Renzi e del suo tutor Napolitano il segretario generale della Nato, Jens Stoltenberg, può permettersi di venire a Roma per annunciare in un'intervista, lui al posto del governo, l'invio di un contingente di soldati italiani al confine con la Russia nel 2018. Solo dopo mezz'ora Pinotti e Gentiloni hanno confermato la notizia che i nostri militari saranno 150 e verranno dispiegati in Lettonia.*
***Questa azione è sconsiderata, è contro gli interessi nazionali**, espone gli italiani a un pericolo mortale ed è stata intrapresa senza consultare i cittadini. L'Italia non ci guadagna nulla e ci perde tantissimo. In termini di sicurezza nazionale questa missione rischia di esporre il nostro Paese al dramma della guerra. Ci riporta indietro di trent'anni ed alza nuovi muri con la Russia, che per noi è un partner strategico e un interlocutore per la stabilizzazione del Medio Oriente.*
*Con la **follia delle sanzioni** abbiamo perso in due anni 3,6 miliardi di euro: l'export italiano verso la federazione russa, infatti, è passato dai 10,7 miliardi del 2013 ai 7,1 miliardi di euro del 2015 (-34%). Lombardia (-1,18 miliardi), Emilia Romagna (-771 milioni) e Veneto (-688,2 milioni) sono le regioni che con il blocco alle vendite hanno subito gli effetti negativi più pesanti. Una mazzata pesantissima per un Paese che ha 10 milioni di poveri.*
*Adesso vogliono schierare i nostri uomini per provocare i russi e **trascinarci nell'assurdità della guerra**. Un altro fronte, oltre a quelli già aperti in Iraq, in Afghanistan, in Libia con i disastri che hanno creato. Renzi e Napolitano chinano la testa, ma l'invio di 150 uomini in Lettonia è inaccettabile. Chi pensa il contrario o non sa quello che fa o se ne frega degli italiani per altri interessi: delle due l'una. **La Russia è un partner essenziale, non un nemico.***
*I cittadini vogliono pace e prosperità, **questo governo di pavidi ci trascina verso la guerra** e il disastro economico.*
*Nessun soldato italiano con il MoVimento 5 Stelle al governo sarà inviato al confine con la Russia, ma nel frattempo nessuno ha il diritto di giocare con la nostra pelle: #IoVoglioLaPace. **Facciamoci sentire!**»*

Io, come poeta e come blogger, non ho altro da aggiungere. Forse quei miei versi dove dico *"ma un nuovo governo / d'urgenza servirebbe"* andrebbero seriamente considerati... ma prima di tutto, servirebbero cittadini consapevoli. *Seguono tre video, tutti sottotitolati in italiano, che consiglio di guardare con molta attenzione e su cui riflettere:*

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Francesco Galgani,
17 ottobre 2016

La disinformazione di massa, asservita alla guerra e ai poteri alti

Ultimo aggiornamento: 2 Novembre 2014

La confessione del giornalista Udo Ulfkotte a Russia Today che racconta come le informazioni dei mainstream media sono manipolate con fini politici e propagandistici tramite l'intervento dei servizi segreti, nel suo caso della CIA. La traduzione, presa da L'Onesto, non sempre è letterale: in alcuni punti fa una sintesi del discorso, anche se il senso resta immutato.

"Sono giornalista da 25 anni circa, da sempre indotto, educato e costretto a mentire e a non dire il vero al mio pubblico, ma ora da qualche mese, vedendo come i media tedeschi ed americani cercano di indurre la gente a fare la guerra in Europa, a fare la guerra alla Russia, ho deciso che non ci sto, **non ci sto a manipolare la gente in questo modo**, a fare propaganda contro la Russia. In passato io e i miei colleghi siamo stati corrotti per tradire il pubblico non solo nel mio paese ma ovunque in Europa. La ragioni per cui ho scritto questo libro è che ho una grande paura di una guerra in Europa e non voglio trovarmi di nuovo a vivere in questa situazione. Le guerre non nascono mai da sole, c'è sempre dietro una serie di persone che danno la spinta in quel senso, e non sono solo politici, ma anche giornalisti; ho scritto quindi come nel passato abbiamo tradito i lettori con gli orientamenti guerrafondai, non ne voglio più sapere, ne ho le scatole piene di queste menzogne di propaganda da repubblica delle banane, altro che libero paese democratico con libera informazione e diritti umani. Guardate i media tedeschi, i miei colleghi che tuonano ogni giorno contro la Russia, in realtà **sono cooptati dalla Nato e dagli USA**... pensate che pure io fui fatto cittadino onorario dallo stato americano dell'Oklahoma per i miei scritti filo-americani, sono stato aiutato dalla CIA per il mio lavoro pro-America ed ora ne ho fin sopra i capelli, non mi presto più al gioco.
Il libro che ho scritto non mi darà soldi ed onori, ma un sacco di rogne, perchè desidero dare al pubblico tedesco, europeo e del mondo intero un lampo, un'occhiata minima di ciò che davvero avviene dietro alle quinte. Ci sono molti esempi nel passato, ad esempio se guardate al 1988, marzo '88 in Iraq dei curdi vennero uccisi in massa con gas tossici.
Io però venni inviato nel luglio '88 nella città al confine coll'Iran, chiamata Zubaidad. La mia missione -c'era in corso la guerra Iraq-Iran – era di fotografare e scrivere che il gas usato era di fabbricazione Tedesca, Zorin gas di Mostarde azotate. Io dovevo mostrare che questa gente era stata uccisa con gas fabbricati in Germania. Tornato a casa, di tutto il mio corposo servizio uscì solo una minuscola foto con un piccolissimo trafiletto sul Frankfurter Allgemeine, che cancellava completamente tutto quanto di disumano e terribile avrei voluto comunicare, del fatto che decenni dopo la guerra ci fosse stata della gente uccisa con gas tossici di fabbricazione tedesca. **Mi sentii tradito** nella mia missione di mostrare l'orrore al mondo intero, non mi permisero di gridare al mondo, a tutt'oggi ovunque in Germania pochi sanno delle migliaia di morti a Zubaidad grazie all'insabbiamento di pezzi come il mio.
Molti giornalisti si proclamano tali, europei o americani, ma in realtà come pure fui io, sono delle "*coperture non ufficiali*", che vuol dire, in sostanza tu sei impiegato dalle agenzie di spionaggio, dai servizi segreti, salvo che mai e poi mai lo ammetterebbero, seper caso tu venissi scoperto. Per questo siamo definiti non ufficiali, dei paraventi insomma...Mi sono piegato più volte a questo ruolo, me ne vergogno, come mi vergogno di aver lavorato per l'autorevole Frankfurter Allgemeine dove mi son fatto comprare dall'alta finanza, dagli Americani ecc per NON riferire il vero....Mi chiedo poi cosa sarebbe successo se avessi scritto su quel giornale qualcosa a FAVORE della Russia...Eravamo e siamo tutti obbligati e indotti a scrivere per gli USA e la UE, mai per la Russia.
Mi spiace, **questo non è più quello che per me vuol dire democrazia e libertà di stampa**. La Germania è tuttora una specie di colonia americana: per esempio è un fatto che la maggioranza dei tedeschi non vuole bombe nucleari sul nostro suolo, ma invece loro ce le tengono, eccome! Quindi è molto facile

avvicinare un giovane giornalista di quotidiani, riviste o stazioni radio/tv da parte di questi funzionari NATO, CIA ecc. e dir loro con autorità "*Bene, noi siamo la CIA, lavori con noi?*"
Ebbene no, non è così che funziona. piuttosto ti arriva un gentile invito a visitare gli States, tutto spesato, in pratica ti fanno amico, e scivoli dolcemente in una condizione di collaboratore, perchè ti fidi e ti stanno simpatici. Prima o poi ti chiedono gentilmente questo o quel favore, e pian piano il tuo cervello è lavato e condizionato; ciò non avviene solo per i giornalisti tedeschi, ma ancor di più per gli inglesi che hanno un rapporto ancora più stretto con l'America, e poi gli israeliani, ovviamente coi francesi ma già un poco meno, e poi gli australiani, neozelandesi, taiwanesi e molti altri, perfino nel mondo arabo come i giornalisti giordani, del sultanato di Oman...
Quando trovi un professionista rispettato ma trovi che dietro di lui c'è il burattinaio della CIA...Ora vi do un altro esempio: a volte i servizi vengono a trovarti in ufficio a commissionarti un articolo – guardate che questa cosa è successa anche a me! – e ricordate che il BND o Servizio Segreto Federale Tedesco è stato generato direttamente dalla CIA – allora questi signori sono venuti da me al Frankfurter Allgemeine a Francoforte per farmi scrivere un articolo su Gheddafi e la Libia. Questo nonostante il fatto che io non avessi alcuna informazione o notizia speciale su Gheddafi, ma me le hanno date loro, insomma a loro serviva la mia firma sotto le loro informazioni. L'articolo uscì sul Frankfurter Allgemeine, ma era interamente opera del BND. Allora vedete, questo si può chiamare giornalismo? Coi servizi segreti che scrivono interi articoli? Ce l'ho ancora nei miei files, era una storia di come Gheddafi stava costruendo una fabbrica di gas tossici a Rabtha. Dopo l'uscita sul Frankfurter Allgemeine venne ripreso da giornali e TV del mondo intero, eppure erano cose di cui io non sapevo niente, ero solo stato ingaggiato ed imbeccato dai servizi segreti. Anche questo non è certo un esempio di libero giornalismo, in cui **le agenzie di intelligence decidono cosa vada stampato e cosa no**; ed ora vi do un ottimo esempio di cosa capita se gli dici di no, che non ci stai.
In Germania abbiamo un eccellente servizio di soccorso per il traffico in elicotteri, amano chiamarsi gli Angeli in Giallo: una volta uno dei loro piloti si rifiutò di collaborare con il BND come "*non ufficiale*". Ebbene fu licenziato dal servizio elicotteri, anche perchè il giudice cui si rivolse lo ritenne "*inaffidabile*" perchè aveva rifiutato l'offerta del BND.
Anch'io sapevo bene cosa mi sarebbe successo se non avessi cooperato coi servizi segreti. Pensate che per ben sei volte la mia casa fu perquisita perchè un pubblico ministero mi aveva accusato di "*diffusione di segreti di Stato*"... Sei volte! Tuttavia io credo con forza che la verità non si possa sopprimere, e prima o poi debba venire a galla. **Non m'importa delle conseguenze**, io ho avuto già 3 infarti, non ho figli per cui, se mi portano in tribunale o in galera penso che per il trionfo della verità ne sarà valsa la pena." *Udo Ulfkotte, giornalista*

La nuova religione tecno-capitalista: tutti connessi in Rete, ovunque e sempre

Ultimo aggiornamento: 24 Maggio 2016

Nonostante l'euforia diffusa sulle potenzialità della Rete – ***che è sempre più mezzo di connessione e sempre meno mezzo di comunicazione e di conoscenza; che è sempre più capitalista e sempre meno libera e anarchica come alle origini*** **–, cautela e scetticismo sul valore emancipativo delle tecnologie digitali sembrano più che sensate. "Essere in Rete" non è forse un processo di cattura che impedisce la partecipazione reale alla vita democratica? L'articolo che segue è un'intervista di Paolo Bartolini al Prof. Lelio Demichelis, docente di Sociologia, che analizza il mondo attuale con uno sguardo critico, profondo e multidisplinare, coinvolgendo settori come la sociologia, l'economia, la psicologia, le politiche internazionali, ma anche l'antropologia e altri ancora. La prospettiva offerta concorda con vari scritti presenti in questo blog, tra cui "L'era della persuasione tecnologica" e "L'era della simulazione ovvero l'oscuro desiderio di essere sempre connessi".**

Francesco Galgani, 23 maggio 2016

Il dio che non voleva morire. Tecnica, Capitalismo e limiti del vivente

Un'intervista a Lelio Demichelis a cura di Paolo Bartolini, *fonte: megachip.globalist.it, 13 maggio 2016*

Prof. Demichelis, in un suo recente lavoro ha parlato espressamente di religione per definire l'impianto tecno-capitalista che governa le nostre società. Quale valenza strategica e politica riconosce a un'analisi del dominio contemporaneo centrata sulla categoria del "religioso"?

In tempi di Isis e di integralismo politico-religioso potrebbe sembrare fuori luogo parlare e scrivere di capitalismo, di tecnica e di rete come di fenomeni *religiosi*. Io sostengo invece che proprio il capitalismo e la tecnica intesa come apparato hanno assunto ormai forme tipicamente religiose. Utilizzando le categorie e le modalità del *religioso* per *evangelizzare* il mondo, ma nella *forma* tecnica e capitalista.
Se andiamo alle analisi di Michel Foucault sulla nascita del potere moderno come evoluzione del *potere pastorale* delle prime comunità cristiane; se (ancora Foucault) analizziamo i meccanismi psicologici e pedagogici insiti nelle *discipline* e poi nelle forme *biopolitiche* di potere e di governo (la *governamentalità*) degli uomini; se, ancora, guardiamo alle società di massa del '900, alle forme totalitarie di potere, al concetto di *ideologia* - ebbene, abbiamo la conferma di quanto le forme religiose siano ben presenti anche oggi, in tempi di apparente secolarizzazione ma soprattutto di mercato globale e di rete.
La religione classica era un sistema di rappresentazioni collettive e di pratiche ripetute che uniscono e connettono e integrano ciascuno in una comunità/gregge, legandolo al *pastore* che guida il gregge e sciogliendolo all'interno del gruppo; è poi un insieme di riti, miti, cerimonie, simboli che rimandano e rinviano a Dio ma soprattutto alla chiesa che lo incarna e lo interpreta. Quindi, *religione che lega*, connette, struttura ogni *fedele* in un sistema integrato, coerente e incessantemente replicato, fatto di discorsi, di narrazioni e di simboli, di riti e di miti che agiscono per produrre e ri-produrre nel tempo comportamenti, atteggiamenti, motivazioni, senso della vita. Dando un *ordine generale e un senso unitario e omologante*, quindi *rassicurante*, davanti all'incertezza della vita, facendo apparire come *vera* (e come il *solo vero possibile*) quella *dottrina* che deve essere praticata e che diventa *verità normale, normata e indiscutibile*.

Da qui, quella che lei definisce appunto come *religione tecno-capitalista*.
Esattamente. Un religione con il proprio *culto* e i propri *riti* (il mercato, lo scambio, la competizione economica, il consumo e poi il consumismo), i propri *templi* (le borse, le fabbriche, i supermercati/outlet, gli Apple Store, la Rete stessa scritta con la maiuscola), le proprie *rappresentazioni* (la pubblicità, il modello Uber, la condivisione), i propri *simboli e i propri feticci* (la rete, l'iPhone), la propria *grande narrazione* e le proprie *favole* (la mano invisibile, la rete come libera condivisione, l'intelligenza collettiva) e il proprio *catechismo* per far apprendere fin da piccoli, la *dottrina* (il *dover essere connessi*, il *dover condividere*, il *tecno-entusiasmo, i videogiochi, YouTube, la vetrinizzazione di sé - come la definisce Vanni Codelupp -, la perdita della privacy*), i propri *pastori* che guidano il gregge e che poi diventano *santi* (Steve Jobs, ma anche Mario Draghi), i propri *teologi/guru* (la Silicon Valley) - il tutto per riprodurre e replicare all'infinito comportamenti e motivazioni congrue al più efficiente funzionamento della chiesa-apparato, dando un *ordine generale* e un *senso omologante*, quindi rassicurante e integrante e comunitario alla vita di ciascuno. E ciascuno acquisisce così un proprio *ruolo* come *fedele* (produttore, consumatore, spettatore, nodo della rete), all'interno di un mondo in sé incessantemente mutevole e de-strutturante e de-socializzante (il mercato, la competizione, la rete). Diventando un *uomo nuovo* diverso dal passato - obiettivo e pratica di ogni religione (come di ogni totalitarismo) - e anche il capitalismo vuole un *uomo nuovo*, lo vogliono i neoliberisti, lo volevano e lo vogliono gli ordoliberali: un uomo di mercato, confuso con un mercato e una rete che sono *disciplina* e *biopolitica/bioeconomia/biotecnica* insieme (andando appunto a governare la *vita intera* dell'uomo, spogliandolo della sua individualità vera e della sua possibile autonomia).
Religione dunque - e potremmo tornare a Feuerbach, a Durkheim, a Weber e alla sua relazione tra religione calvinista e capitalismo o a Freud, per citare solo alcuni. Potremmo, meglio, tornare a Benjamin, che già nel 1921 definiva il capitalismo come una *religione* (*forse la più estrema che si sia mai data*, il capitalismo *essendo la celebrazione di un culto sans treve e sans mercì;* un culto capace anch'esso di generare *colpa*). Ma se Benjamin pensava al capitalismo come a una religione senza teologia, questa teologia invece esiste, eccome. Se Carl Schmitt sosteneva che *tutti i concetti decisivi della moderna dottrina dello stato sono concetti teologici secolarizzati*; se oggi si scrive giustamente (Roberto Esposito, ad esempio) che anche l'economia vive di concetti teologici, ebbene è tempo di estendere questa chiave di lettura anche alla rete e alla tecnica come apparato, parlando di una *teologia tecnica*. E una teologia è il sistema dottrinale che impone il rispetto della *verità* che deve essere accettata, ma è anche l'espressione dell'esigenza di un sistema

religioso di riportare le molteplicità esistenti all'*Unità*, i molti che pure incessantemente crea all'*Uno* del sistema-religione. Per cui, il capitalismo offre una quantità infinita di beni e di consumi personalizzati e individualizzati - cioè moltiplica apparentemente le diversità offerte e la libertà di scelta dell'individuo - ma questo può avvenire solo e sempre *dentro* al sistema capitalista (che è la *verità*) e similmente *dentro* alla rete che si moltiplica sì all'infinito e apparentemente senza un centro (senza una Chiesa), purché tutti siano però connessi a questa rete, dentro a questo *Uno* che è la rete come *mezzo di connessione* (la rete, potremmo dire, come la più grande società di massa della storia, come il più grande gregge religioso mai prodottosi). Rete che - come il capitalismo - prima suddivide e separa (il lavoro, i lavoratori, crea i *personal* computer, gli apparati mobili *individuali*) ma poi integra le parti suddivise in qualcosa (l'*Uno* del mercato & della rete, appunto) maggiore della semplice somma delle parti. Pensiamo a come il mondo si divida oggi - in modo manicheo, ideologico, integralisticamente religioso - tra *tecno-ottimisti* (gli *eletti*) e tecno-critici (i *dannati*); a come l'essere connessi sia una sorta di *dovere* (una *disciplina*, una *pedagogia*, un *catechismo*) non tanto e non solo economico quanto esistenziale.
Ecco, questa è la forma del potere *religioso* odierno, non solo del capitalismo (Benjamin), ma soprattutto della tecnica. O altrimenti: così come nel '900 Raymond Aron parlava di *religioni secolari* per definire le ideologie totalitarie del secolo, altrettanto lo sono capitalismo e tecnica. Anzi, più che *secolari*.

In che senso lei parla di rete come di un *mezzo di connessione*?
Religione, come detto, significa anche (è una delle sue etimologie) *legare insieme*.
E *connettere e far connettere in rete* è una forma di *legare insieme*, strutturare, integrare. Mi rifaccio ad Aya Norenzayan, che nel suo libro *Grandi Dei* ha definito gli otto principi che fanno nascere le grandi religioni capaci di tenere insieme i grandi gruppi umani, ovvero: *chi è integrato/legato e sorvegliato e controllato si comporta bene*; *la religione è più nel contesto e nell'ambiente sociale che nelle singole persone*; *l'inferno è più potente del paradiso*; *fidati di coloro che si fidano di Dio*; *nelle religioni le azioni contano più delle parole*; *gli Dei devono essere oggetto di adorazione*; e infine:
i Grandi Gruppi religiosi cooperano per competere. Otto principi che possiamo applicare perfettamente al tecno-capitalismo (e tecnica e capitalismo sono oggi una cosa sola), perché il *Grande Dio* è oggi il tecno-capitalismo che integra e controlla e crea incessanti meccanismi di cooperazione/connessione/rete-gregge affinché *ciascuno si comporti bene* (sia *docile* e *utile*, direbbe Foucault, ovvero a produttività crescente) e sia *integrato e controllato* nella sua produttività/utilità per il sistema-religione; una religione che è nel *contesto* più che nelle persone (è la globalizzazione e la rete, è nel dover essere connessi, è nel tecno-ottimismo sempre e comunque); dove l'*inferno* (la disoccupazione, la precarizzazione, l'esclusione, l'austerità merkeliana) è ovviamente *peggio* del *paradiso* ma è *meglio* per educare, addestrare, disciplinare a diventare tutti capitalisti; dove si deve imparare a fidarsi di coloro che si fidano di Dio, quindi del denaro e dei mercati, della *mano invisibile*, della rete e della (falsa) idea di *condivisione*; dove il *fare* conta più delle parole (cioè della riflessione e del ragionamento critico, dell'essere se stessi, della responsabilità, dell'auto-nomia); dove Dio deve essere oggetto di adorazione (i mercati, le borse come luoghi sacri non *profanabili* dal popolo, ma anche la Rete e la Silicon Valley, mondi *separati e sacri*) e tutti devono *cooperare/connettersi per competere*.

Nonostante l'euforia diffusa sulle potenzialità della rete, lei ha più volte mostrato cautela e scetticismo sul valore emancipativo delle tecnologie digitali. "Essere in rete" denoterebbe piuttosto un processo di cattura che impedisce la partecipazione reale alla vita democratica. Siamo dinnanzi a uno strumento che può essere usato meglio o dobbiamo accettare questa ambivalenza come insormontabile?
Se ha ragione Günther Anders, la tecnica non è neutra, non è più un semplice *mezzo* a disposizione dell'uomo, ma è diventata il *fine* della vita degli uomini. E' una sorta di sistema autopoietico, quindi difficilissimo da governare. Di più: Anders sosteneva che le *forme tecniche* - i modi in cui gli apparati funzionano - tendono a diventare *forme sociali*, a imporre agli uomini certi comportamenti, certi modi di *fare* e quindi anche di *essere*. Quello che sembrava un *mezzo* di comunicazione e di conoscenza - la rete, appunto - sembra essere

diventato il *fine*. Analogamente l'economia (di mercato): doveva essere un *mezzo* al servizio della società, è diventata il *fine* della vita di ciascuno e dell'intera società, vita messa in *mobilitazione economica permanente*.
Il *cittadino* dell'illuminismo è diventato un semplice *homo oeconomicus* (un cliente, un utente, un prosumer, un profilo) e oggi un *homo technicus*. Nuovamente unidimensionale, anche se cresce l'offerta di divertimento, godimento, distrazione di massa per compensare flessibilità e precarietà e nichilismo. Era un uomo che ieri sognava di cambiare il mondo, oggi l'unica *innovazione* di cui parla e a cui s'interessa è quella tecnologica: non vuole più cambiare il mondo ma essere un maker, creare start-up, essere non *se stesso* ma *imprenditore di se stesso*. Ha perso ogni capacità di fare *discorsi sui fini* (come dice Gustavo Zagrebelsky) ed è diventato ancora di più parte del sistema. Come uscire da questa *gabbia d'acciaio in versione virtuale*? Difficile. Ma il mio *La religione tecno-capitalista* si chiude comunque in senso ottimista, invocando un *principio di laicità* da esercitare anche (soprattutto) nei confronti di questa *religione*. Laicità anch'essa non facile, certo, perché il tecno-capitalismo non sembra una religione, perché non sembra esserci un potere teologico, perché è una *religione liquida* (parafrasando Bauman). Questa sua particolarissima forma religiosa pone però un grande problema di libertà e di democrazia: come controllare un potere che non sembra un potere, che non si riesce a collocare *fisicamente* da qualche parte essendo *ovunque e in ogni luogo*, che ha in sé e per sé una sorta di *microfisica (religiosa) del sapere e del potere*? E soprattutto, come *riconoscerlo*? La grande sfida che ci attende è proprio quella di riconoscere e poi di controllare democraticamente un potere/sapere (ancora Foucault) che non ammette controlli e limiti perché capitalismo e tecnica hanno l'accrescimento infinito di sé come propria *essenza* e come propria *escatologia*. Il tutto dentro alla *macro-tendenza* di questi anni e che accompagna l'egemonia tecno-capitalista, che cerca (penso anche alle *riforme* costituzionali ed elettorali di Renzi) la semplificazione e l'accentramento del potere (politico, economico, tecnico), la estromissione del demos dalla sovranità e la cancellazione del bilanciamento dei poteri. Ormai siamo in quella che chiamo una *democrazia-non-più-democrazia*. E invece, proprio come mezzo secolo fa si cercava di portare la democrazia *anche oltre i cancelli delle fabbriche* (altrimenti non si era in una democrazia), lo stesso dovremmo fare oggi, portandola *oltre i cancelli virtuali della rete, dei social network, dei motori di ricerca, del Big Data, del capitalismo delle piattaforme*. Perché non basta dire *social*, *smart* e *condivisione* per avere democrazia.

Sulla scia della precedente domanda, qual è la sua opinione sulla cosiddetta "share economy"?
Critica. Come deve essere sempre davanti a processi nuovi - o che *sembrano* nuovi. Per non cadere nuovamente nelle retoriche (e in un tecno-entusiasmo molto infantile ma a riproducibilità infinita) di una *condivisione* che nasconde sempre più forme assolutamente capitalistiche di economia, di lavoro, di prestazione individuale. Perché io posso certo condividere il mio appartamento, ma i profitti sono soprattutto della piattaforma che permette la condivisione. Perché il *falso tassista* di Uber non è un *imprenditore di se stesso* (come sarebbe secondo le retoriche dominanti), ma è un lavoratore alienato dove i veri *mezzi di produzione* non sono il *suo* smartphone e la *sua* auto, ma la piattaforma Uber. Grazie alla rete - appunto: sempre più *mezzo di connessione* - ogni lavoratore prima fisicamente e contrattualmente subordinato può (*deve*) diventare un lavoratore autonomo, un *imprenditore di se stesso*, un lavoratore individualizzato, ma con il *suo* posto di lavoro e i *suoi* tempi di esecuzione. Concretamente è un *falso imprenditore di se stesso* perché sub-ordinato a un nuovo *padrone*. È sì *esterno* alla struttura dell'impresa, ma è ancora più integrato-connesso-legato al mercato-religione. In realtà la condivisione e l'aiuto sono pratiche antiche e non il prodotto virtuoso della rete. La rivoluzione francese era nata per realizzare un principio di *fraternità*, di solidarietà, cioè di *condivisione*. Il welfare pubblico post-1945 era basato sulla *condivisione* (la redistribuzione della ricchezza dall'alto verso il basso della società, la creazione di uguali punti di partenza per tutti, le assicurazioni sociali come forma di *condivisione sociale* dei rischi). Ma tutto questo è stato progressivamente rimosso e anche in rete i ricchi sono sempre più ricchi e le disuguaglianze si accrescono. Di fatto è il ritorno a un *capitalismo 0.0* ma la chiamiamo *modernità e innovazione*. Attenzione: questa critica non mi impedisce certo di vedere - anche grazie alla rete - forme autentiche di condivisione, di pratiche del dono, di finanza etica, di aiuto e di solidarietà, di volontariato. Sono la speranza che non vuole morire, la

solidarietà vera e una sorta di fuga dal mercato verso la libertà. Ma appunto, non sono ciò che comunemente si definisce come *sharing economy*.

La dimensione del conflitto, in questi anni di egemonia neoliberista, sembra schiacciata tra i poli della violenza esplicita (pensiamo alle molteplici guerre a bassa intensità che infiammano il pianeta) e dei generici auspici di pace. Quale spazio intravede, in Europa, per una conflittualità non distruttiva capace di mettere in discussione l'assetto oligarchico dell'Unione?

Viviamo in un paradosso. Da una parte, in rete, dominano le retoriche del *dover condividere* (tra di noi, per permettere profitti crescenti alle piattaforme, all'oligopolio tecno-capitalista, al Big Data); dall'altra, nella realtà trionfano egoismo, esclusione, chiusura, conflitti fatti di violenza esplicita, ma anche di competizione economica di tutti contro tutti - che è un'altra forma di *violenza*. Cosa contrapporre? Un nuovo *conflitto* - di idee, progetti, speranze, indignazioni; un conflitto *costruttivo*. Il problema è come contrastare un potere tecnico ed economico (*religioso*) che ha ormai conquistato l'egemonia. Perché se il tecno-capitalismo è una religione, allora è un processo culturale prima che economico (o meglio: il capitalismo e la tecnica hanno costruito la propria egemonia come cultura, divenendo religione). Contro questa egemonia potrebbe servire tornare a Gramsci, alla sua idea di una *guerra di posizione*, di *conquista delle casematte* dell'avversario. Costruendo però - e diversamente da Gramsci - non una *contro-egemonia* o una *diversa egemonia* (come illuminista nel senso di Kant e come laico e libertario impenitente sono contrario ad ogni forma di egemonia), ma una società finalmente aperta, non conformista, non etero-normata e non etero-diretta. Questa *costruzione* la si può fare solo *smontando* i meccanismi di potere/sapere della *religione* tecno-capitalista, facendoci *eretici* rispetto alla sua teologia/escatologia. Cosa difficilissima anche perché non esiste più una sinistra capace di proporre soluzioni diverse da quelle neoliberiste e ordoliberali, perché abbiamo appunto perduto la capacità di fare *discorsi sui fini*. Perché il tecno-capitalismo ha sciolto ogni opposizione/contestazione, incorporandole e mettendole a profitto per sé, trasformando ciascuno in mero (s)oggetto economico e tecnico (*tutti capitalisti e tutti in rete*). Perché, grazie alla rete come *mezzo di connessione* ha potuto passare dal *fordismo concentrato* delle grandi fabbriche del passato (dove era relativamente facile organizzare un sindacato e fare *discorsi sui fini*), al *fordismo individualizzato* di oggi.

In ultimo le domando la sua opinione sulla crescente ibridazione tra organismi viventi e macchine. La bio-tecnica, di cui ha parlato in un suo libro, coltiva il sogno/incubo di una vita aumentata, sempre meno ancorata ai limiti bio-fisici della realtà. In che modo questo desiderio si capovolge nel suo contrario, dunque nella tanato-tecnica e nella tanato-politica?

Di *ibridazione* uomo-macchina e di biotecnica parlo soprattutto nel senso indicato prima, quello di Anders, cioè della tendenza delle *forme tecniche* a sostituirsi alle *forme sociali*, ma anche delle *forme economiche (capitaliste)* a sostituirsi alle *forme sociali*, nella convinzione, tutta neoliberista-ordoliberale che il mercato (ma oggi anche la rete) sia la forma perfetta di società e di democrazia. Ma il capitalismo e gli apparati tecnici rifuggono dalla democrazia (ne sono la negazione, ancor più perché religiosi, oggi teocratici più che tecnocratici) - e i tentativi del passato di *democratizzare il capitalismo* si sono infranti contro la sua crescente egemonia, soprattutto contro la sua teologia e la sua *escatologia*. Quindi, se il capitalismo e la tecnica sono due forme (in realtà, una forma unica) di biopolitica, di governo delle *vite intere* singole e collettive per la creazione di un *uomo nuovo*, questo loro essere biopolitiche (religiose) si traduce nel loro contrario, proprio com'è accaduto per tutte le biopolitiche totalitarie del '900 - e com'è accaduto nella storia anche per le religioni monoteiste - cioè in tanato-politiche, oggi con la nascita di nuove oligarchie, con infinite illusioni di libertà che alludono a una libertà che non esiste quasi più (e bisognerebbe dire: *o la libertà, o il Big Data*), con un nichilismo esistenziale e de-socializzante diffuso, con la sostituzione della sovranità del mercato e della tecnica a quella del *demos*. La differenza, rispetto al passato è che il tecno-capitalismo sopravvive a tutte le sue contraddizioni e può trasformarsi in tanato-politica (come l'Europa verso la Grecia) senza perire sotto le sue rovine, né provare sensi di colpa (la *colpa* è sempre di coloro che non si adattano e non si piegano ai

dogmi della religione e della troika - che è una forma di Inquisizione). Non serve allora una contro-biopolitica, come non serve una contro-egemonia. Serve un ritorno alla *politica*. Pensando a un nuovo *principio di laicità*.

La patologia della democrazia

Ultimo aggiornamento: 9 Settembre 2016

La patologia della democrazia

Fra tanti inutili fuchi
se ne cerca il peggiore,
l'unico col pungiglione
e pure un po' coglione,

pronto a comandare
nuove spese militari,
a godimento di quei maiali
psicopatici e brutali,

dal cervello bacato,
nei soldi imprigionato,
che son ladri di vita,
d'anima aberrita:

questa è la follia
d'un'ottusa democrazia,
smarrita nel ragionamento,
egoista nel sentimento,

che si lascia abbindolare,
e facilmente soggiogare,
da fin troppe carogne
abili nel parlare.

I signori della guerra
dominano il mondo,
ma a loro non mi piego,
c'è altro nel mio profondo!

Dove vogliamo andare?
Chi vogliamo a comandare?

Per un grande miglioramento
pochissimo basterebbe, (1)
ma un nuovo governo
d'urgenza servirebbe: (2a,b)

è tempo d'una rivoluzione
che parta dal Cuore,
che ritorni alle origini
del primo vero Amore!

E' tempo d'inchinarci

a chi vive le dolci attese,
riverendo le mamme,
sagge ma indifese,

fin troppo disprezzate,
eppur sempre degne
d'essere ascoltate:

per nessun sortilegio
si farebbero ingannare
da chi i bimbi ferisce
o fa ammazzare.

(Francesco Galgani, 9 settembre 2016)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/608-la-patologia-della-democrazia

Note:

(1) «Secondo un rapporto delle Nazioni Unite basterebbe circa il cinque per cento dell'investimento annuale mondiale a scopo difensivo per garantire abbastanza cibo, acqua, assistenza medica e istruzione a tutti gli abitanti del pianeta per lo stesso periodo. Se questo è tutto ciò che occorre, non dovrebbe essere impossibile ridurre armamenti e spese difensive del cinque per cento.»

(Daisaku Ikeda, "Per il bene della pace. Sette sentieri verso l'armonia globale. Una prospettiva buddista")

(2a) «Ogni giorno la nostra Repubblica spende quasi 50 milioni di euro in spese militari (48 nel 2016 per la precisione) di cui quasi 13 per l'acquisto di nuovi armamenti. Spese che continuano a crescere, immuni da tagli, nonostante la Difesa continui a sostenere il contrario.»

(Il Fatto Quotidiano, 2 giugno 2016, "Difesa, il documento: 48 milioni al giorno in spese militari, 13 ai nuovi armamenti. E quest'anno aumentano")

(2b) Ci stiamo riempendo di armamenti in tutta Europa, in uno scenario da guerra fredda. «[Nel 2016] Il cambiamento maggiore [nelle spese militari] si segnala per i Paesi baltici: il budget della Lettonia aumenterà del 60% nel corso del 2016; quello della Lituania del 35% e quello dell'Estonia del 9 per cento. Anche la Polonia, il Paese militarmente più forte nell'Est Europa, ha previsto, sotto la destra ultraconsevatrice di Jaroslaw Kaczynski, un incremento delle spese militari del 9 per cento nel 2016.»

(Il Sole 24 Ore, "Nato, torna a crescere (dopo 10 anni) la spesa militare dei Paesi europei")

(3) «Non esiste cosa più bella della voce e delle mani di una madre.
La voce che coccola il bebè chiamandolo per nome, le mani che cambiano il pannolino, lo vestono e preparano da mangiare.
Protetti dalla voce e dalle mani della madre, i bambini crescono.
Quando le voci delle madri si uniranno in tutto il mondo e le loro mani solidali si stringeranno per creare la pace, il nostro sarà un pianeta meraviglioso!»

(Daisaku Ikeda, "La mappa della felicità", Esperia Ed.)

La sobrietà come fattore di cambiamento (di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 31 Marzo 2017

Sullo stesso argomento, si vedano anche:

- *La condizione umana: problemi, reazioni, soluzioni*
- *La sindrome di Prometeo ovvero i limiti del desiderio (di Giulio Ripa)*

Buona lettura di questo e di altri articoli di Giulio Ripa, tutti riuniti nel suo archivio.

La sobrietà come fattore di cambiamento (di Giulio Ripa)

Il tipo di sviluppo economico attuale con una produzione sempre in crescita, necessita del consumismo come pratica sociale. Questa ideologia si basa sull'incremento continuo del consumo delle cose e, il linguaggio delle cose e degli atti ad esse collegate è un linguaggio pragmatico. La realtà possiede questo linguaggio e non può essere che vissuta. Infatti il consumismo ha provocato un mutamento antropologico del cittadino in consumatore, con tutti le conseguenze tipiche di una società dell'opulenza e del superfluo.

Il consumismo determina il modo di vita della comunità basato sulla ricerca individuale del piacere (edonismo) attraverso l'incremento continuo di nuovi consumi e bisogni, dove ognuno fa riferimento esclusivamente a se stesso o ai propri desideri (autoreferenzialità) con un atteggiamento di chi prepone i propri interessi e le proprie esigenze a quelle altrui (individualismo).

L'illusione propagandata dai mass-media che il "benessere" dipende direttamente dalla quantità di merci prodotte e consumate, dimentica che avere troppe cose rende limitato il tempo per il piacere immateriale e non aumenta lo stato di benessere dell'uomo perché sposta ad un livello diverso tutti i suoi bisogni. Si crea un circolo vizioso per cui la soddisfazione dei propri bisogni e desideri non fa che aumentare l'insoddisfazione perché produce ancora ulteriori bisogni e desideri da soddisfare.

Il risultato finale è uno stato di malessere psicofisico caratterizzato da eccessiva irritabilità (nevrosi) nelle persone che volenti o nolenti sono ridotti a meri consumatori e spettatori.
Il mancato rispetto dei principi ecologici e la rottura dei rapporti sociali basati sulla solidarietà sono il prezzo che si paga per questo modello di sviluppo.

Monitorare i propri consumi per cambiare l'economia mediante piccoli gesti quotidiani sembra l'unica alternativa per una critica profonda verso l'attuale modello di sviluppo, insieme alla ricerca di uno stile di vita praticabile da subito partendo dal principio della sobrietà.

In controtendenza con la società di oggi, con l'eliminazione del superfluo e il ricorso all'essenziale, la sobrietà non punta sulla quantità ma sulla qualità perché implica una condivisione delle esperienze ed una collaborazione solidale nei rapporti sociali ed economici, favorendo pari opportunità di sviluppo per tutti.

La sobrietà è uno stile di vita secondo il quale si dà il giusto peso ai bisogni reali e si tende ad eliminare quelli indotti dalla pubblicità. La sobrietà non è sacrificio, rinuncia, pauperismo. È la capacità di scegliere ciò che serve (anche da un punto di vista estetico) e ciò che invece non solo è inutile, ma spesso è ingombrante e fastidioso.

In altre parole, esiste un legame sotterraneo tra il ben vivere e la sobrietà. Chi sente il desiderio di "dare

forma” alla sua vita si sentirà spinto a sperimentare una sorta di "semplicità selettiva", di una assunzione selettiva delle cose. In questo modo non ci si perde “nelle tante cose da fare”. La sobrietà può essere la risposta a tale dispersione. La persona riesce a fare sintesi nella sua vita, di unificare idee e azioni. Con la sobrietà possiamo non solo semplificarci la vita, ma anche renderla molto più gradevole.

In quasi tutte le cose l’abbondanza ha un limite e al di là di quella soglia continuare ad aggiungere non solo è inutile, ma spesso è nocivo. Si tratta allora di puntare su un tipo di acquisto solidale, critico e consapevole che si basa sulla qualità, sul valore, sul servizio.

La sobrietà deve portare alla cultura dell'armonia, della bellezza e della qualità.

Il concetto di “sobrietà” ha bisogno di essere capito, vissuto, praticato, come risorsa di benessere.
Il passaggio dal consumismo alla sobrietà non significa solo consumare di meno, ma anche consumare diversamente e meglio.

Consumando meno e meglio si guadagna in qualità della vita e dell'ambiente:

- Consumando meno e meglio si riduce il tempo di lavoro necessario per comprare le cose, rimpossessandoci del tempo, gustando il piacere dell'auto produzione, riscoprendo tradizioni e scoprendo nuove culture;
- Consumando meno e meglio salvaguardiamo l'ambiente in modo sostenibile, praticando il risparmio energetico e la riduzione ed il recupero dei rifiuti;
- Consumando meno e meglio pratichiamo il piacere della condivisione delle cose, del dono e dello scambio, non "rifiutando" le cose che già possediamo, cioè che sono ancora materialmente utilizzabili e che magari ancora svolgono un buon servizio;
- Consumando meno e meglio pensiamo alle cose, alla loro consistenza, alla loro durata, alla loro stabilità, perché là dove le cose perdono la loro consistenza, il mondo diventa evanescente e con il mondo la nostra identità;
- Consumando meno e meglio, non siamo più consumatori di merci che devono essere buttate via sempre più in fretta affinché si possa continuare ad acquistarne sempre di più, ma acquirenti ed utilizzatori più consapevoli di come soddisfare i nostri bisogni essenziali mediante prodotti compatibili con la nostra salute e l'ambiente;
- Consumando meno e meglio, liberati dal peso del consumo compulsivo, abbiamo la possibilità di migliorare la qualità delle nostre relazioni con gli altri, attraverso la cooperazione conviviale e la comunicazione diffusa di conoscenze condivise.

La sobrietà è il presupposto della solidarietà, che istituisce la relazione sociale della reciprocità, cioè il luogo del riconoscimento reciproco tra i membri di un'entità sociale. Una società solidale, deve dimostrare una lucida capacità di scegliere, attraverso una governance globale tanto forte quanto democratica, i modi migliori per ottenere, contemporaneamente:

- la diminuzione dei consumi medi pro capite di materia ed energia;
- l'aumento della ricerca scientifica e dell'innovazione tecnologica;
- la diminuzione delle disuguaglianze sociali tra paesi e nei paesi.

In sintesi vivere con sobrietà implica sempre in qualche modo una condivisione dei beni comuni, attraverso la rete economica della collaborazione solidale per facilitare la distribuzione della ricchezza coniugando insieme la giustizia sociale con le libertà individuali.

(Giulio Ripa)

Libertà di informazione e di espressione del pensiero? Se apri un blog rischi la galera... in Italia

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2015

L'articolo seguente, della giornalista Eleonora Bianchini, è tratto da "Il Fatto Quotidiano" del 23 febbraio 2015 (fonte)
Per approfondimenti sul FOIA (Free of Information Act), citato nell'articolo, rimando alla puntata del 22 febbraio di Presi per il web, di RadioRadicale, disponibile in podcast.

"Meglio se taci", contraddizioni e censura della libertà di parola sul web in Italia

Nel libro di Alessandro Gilioli (L'Espresso) e Guido Scorza (avvocato e blogger de ilfattoquotidiano.it) il caos normativo in un Paese in cui chi fa informazione online è ancora soggetto alla legge sulla stampa del 1948. E dove il digital divide è aggravato per parte politica da una "radicata subcultura nemica della libertà della rete"
di Eleonora Bianchini | 23 febbraio 2015

Ordine e **contrordine**, uguale disordine. Eccolo l'iter normativo che regola l'informazione sul web in **Italia**, dove i **blog** rischiano ancora di essere condannati per il **reato di stampa clandestina** e chi pubblica notizie può incorrere nell'**esercizio abusivo della professione**. Perché "non è possibile fare il giornalista senza tessera dell'Ordine, ma per averla bisogna fare il giornalista".

Sono solo la punta dell'iceberg delle contraddizioni riordinate in "*Meglio che taci*" (Baldini&Castoldi), il libro di **Alessandro Gilioli** (*L'Espresso*)e dell'avvocato e blogger de *ilfattoquotidiano.it* **Guido Scorza**. Un'inchiesta che attraverso esempi di cronaca mostra come spesso l'interpretazione delle norme si traduca in **censura**, obiettivo condiviso da **disegni di legge** presentati in **Parlamento** che puntano a imbavagliare il **web**, ignorando che i provvedimenti validi nel mondo reale sono già estesi anche in **ambito digitale**.

Molto lontano dal "far west" immaginato da **deputati** e **senatori**, tra i quali prevale "spesso una radicata subcultura nemica della **libertà della rete**".

Un caso in cui la difesa del diritto d'autore è diventato pretesto per censurare l'informazione è la vicenda del forfait di **Gabry Ponte** raccontata dall'emittente locale "Vera Tv Abruzzo", che si è vista rimuovere i video su **YouTube** dove aveva ricostruito la vicenda. E poi c'è la vicenda di **Carlo Ruta**, blogger siciliano condannato per il reato di stampa clandestina in primo grado e in appello prima che la **Cassazione** precisasse che a un blog non è applicabile la legge sulla stampa del 1948.

Non ultima la storia di **PnBox**, web tv di **Pordenone** che dava semplicemente voce ai cittadini, segnalata all'ordine dei giornalisti per **esercizio abusivo della professione**. Un'accusa poi smontata davanti ai giudici: l'attività della web tv, hanno detto, "non è paragonabile a quella di un giornalista perché non prevede alcuna rielaborazione critica dei contenuti". Stessa accusa anche per **Pino Maniaci**, direttore di TeleJato, tv antimafia di **Palermo** che dopo due rinvii a giudizio e altrettante assoluzioni, ha preso il tesserino dell'**Ordine**. Come se la "patente" da giornalista fosse la **condizione indispensabile** per denunciare **fatti criminosi** e **infiltrazioni mafiose**. E questo in cosa si traduce? Nel pagamento nel **bollettino** annuale all'Odg, che per Gilioli e Scorza è fatto di "**burocrati** e gabelle" e che "non ha più alcuna funzione se non quella di garantire **stipendi**, segretarie, **uffici** e **brandelli di potere** si suoi incravattati vertici".

Lasciando da parte i casi giornalistici, in **Italia** il **34 per cento** della popolazione non ha "mai aperto un **browser**" in vita sua. In più, siamo penultimi in **Unione Europea** per velocità della **connessione misurata**. Il *digital divide* italiano però si spinge oltre i confini della banda larga e "della scarsa penetrazione della rete nelle abitudini sociali". Come? Ad esempio con il compenso per la copia privata promosso dal **Mibac** di Franceschini, che disincentiva l'acquisto di **device digitali**. Ed è anche il Paese dell'ostacolo al **wi-fi**, dove gli esercenti possono rischiare multe da migliaia di euro se mettono a disposizione **della clientela alcuni tablet.** Perché in base all'articolo 110 del testo unico che disciplina la messa a disposizione del pubblico di apparecchi da gioco – "il cui impianto originario risale a un regio decreto del 1931″ – sono equiparabili alle slot-machine.

E se sul fronte **trasparenza** andasse meglio? Magari. Perché in Italia manca un **Free of Information Act** (Foia), legge che esiste dalla **Svezia** al **Ruanda**, per garantire ai cittadini una pubblica amministrazione trasparente. A dire il vero, ad annunciare un **Foia** nazionale era stato il governo **Monti**. Ma il testo non aveva nulla a che vedere con il modello **Usa** a cui avrebbe dovuto ispirarsi e ribadiva solo quello che le norme già prevedevano. Se esistesse, potremmo, ad esempio, conoscere nel dettaglio il contenuto del famigerato dossier **Cottarelli** sulla spending review. Proprio quello che né **Palazzo Chigi** né il **Ministero dell'Economia**

allo stato attuale riescono a trovare.

Oltre i confini nazionali, poi, rimangono aperte le domande sulle policy arbitrarie di **Facebook** e **Google**, big player che godono di potere incontrastato sul mercato virtuale e che decidono anche quali **notizie** possono pubblicare gli utenti. In occasione della diffusione del video della decapitazione di **James Foley**, ad esempio, **Dick Costolo** di **Twitter** ha avvisato che la pubblicazione degli immagini avrebbe potuto causare la sospensione dell'account. Questioni in cerca di sintesi e risposte, che coinvolgono **Europa** e **Stati Uniti**. Senza spingersi tanto oltre, però, possiamo limitarci al recinto italiano. Per vedere che anche dentro i nostri confini c'è *già* – e *ancora* – molto da fare.

Lo scandalo del codiv e il reato di crimine contro l'umanità

Ultimo aggiornamento: 25 Ottobre 2020

Nel video seguente, tradotto e doppiato da **Byoblu** (fonte) e disponibile anche su **DavveroTV** (fonte), nel servizio intitolato "**La durissima denuncia di un avvocato tedesco: «Il coronavirus? Una truffa»**", l'avvocato Reiner Fuellmich, attraverso dati, riferimenti e citazioni di scienziati, smonta punto per punto la narrazione ufficiale relativa al coronavirus Covid-19, asserendo che le misure prese dai vari governi rientrano nel reato di crimine contro l'umanità, come previsto dal diritto internazionale.

Da parte mia, e su alcuni aspetti specifici in maniera più argomentata di quanto Reiner Fuellmich faccia in questo video, ho approfondito i problemi da lui citati negli articoli da me scritti nel corso degli ultimi mesi *(e ricercabili tramite il pulsante "Cerca" disponibile in tutte le pagine del blog)*. Per quanto l'ipotesi di tale reato mi sembri più che legittima e le argomentazioni a suo sostegno più che sensate, rimane il fatto che ciò che posso fare è soltanto offrire stimoli di approfondimento ai miei lettori, senza pretesa di avere «la verità» *(ammesso che esista)*.

Nel momento in cui scrivo, su Youtube non c'è questo video perlomeno nella sua versione italiana *(infatti, a causa dei recenti nuovi regolamenti di Youtube che impediscono di caricare contenuti non filogovernativi in materia di covid, Byoblu non l'ha caricato su Youtube per non rischiare la chiusura del canale)*; anche il motore di ricerca Google, che ha assunto una linea editoriale anch'essa filogovernativa in materia di codiv, sta oscurando i contenuti alternativi come quelli come in questa pagina *(e i siti che li ospitano)*. Per queste ragioni, è importante avere alternative a Google *(come il mio piccolo "Ricerca Alternativa")* e a Youtube *(come "DavveroTV" e come anche il mio blog)*. Soprattutto è importante scambiarsi link per accedere direttamente ai contenuti, al di là delle censure degli algoritmi di Google, di Youtube, di Facebook e affini.

Il mio invito è che ognuno faccia la sua parte per essere un "vero cittadino" informato e consapevole, con uno sguardo attento alle attività dei potenti, piuttosto che un suddito. Dal mio punto di vista, i nostri governi ci offendono continuamente, trattandoci come imbecilli incapaci di intendere e di volere, ma ovviamente non è così.

Sotto il video, riporto la trascrizione fatta da Byoblu.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Buonasera, sono il Dottor. Reiner Fuellmich, da 26 anni avvocato abilitato sia in Germania che in California.

Sono attivo soprattutto in processi contro grandi imprese fraudolente come la Deutsche Bank, in passato tra le più stimate banche a livello mondiale e oggi tra le più "tossiche" organizzazioni criminali del mondo; la Volkswagen, uno dei più grandi produttori di automobili, oggi famigerato per le sue truffe con le emissioni diesel, e la Kühne + Nagel, la più grande compagnia di spedizioni del mondo contro la quale stiamo agendo legalmente in un processo relativo a tangenti milionarie.

La Commissione Corona

Inoltre, sono uno dei tanti membri della "Commissione Corona" tedesca che a partire dal 10 luglio ha sentito il parere di una miriade di scienziati ed esperti a livello internazionale, allo scopo di trovare risposte in merito alla crisi del coronavirus, domande che sempre più persone in tutto il mondo si pongono.

Tutti gli appena menzionati casi di gravi frodi impallidiscono di fronte alla grandezza dei danni che sta provocando nel frattempo la crisi del coronavirus. Tale crisi del coronavirus andrebbe oggi più propriamente rinominata "scandalo del coronavirus", sulla base di tutto ciò che oggi sappiamo, e i relativi responsabili dovrebbero risponderne sia penalmente che civilmente.

A livello politico, ci si dovrebbe impegnare affinché qualcosa di simile non si possa ripetere mai più.

Un crimine contro l'umanità?

Perciò oggi vi spiegherò come un gruppo di colleghi giuristi di tutto il mondo porterà in tribunale il più grande e scandaloso caso di truffa di tutti i tempi.

E vi spiegherò anche perché al contempo tale scandalo abbia assunto le sembianze del più grande crimine contro l'umanità, un reato che fu definito per la prima volta nell'ambito del Processo di Norimberga e che oggi è disciplinato dall'art. 7 del Codice penale internazionale.

Tutto quello che non torna

Le tre domande decisive per l'elaborazione dello "scandalo del coronavirus" in tribunale recitano:

1) Siamo di fronte ad una pandemia da coronavirus o ad una pandemia di tamponi PCR? Ossia: il risultato positivo di un tampone significa che si è in presenza di un'infezione da Covid-19 o ciò non ha alcuna connessione con l'infezione da Covid-19?

2) Le cosiddette "misure anti-Covid", come il lockdown, le mascherine obbligatorie, la regola della quarantena, servono a proteggere la popolazione mondiale dal coronavirus o servono a scatenare in modo mirato e gratuito il panico tra la popolazione, cosicché quest'ultima ritenga di essere in pericolo di vita e di conseguenza le industrie del farmaco e dell'high-tech possano fare enormi profitti attraverso la vendita di tamponi, test anticorpali e vaccini, e a rendere infine possibile la raccolta delle nostre "impronte digitali genetiche"?

3) Il governo tedesco ha subito particolari pressioni dai protagonisti della dichiarazione di pandemia (Drosten, Wieler e Tedros dell'OMS), affinché la famosa "Germania disciplinata" fungesse da modello per il mondo nella rigorosa applicazione delle restrizioni anti-covid?

Le misure di lockdown hanno danneggiato la vita di milioni di persone

Le risposte a tali domande vanno urgentemente trovate soprattutto perché il presunto nuovo e altamente pericoloso coronavirus non ha causato da nessuna parte nel mondo un eccesso di mortalità. Le misure anti-covid basate sul tedesco "Test Drosten" sono nel frattempo costate la vita a innumerevoli persone e hanno distrutto la vita economica di innumerevoli imprese e individui in tutto il mondo.

In Australia, ad esempio, chi non indossa la mascherina (o, ad avviso dell'autorità, non la indossa correttamente) viene chiuso in carcere. Nelle Filippine chi non indossa la mascherina (o non la indossa correttamente ad avviso dell'autorità) viene fucilato.

Voglio per prima cosa fornirvi una sintesi dei fatti come essi sono riconoscibili oggigiorno.

La cosa più importante in un processo legale è stabilire i fatti e cioè stabilire cosa realmente è successo, poiché l'applicazione del diritto dipende sempre da quali sono i fatti che vanno concretamente presi in considerazione. Voglio ad esempio che qualcuno venga condannato per truffa? Di certo non avrò successo se porterò in tribunale i fatti relativi ad un incidente d'auto.

Alcune domande per capire fino a che punto siamo arrivati

Pertanto, cosa è realmente successo relativamente alla presunta pandemia da coronavirus? I seguenti dati sono in gran parte dovuti al lavoro della "Commissione Corona" tedesca, fondata da quattro avvocati per poter stabilire, attraverso la consultazione di esperti e scienziati internazionali, quanto segue:

1) Quanto è realmente pericoloso questo virus?

2) Che validità ha un test PCR positivo?

3) Quali danni collaterali hanno provocato nel frattempo le restrizioni anti-covid sulla salute degli uomini e sull'economia?

Comincerò con ciò che è avvenuto nel maggio 2019 e poi all'inizio del 2020 e con quanto accaduto 12 anni prima in merito all'influenza suina, in modo tale che possiate seguire il filo del mio intervento.

Una storia che inizierebbe già nel 2019

Nel maggio 2019 il più forte dei due partiti al governo in Germania, la CDU, ha tenuto un congresso sulla salute globale, apparentemente sotto la spinta di grandi attori dell'industria farmaceutica e dell'high-tech. In tale congresso, hanno tenuto i loro discorsi non solo i vertici della CDU, Merkel e Spahn, ma anche il professor Drosten, presso l'ospedale "Charitè", il professor Wieler, veterinario e capo del RKI (equivalente dell'Istituto Superiore di Sanità italiano) e il signor Tedros, filosofo e capo dell'OMS.

Altresì presenti erano i due capi lobbysti dei due più grandi fondi per la salute del mondo, cioè la Bill & Melinda Gates Foundation e il Welcome Trust, i quali a loro volta si unirono al coro.

Meno di un anno dopo le stesse persone svolsero un ruolo decisivo per la dichiarazione di pandemia planetaria a seguito della quale una massiccia esecuzione di test PCR avrebbe provato un altrettanto grande numero di presunti infetti nel mondo. Tali presunte infezioni furono poste alla base di vari lockdown a livello mondiale, dell'obbligo di distanziamento sociale e di indossare le mascherine.

I dubbi sulla definizione di pandemia

A questo punto è importante sapere che la definizione di "pandemia" era stata modificata 12 anni prima: fino a quel momento, veniva ritenuta "pandemia" una malattia diffusa a livello mondiale, con molti malati gravi e molti decessi. Improvvisamente, per pandemia si intese soltanto una malattia diffusa a livello mondiale, senza bisogno che questa causasse molti malati gravi e molti decessi.

A causa di questo sorprendente e mai spiegato cambiamento di definizione, all'OMS (strettamente collegata alla grande industria farmaceutica mondiale) fu possibile dare il nome di pandemia all'influenza suina nel 2009. Ciò ebbe come conseguenza la produzione di costosi vaccini, i quali vennero poi venduti a livello globale in virtù di contratti ancora oggi tenuti segreti.

Tali vaccini si rivelarono non soltanto inutili, giacché l'influenza suina si dimostrò essere una lieve patologia (nonostante tutti i messaggi terroristici dell'industria farmaceutica e degli ambienti accademici ad essa collegati che paventavano milioni di morti se non ci si fosse vaccinati), ma provocarono anche gravi effetti collaterali: circa 700 bambini in Europa si ammalarono in modo incurabile di narcolessia e sono ancora oggi gravemente invalidi.

Dunque, i vaccini acquistati con ingenti somme di denaro pubblico dovettero essere distrutti con altrettanto grandi somme di denaro pubblico.

Il ruolo del virologo Drosten

Già a quei tempi, il virologo tedesco Drosten apparteneva a coloro che con tutte le forze seminarono il panico con profezie terrificanti. Alla fine, fu soprattutto grazie al dottor Wolfgang Wodarg e dei suoi sforzi in qualità di parlamentare tedesco e membro del Consiglio d'Europa, se si mise fine a tale bufala, prima che essa potesse avere conseguenze ancor più gravi.

A marzo 2020 il governo tedesco ha dichiarato una "situazione epidemica di portata nazionale" sulla cui base è stato imposto il lockdown con conseguente sospensione a tempo indeterminato dei più importanti diritti fondamentali. Per prendere tali decisioni il governo tedesco ha fatto leva su di un unico punto di vista, in palese violazione del principio universale secondo cui bisogna sempre ascoltare anche l'altra parte: "audiatur et altera pars".

E tale unico punto di vista è stato quello del professor Drosten, ossia di colui che 12 anni prima aveva prodotto il catastrofico falso allarme sull'influenza suina.

Gli scienziati che non sono stati ascoltati

Siamo venuti a conoscenza di ciò grazie ad un informatore di nome David Sieber, rappresentante del partito dei Verdi, che per la prima volta ci ha informati in merito il 29 agosto 2020 a Berlino, durante un evento a cui ha partecipato anche Robert Kennedy Jr. e durante il quale entrambi hanno tenuto un discorso.

David Sieber ha ribadito quanto sopra in un'audizione presso la "Commissione-Corona", poiché gli erano sorti enormi dubbi sulla narrativa ufficiale dei politici e dei media mainstream. Pertanto, egli ha accertato l'esistenza di una vasta pletora di scienziati che sostenevano tesi opposte alle allarmanti previsioni di Drosten.

Questi scienziati ritengono che non si sia trattato di niente di più pericoloso di una normale influenza stagionale, che la popolazione abbia già acquisito una immunità incrociata o di base verso questo virus a causa del pregresso contatto con altri coronavirus e che perciò non vi fosse bisogno di particolari misure né tanto meno di vaccini contro questo coronavirus.

Tra questi scienziati ci sono:

lo scienziato più citato al mondo: il professor John Ioannidis della Stanford University in California, specialista in statistica, epidemiologia e salute pubblica, il professor Micheal Levitt, premio Nobel per la chimica e biofisico alla Stanford University, la professoressa tedesca Karin Mölling, Sucharit Bhakdi, Knutt Wittkowski, Stefan Homburg e altre centinaia di scienziati, compreso il dottor Mike Yeadon.

Mike Yeadon è l'ex vicepresidente e direttore scientifico di Pfizer, una delle più grandi multinazionali del farmaco a livello mondiale. Di lui parlerò più avanti.

"Le misure anticovid non avevano alcun fondamento"

Tra marzo e aprile 2020, una volta acquisite tali informazioni, il signor Sieber si è rivolto ai dirigenti del suo partito per proporre loro di offrire al pubblico queste diverse opinioni e spiegare che non c'era motivo di panico. Anche l'ex giudice della Corte Suprema britannica, Lord Sumption ha raccolto simili dati ed è giunto alla conclusione che le misure anti-covid non avevano alcun fondamento.

Allo stesso modo si è espresso il presidente emerito della Corte costituzionale tedesca, Hans Jürgen Papier, il quale ha ripetutamente mostrato dubbi sulla legittimità costituzionale delle misure anti-covid.

Invece di prendere nota di queste opinioni e discuterne con David Sieber, i dirigenti del partito dei Verdi hanno dichiarato che i messaggi di panico del signor Drosten fossero appropriati, senza mai entrare nel merito dei contenuti e delle informazioni a loro fornite, e lo privarono dei suoi incarichi nel partito.

L'accusa di complottismo per screditare l'avversario

Sieber è stato etichettato come complottista e privato dei suoi incarichi nel partito. Allo stesso modo ha proceduto la ONG Transparency International nei confronti di uno dei suoi membri del consiglio di amministrazione, il dottor Wolfgang Wodarg: invece di indagare concretamente sulle sue indicazioni in merito ad una diffusa corruzione negli ambienti della politica e dell'industria farmaceutica e dell'high-tech, gli è stato negato, il 26/09/2020, qualunque confronto sulle sue opinioni e quelle di altri scienziati.

Anche il dottor Wodarg è stato etichettato come complottista e forzato a ritirarsi dal suo ruolo di membro del consiglio di amministrazione della ONG.

Dunque, una ONG anticorruzione si rifiuta di indagare in merito a concrete denunce di corruzione dell'industria farmaceutica e allo stesso tempo asserisce di combattere la corruzione insieme al Consiglio europeo dell'industria chimica.

I test PCR non sono attendibili

Adesso passiamo agli attuali dati in merito alla pericolosità del virus, alla completa inidoneità dei test PCR per individuare gli infetti e alle misure assolutamente inutili e prive di basi scientifiche come il lockdown, basato su nessun dato attendibile relativo ai contagi.

Ora sappiamo qui in Germania, così come in tutto il mondo, che i sistemi sanitari non sono stati mai in pericolo di collassare a causa del Covid-19. Al contrario, molti ospedali sono rimasti vuoti e sono tuttora vuoti ed alcuni sono ad un passo dall'insolvenza. Da nessuna parte c'è stato un eccesso di mortalità, vari studi (tra cui quello del professor Ioannidis) mostrano che la mortalità da Covid-19 corrisponde a quella di una normale influenza.

Anche le immagini di Bergamo e New York, usate per creare panico nel mondo da parte dei media mainstream, si sono rivelate essere consapevoli rappresentazioni fuorvianti.

Il ruolo dei media nella diffusione del panico

Gli stessi media mainstream, così come l'OMS, sono d'altronde in buona parte finanziati e influenzati dall'industria farmaceutica e dell'high-tech.n. Il fatto che tra la popolazione tedesca sia stato seminato il panico in modo mirato, è dimostrato da un documento del Ministero dell'Interno tedesco (oggi chiamato "documento del panico"), il cui contenuto corrisponde alle esternazioni del direttore del Robert Koch Institut, il professor Wieler.

Quest'ultimo ha più volte ribadito che le misure anti-covid dovessero assolutamente essere rispettate "senza porsi domande". Egli ha ogni volta spiegato come la situazione fosse estremamente minacciosa, nonostante i dati del suo stesso istituto dicessero l'esatto contrario. Nel "documento del panico" del Ministero dell'Interno viene tra le altre cose proposto di infondere paura e terrore nei bambini, avvertendo loro che, laddove non si fossero attenuti alle misure anti-covid, si sarebbero resi responsabili della "morte straziante dei loro genitori e dei loro nonni".

Ecco perché sono morte così tante persone a Bergamo

La maggior parte dei decessi verificatisi a Bergamo sono con alta probabilità dovuti al fatto che, a causa del panico diffuso, persone effettivamente infette da influenza o coronavirus sono state trasferite all'interno delle RSA, allo scopo di liberare posti negli ospedali locali per eventuali nuovi casi di Covid-19, che non sono in seguito mai sopraggiunti.

Le RSA erano occupate da persone con sistemi immunitari gravemente indeboliti da patologie preesistenti e da precedenti vaccinazioni antinfluenzali che hanno ulteriormente contribuito a indebolirli. A New York solo alcune cliniche (assolutamente non tutte) sono risultate eccessivamente affollate, sulla nave ospedale "Comfort" sono stati occupati soltanto 20 delle migliaia di posti letto messi a disposizione.

Anche a New York, molti anziani con patologie preesistenti e sistemi immunitari indeboliti in preda al panico hanno preso d'assalto gli ospedali e sono stati vittime talvolta di infezioni contratte in ospedale, talaltra di trattamenti sbagliati, come ad esempio l'intubazione.

Il Covid è concausa di morta, ma non l'unica causa

Certamente il Covid-19, così come l'influenza, è una malattia pericolosa che può (così come l'influenza stagionale) in particolari casi avere un decorso grave e provocare anche dei morti. Tuttavia, come dimostrato attraverso le autopsie eseguite dal medico legale, professor Klaus Pütschel, quasi tutti i morti (così come in Italia) avevano un'età superiore all'aspettativa di vita media e soffrivano di altre gravi patologie pregresse.

Praticamente nessuno di coloro a cui è stata eseguita l'autopsia dal professor Pütschel è morto a causa del coronavirus. Al riguardo va tuttavia menzionato quanto segue:

Il Robert Koch Institut ha all'inizio stranamente sconsigliato di effettuare autopsie.

Inoltre, vari medici e ospedali in tutto il mondo hanno ricevuto altissimi incentivi finanziari affinché classificassero come vittime del Covid-19, persone che per esempio erano morte a seguito di attacchi di cuore o perché erano state investite da un bus.

Senza le autopsie non sarebbe mai stato scoperto che la gran maggioranza dei presunti morti per Covid-19 in realtà erano deceduti a causa di tutt'altre malattie, non per Covid-19.

Il lockdown è stato imposto quando il virus stava già scomparendo

L'asserzione che il lockdown sia stato efficace perché c'erano molte infezioni da SARS-COV 2 e i sistemi sanitari sarebbero altrimenti collassati è sbagliata per 3 diverse ragioni, come dimostrano i numeri:

1) Il lockdown è stato imposto quando il virus stava già scomparendo, o meglio quando i presunti contagi stavano diminuendo

2) La popolazione è da tempo già protetta da immunità incrociata o di base. La popolazione è dunque già dotata di una protezione la quale agisce non solo contro l'influenza ma anche contro i vari coronavirus presenti in ogni ondata influenzale.

Pur ammettendo questa volta si sia trattato di un diverso ceppo di coronavirus, il sistema immunitario proprio del corpo umano memorizza ogni virus con cui ha avuto a che fare nel passato e riconosce pertanto anche un presunto nuovo virus della famiglia corona perché esso avrà in ogni caso caratteristiche simili.

Le responsabilità di Drosten, Wieler e dell'OMS

Peraltro, è così che il professor Drosten ha sviluppato il suo test PCR:

Senza aver mai visto il presunto virus di Wuhan, egli ha(sulla base delle notizie ricevute da Wuhan attraverso i social media) sviluppato al computer tale test che sarebbe presuntivamente in grado di individuare i contagiati da Covid-19 e lo ha in seguito commercializzato sia in Germania, con l'aiuto di del veterinario Wieler dell'RKI, che nel resto del mondo, con l'aiuto del filosofo Tedros, capo dell'OMS macchiato di accuse di genocidio e avvolto da scandali.

Nello sviluppare tale test, Drosten ha preso le mosse da un preesistente virus SARS e lo ha successivamente inviato in Cina affinché venisse accertato se le vittime del presunto nuovo coronavirus risultassero positive al test. Le vittime risultarono effettivamente positive ed in seguito a ciò l'OMS del signor Tedros ha lanciato l'allarme globale, ha proclamato la pandemia (nella sua nuova versione di 12 anni fa astrattamente proclamabile per ogni ondata influenzale) e ha raccomandato l'impiego in tutto il mondo del test PCR di Drosten per individuare i contagiati dal virus ora noto come SARS-COV 2.

Va evidenziato ancora una volta che Drosten è stato l'unico (o comunque il più importante) consulente del

governo tedesco ed è stato lui ha raccomandare l'imposizione del lockdown, del distanziamento sociale e dell'uso delle mascherine.

Va inoltre evidenziato che la Germania è stata al centro del più intenso lavoro di lobbying dell'industria farmaceutica e dell'high-tech, proprio affinché il mondo imitasse l'esempio dei tedeschi, noti per essere considerati il popolo più disciplinato (o, a partire dall'epoca guglielmina, il più asservito all'autorità), per combattere la cosiddetta pandemia.

Positivo non significa per forza contagiato

3) Il test PCR viene commercializzato sulla base di un'errata affermazione di fatto in merito al contagio e ciò costituisce il punto decisivo: è ormai noto che, contrariamente a quanto affermano Drosten, Wieler e l'OMS, attraverso tali test PCR non si può accertare in nessun modo, neanche lontanamente, l'avvenuto contagio da alcun tipo di virus, tantomeno un contagio da SARS-COV 2.

Non solo la maggior parte dei test PCR è espressamente non autorizzata per fini diagnostici, come correttamente indicato nei loro foglietti illustrativi e così come lo stesso inventore dei test PCR, Kary Mullis, ha più volte rimarcato, ma vi è di più, essi non sono nemmeno astrattamente in grado di adempiere a scopi diagnostici, non lo sono!

Ciò comporta che, contrariamente a quanto asseriscono Drosten, Wieler e l'OMS da inizio febbraio 2020 a questa parte, un test risultato positivo non significa che si sia in presenza di un contagio! Dunque, se un soggetto risulterà positivo a un test, da ciò non si può assolutamente desumere che egli sia stato contagiato da alcunché, tanto meno dal SARS-COV 2.

Ciò è confermato dallo stesso Robert Koch-Institut quando richiama l'attenzione sul fatto che persino l'evidenza del genoma del SARS-COV 2 non costituisce una prova diretta della capacità di contagiare di un paziente. Per caso il personale del RKI sa qualcosa che il loro capo, il veterinario Wieler, non sa?

Il virus non è stato ancora isolato

Questi test sono in grado di individuare una o due sequenze, invisibili a occhio nudo, della molecola raccolta attraverso il tampone. Non sappiamo tuttora se qualcuno abbia realmente isolato questo virus con metodi scientificamente corretti, perciò non si sa neanche cosa si deve cercare con il test, poiché questo virus (così come tutti i virus influenzali) muta molto rapidamente.

Dunque, il test raccoglie una o due sequenze di una molecola attraverso un tampone, dopodiché queste sequenze vengono "gonfiate" in più cicli affinché diventino visibili. Lo stesso New York Times riporta che tutto ciò che risulta da un numero di cicli maggiore di 35 porta ad un esito completamente inaffidabile e non sostenibile scientificamente. Ebbene, il test di Drosten e gli ulteriori diversi test raccomandati dall'OMS sono regolati per effettuare 45 cicli.

Ciò permette di produrre un alto numero di soggetti positivi e conseguentemente di fornire la falsa asserzione secondo la quale vi sarebbe un altrettanto numero di contagiati. Il test non è in grado di distinguere la materia inattiva da quella capace di moltiplicarsi, risulterà quindi "positivo" anche laddove dovesse individuare un semplice frammento di una molecola, il che non indica nient'altro che il sistema immunitario del soggetto positivo ha combattuto e sconfitto un qualcosa, per esempio un raffreddore.

I test PCR danno molti falsi positivi: l'ammissione di Drosten

Addirittura lo stesso Drosten dichiarò nel 2014 in un'intervista a una rivista tedesca, in merito all'infezione

da virus MERS, che i test PCR sono talmente sensibili che possono far risultare positivi anche individui in piena salute e assolutamente incapaci di contagiare gli altri.

Egli dichiarò letteralmente, riconoscendo esplicitamente il "terrorismo mediatico", che "se un simile patogeno, dovesse scivolare attraverso la mucosa nasale di un'infermiera per un giorno intero, senza che quest'ultima sia malata o che comunque avverta alcun sintomo, essa risulterebbe comunque come "caso MERS".

Questa è una delle spiegazioni dell'esplosione di casi in Arabia Saudita, unita al fatto che i media locali hanno incredibilmente gonfiato la situazione." Drosten si è dimenticato di ciò o l'ha consapevolmente sottaciuto in relazione alla vicenda del coronavirus? Poiché quest'ultima si è rivelata particolarmente lucrativa per l'industria farmaceutica.

Realisticamente, una dimenticanza appare implausibile...

La differenza tra cold infection e hot infection

In sintesi, questo test non è in grado di accertare alcuna infezione, contrariamente a quanto affermano tutte le altre errate tesi opposte. Poiché un'infezione non significa semplicemente trovare il virus da qualche parte, ad esempio nella gola di una persona (cosiddetta "cold infection"), senza che esso provochi altre conseguenze.

Per poter parlare di una reale infezione, il virus deve penetrare nelle cellule, moltiplicarsi all'interno di esse e accompagnarsi a sintomi come ad esempio mal di testa o mal di gola. Solo in quel momento la persona può dirsi "infetta" (cosiddetta "hot infection"). Solo in quel caso la persona sarà in grado di contagiare gli altri, in caso contrario il virus sarà totalmente innocuo sia per l'ospite che per le altre persone.

Ancora una volta: tutto ciò indica che un test positivo (N.B. contrariamente a tutte le altre tesi opposte, come quella di Drosten, Wieler o dell'OMS) non significa nulla relativamente all'infezione.

Ciò è confermato altresì dal RKI all'interno del suo ultimo bollettino epidemiologico e da una vasta gamma di esperti che ritengono che non si sia mai assistito ad una pandemia di COVID-19, bensì semplicemente ad una pandemia di test PCR.

Per di più, la mortalità di questo coronavirus corrisponde a quella di un'influenza stagionale.

La lista degli scienziati dissidenti

A questa conclusione sono pervenuti molti scienziati tedeschi come il professor Bhakdi, la professoressa Reiss, il professor Mölling, il professor Hockertz, il professor Wallach e molti altri tra i quali si annoverano i già citati professor John Ioannidis e il premio Nobel Michael Levitt della Stanford University.

L'ultimo in questa lista di scienziati è l'altresì già menzionato il dottor Mike Yeadon, per 16 anni vicepresidente e Chief Science Officer della Pfizer, il quale lo scorso settembre assieme ad un gruppo di colleghi ha pubblicato un ulteriore paper scientifico (oltre ad un articolo di giornale).

Lui e i suoi colleghi affermano tra le altre cose che: "abbiamo presumibilmente basato la nostra politica di governo, la politica economica e la politica di limitare i diritti fondamentali su dati relativi al coronavirus completamente falsi, dati e supposizioni completamente falsi. Se attraverso i media non venissero costantemente comunicati i risultati dei test, la pandemia sarebbe già scomparsa. Poiché non è in realtà successo nulla.

Di certo ci sono isolati casi di gravi decorsi della malattia, ma ciò accade anche in occasione di ogni stagione influenzale.

Non c'è nessuna seconda ondata

Una vera ondata di malati c'è stata in marzo e in aprile, dopodiché il tutto è regredito, solamente i positivi aumentano selvaggiamente o calano a seconda di quanti test vengono effettuati. Tuttavia, i reali casi di malattia sono scomparsi, non può affatto parlarsi di una seconda ondata."

"Il cosiddetto "nuovo" coronavirus", continuano gli scienziati del gruppo del dott. Yeadon, "è nuovo nel senso che è esso è un nuovo tipo del da lungo tempo già conosciuto coronavirus. "Esistono da tempo almeno 4 coronavirus che possono essere ospitati dall'uomo e, siccome il sistema immunitario umano riconosce le somiglianze tra questi ultimi e il presunto nuovo coronavirus, sussiste già da molto tempo un'immunità incrociata o di base.

Il 30% della popolazione ha già avuto contatto con i coronavirus ben prima che il presunto nuovo coronavirus si palesasse. Perciò è sufficiente che tra il 15 e il 25% della popolazione sia stata infettata dal presunto nuovo coronavirus, per raggiungere la cosiddetta immunità di gregge e così arrestare la sua ulteriore diffusione. E tale condizione si è da tempo verificata."

Non è possibile eliminare del tutto il virus

Per quanto riguarda i test PCR, scrivono Yeadon e i suoi colleghi, che molto più della metà di questi danno dei falsi positivi. Ma potrebbero esserlo addirittura tutti: Yeadon parla di un 94%. Dunque, il dottor Yedon richiama l'attenzione sul fatto che un test PCR positivo non implica in alcun modo che si sia rinvenuto un virus capace di replicarsi.

Della stessa opinione sono i professori di immunologia Kämmerer (tedesco), l'olandese Kappel, l'irlandese Cahill così come il microbiologo austriaco Harvey (che è stato anche presso di noi nella Commissione-Corona). A causa di tale completa inadeguatezza dei test per l'accertamento delle infezioni (sono risultate positive addirittura delle capre, delle pecore, delle papaye e delle alette di pollo), il professore di Oxford e direttore del Centro di medicina basata sulle evidenze Carl Henegan scrive, a completamento di quanto già detto, che nel caso si proseguisse ad effettuare test a ripetizione, tale virus corona non scomparirebbe mai, bensì esso verrebbe ripetutamente ed erroneamente rinvenuto in qualsiasi cosa venisse testata.

I lockdown: una misura inutile

Yeadon e i suoi colleghi hanno inoltre constatato che i lockdown non servano a nulla. Per esempio, la Svezia con il suo approccio "lassez-faire" e la Gran Bretagna con il suo lockdown severo hanno statistiche di malattia e mortalità assolutamente equiparabili. La stessa cosa è stata constatata da scienziati statunitensi relativamente ai diversi stati americani: indipendentemente dal fatto che uno stato abbia o non abbia attuato il lockdown, non risulta alcuna differenza in merito all'incidenza della malattia.

Yeadon continua dicendo che anche le previsioni terroristiche del Imperial College di Londra fatte dal professor Neil Ferguson non sono mai state prese sul serio dai veri scienziati. Previsioni terroristiche che si erano rivelate errate già ai tempi dell'influenza suina e lo sono state di nuovo in merito al Covid-19. Appare alquanto singolare che il "il modello del terrore" di Ferguson non ne abbia nuovamente azzeccata una, così come 12 anni fa, e nonostante ciò sia stato seguito dal governo britannico.

Ferguson aveva previsto fino a 40.000 morti di coronavirus in Svezia entro maggio e 100.000 entro giugno.

Tuttavia, i morti svedesi ammontano a 5.800, il che corrisponde, come indicato dalle autorità svedesi, alla letalità di una lieve influenza.

Trattamenti sanitari errati alla base dell'aumento di mortalità in Nord Italia

Secondo Yeadon e i suoi colleghi, la presunta incalcolabile curva di morti in Italia e a New York sarebbe stata causata dal lockdown e da trattamenti sanitari errati. È stato appurato che Germania, Italia, negli USA e anche in Namibia ci sarebbero stati offerti ingenti incentivi finanziari in favore di medici e ospedali, qualora questi avessero classificato quanti più deceduti possibile come morti di Covid.

È così che può accadere che un soggetto, magari risultato falsamente positivo ad un test, muoia investito da un autobus o colpito da un fulmine e venga successivamente classificato come vittima del Covid. Oppure (come accaduto negli USA) che delle persone abbiano aspettato in coda per ricevere il tampone, siano stati registrati, ma poi siano andati via senza effettuare il tampone a causa dell'attesa troppo lunga e nonostante ciò siano stati classificati come positivi, quindi inseriti nella lista dei contagiati!

Senza i test PCR non ci sarebbe nessun virus Covid

La conclusione del dottor Yeadon e gli altri scienziati è la seguente:

Se non esistessero i test PCR, non ci sarebbe stata nessuna pandemia e nessun lockdown, bensì il tutto sarebbe stato percepito come una media o lieve stagione influenzale. Adesso voglio riferire in merito all'attuale situazione relativa ai danni economici e alla salute causati dal severo lockdown e dalle mascherine obbligatorie.

In un ulteriore dettagliato documento (attestato da un dipendente del Ministero dell'Interno tedesco, responsabile della valutazione dei rischi e della protezione della popolazione contro i rischi) il cosiddetto Fehlalarm-Papier (documento del falso allarme), si giunge alla conclusione che non c'era (e non c'è tuttora) alcuna evidenza sulla fondatezza dei rischi per la popolazione paventati da Drosten, Wieler e l'OMS.

Nel documento si illustrano invece le dettagliate evidenze relativa agli enormi danni all'economia e alla salute della popolazione derivati dalle misure anti-Covid. Misure da ritenere, sulla base delle attuali conoscenze, completamente infondate. Il documento sostiene che a tali danni seguiranno numerose richieste di risarcimento.

A causa delle sue corrette stime dei rischi, il dipendente del Ministero è stato sospeso dal servizio.

I rischi per la democrazia dovuti al lockdown

Sempre più scienziati e giuristi riconoscono che, sulla scia del panico seminato in maniera mirata tra la popolazione mondiale, la democrazia corre il serissimo pericolo di venire soppiantata da modelli fascisti e totalitari. Come accennato, in Australia chi non indossa la (insalubre e dannosa per la salute) mascherina o non la indossa correttamente finisce in manette e viene sbattuto in galera.

Nelle Filippine tali soggetti devono fare in conti con la pena della fucilazione. Ma anche in Germania e negli altri stati un tempo "civili", nelle altre nazioni dove una volta vigeva lo "stato di diritto", ad alcuni genitori vengono sottratti i figli se non rispettano regole come quella del distanziamento, le vaghe regole sulla quarantena o quelle sulle mascherine.

Come riportato alla Commissione-Corona da psicologi e psicoterapeuti, moltissimi bambini risultano

fortemente traumatizzati: nel breve e nel lungo periodo dovremo fare i conti con pesanti conseguenze sul piano psichico.

I primi fallimenti economici

Nella sola Germania inoltre si stima che in autunno ci saranno tra i 500.000 e gli 800.000 fallimenti tra gli appartenenti alla cosiddetta "spina dorsale" della classe media. Ciò porterà con sé un incalcolabile quantità di tasse non pagate, così come un'incalcolabile spesa sociale di lungo periodo tra cui sussidi di disoccupazione.

Cosicché alla fine non sarà più possibile neanche pagare i dipendenti del settore pubblico. Prescinderò dal descrivere nel dettaglio tutti gli attacchi alla salute e alla vita della popolazione e le minacce per la sopravvivenza economica di imprese e lavoratori autonomi, poiché esse stanno diventando sempre più evidenti a chiunque e una sempre più ampia fetta della popolazione si pone domande.

Le conseguenze giuridiche

Questi erano i fatti, ora passiamo ad una sintesi delle conseguenze giuridiche: il vero lavoro difficile per un giurista è sempre l'accertamento dei fatti, non l'applicazione del diritto. Ciò purtroppo non viene appreso all'università da un giurista tedesco, ciò viene tuttavia imparato per bene dagli studenti di diritto angloamericani.

Ed è per questo, oltre che all'indipendenza del sistema della giustizia angloamericana, che quest'ultimo possiede un regime probatorio decisamente più funzionale di quello tedesco. Poiché un contenzioso legale può essere deciso correttamente da un tribunale soltanto se esso ha preventivamente accertato i fatti, a seguito di una raccolta di prove fatta a regola d'arte.

Sulla base dei fatti accertati soprattutto grazie al lavoro della Commissione-Corona, una valutazione giuridica sarà semplice in tutti gli ordinamenti giuridici dei paesi civili, indipendentemente dal fatto che si tratti di ordinamenti giuridici di civil law basato sul diritto romano o che si tratti di paesi disciplinati dal common law angloamericano, legato al diritto romano in modo meno stretto.

Non c'è fondamento legale per le misure restrittive per il Covid

Cominciamo dall'illegittimità costituzionale delle misure: un folto gruppo di professori di diritto tedeschi, tra cui il professor Kingreen, il professor Muswik, il professor Jungbluth e il professor Vosgerau, hanno affermato in pareri giuridici e interviste che le misure che sono state intraprese non sono sufficientemente fondate in termini fattuali e di diritto e sono perciò da considerarsi incostituzionali e andrebbero immediatamente annullate, accodandosicosì al parere del già menzionato presidente emerito della Corte costituzionale tedesca.

Il giudice tedesco Thorsten Schleif ha apertamente dichiarato che gli stessi giudici tedeschi sono entrati in un così evidente stato di panico, che non sono stati in grado di applicare il diritto correttamente. Essi avrebbero "lasciato passare misure coercitive che comportano una massiccia interferenza nei diritti fondamentali di milioni di tedeschi".

Il giudice Schleif fa notare che "i cittadini tedeschi stanno sperimentando la più pesante limitazione dei diritti fondamentali mai verificatasi dalla fondazionedella Repubblica Federale Tedesca del 1949". Il governo federale e i governi dei Länder sarebbero intervenuti, allo scopo di arginare la pandemia, "con massicce misure restrittive dei diritti fondamentali degli uomini che ne minacciano la loro stessa esistenza".

Il magistrato cita quali esempi la disciplina della quarantena, la chiusura di negozi, il divieto di riunione e di contatti sociali.

I magistrati stanno riducendo le multe per la violazione delle restrizioni

Adesso, prosegue Schleif, i magistrati avrebbero tuttavia nuovamente acquisito consapevolezza delle loro responsabilità, dichiarando l'illegittimità di numerosi provvedimenti di chiusura delle scuole e annullato, o comunque considerevolmente ridotto, multe che ammontavano a milioni di euro.

(Noi speriamo che sia davvero così e che non si tratti solo di casi isolati). Ora passiamo alla truffa, alla volontaria causazione di danni e ai crimini contro l'umanità: ai sensi del diritto penale, dissimulare dati falsi come quelli relativi ai test PCR di Drosten, Wieler e l'OMS, costituisce quantomeno un'ipotesi di truffa aggravata.

Ai sensi del diritto civile (tedesco) ciò rappresenta un'intenzionale causazione di un danno contrario al buon costume. Quest'ultima considerazione è condivisa dallo stimato professore tedesco di diritto civile Martin Schwab, il quale ha approfondito il tema in modo completo e dettagliato la materia redigendo un parere di circa 180 pagine, nel quale egli documenta altresì in modo approfondito il totale fallimento dei principali mezzi d'informazione.

Tutti sapevano e hanno fatto finta di nulla

Poiché i succitati Drosten, Wieler e OMS erano a conoscenza, sulla base delle loro competenze o comunque in base a quanto pubblicato dall'RKI o dall'OMS, che l'uso dei test PCR, contrariamente alle loro asserzioni, non era in grado di fornire alcuna informazione sull'infezione.

Essi sapevano, o quantomeno hanno accettato l'eventualità, che,sulla base dei risultati di tali test, i governi del mondo avrebbero deciso di attuare i lockdown, le regole sul distanziamento sociale ed il dannoso per la salute (come ormai dimostrano numerosi studi) obbligo di indossare la mascherina. D'altronde sono stati loro stessi a raccomandare tali misure. Pertanto, ai sensi del diritto civile vanno completamente risarciti i danni causati alle persone dai lockdown imposti sulla base dei risultati dei test PCR.

In particolare, vanno risarciti i danni da mancato guadagno subiti da imprese e lavoratori autonomi a seguito del lockdown. Le misure restrittive basate sulle false affermazioni del signor Drosten, di Wieler e dell'OMS, hanno inoltre provocato danni alla salute e all'economia talmente devastanti, che vanno giuridicamente classificati come crimini contro l'umanità.

Una class action contro i governi del mondo

Parliamo ora della class action, quale strada da percorrere per il risarcimento dei danni, e delle conseguenze politiche. La cosiddetta class action, di derivazione inglese, esiste sia negli USA che in Canada. Essa conferisce ad un tribunale la possibilità di trattare come class action il ricorso di un soggetto se:

(a) a seguito dello stesso evento lesivo (b) una pluralità di persone è stata nella stessa maniera danneggiata.

In questo caso l'evento lesivo consisterebbe nel lockdown imposto a livello globale sulla base del "Drosten-Test". Così come le automobili diesel della Volkswagen erano sì funzionanti, ma comunque "prodotti difettosi" non rispettosi delle prescrizioni sulle emissioni, anche i test PCR sono sì prodotti funzionanti, ma non assolvono allo scopo di accertare un'infezione e sono dunque prodotti fallati.

Dunque, le persone succitate sono responsabili di aver cagionato un danno ingiusto attraverso una frode e

pertanto obbligati al risarcimento.

Unitevi alla class action!

Quindi, se un'impresa statunitense o candese o un privato cittadino statunitense o canadese citassero in giudizio Drosten,Wieler o l'OMS per il risarcimento dei danni (i prodotti di cui sopra, parimenti alle automobili Volkswagen, sono stati messi in commercio anche in tali paesi e quindi ricadono nell'ambito di competenza dei tribunali di USA e Canada), il tribunale statunitense o candese avrebbe il potere di trattare il caso come classaction, sulla base dell'immenso numero di persone danneggiate dallo stesso evento lesivo.

Se ciò succedesse, in tutto il mondo le persone danneggiate verrebbero informate dai media e avrebbero l'opportunità di unirsi alla class action entro un termine stabilito dal giudice, Poiché "class" vuol dire gruppo e "action" vuol dire azione in giudizio. È da sottolineare che nessuno è obbligato ad unirsi alla class action una volta che questa è stata ammessa dal giudice, ma tutti i danneggiati ne hanno facoltà.

Ognuno poi può certamente agire autonomamente in giudizio attraverso il proprio avvocato per il risarcimento danni nel proprio paese d'origine.

Un iter economico e vantaggioso

Il vantaggio della class action è che essa si esaurisce appunto in un'unica azione, è un'azione "rappresentativa" di un danneggiato in forma tipica. Essa è più economica e più rapida rispetto ad eventuali centinaia di migliaia di azioni individuali e produce un minor carico di lavoro per i tribunali.

Inoltre, essa permette una valutazione degli elementi probatori e una trattazione delle accuse enormemente più precisa, rispetto a ciò che accadrebbe nel caso in cui vi fossero centinaia di migliaia di azioni individuali. In questo modo verrebbe applicato il ben rodato regime probatorio angloamericano: il cosiddetto "discovery". Quest'ultimo esige che vengano messi sul tavolo tutti i mezzi di prova decisivi per il contenzioso giuridico.

Differentemente dal sistema tedesco, dove nella prassi vi sono squilibri strutturali in un processo coinvolgente un consumatore da una parte e una potente multinazionale dall'altra, con il sistema discovery, l'occultamento o la distruzione di prove non restano privi di conseguenze: la parte che occultasse o addirittura distruggesse delle prove, perderebbe la causa automaticamente per "elusione delle indagini".

Offriamo assistenza a tutti gli avvocati del mondo

I danneggiati tedeschi possono far sì che le loro richieste di risarcimento danni vengano predisposte e raccolte attraverso il sito web corona-schadensersatzklage.de.

Al bassissimo costo di 800 euro più una parcella del 10% in caso di successo, queste richieste potranno venire implementate in Germania alternativamente attraverso una class action o per via di una sentenza emessa sulla base di precedenti.Avevamo pensato, in origine, di predisporre e raccogliere anche richieste di risarcimento da parte di persone provenienti da altri paesi al di fuori della Germania.

Purtroppo il dispendio, anche fiscale, per qualcosa del genere sarebbe troppo elevato. Tuttavia, attraverso il sempre più grande network internazionale siamo disponibili a fornire a titolo gratuito ai colleghi avvocati di altri paesi tutte le informazioni, i pareri e le testimonianze degli esperti in merito all'inadeguatezza dei test PCR per l'accertamento dell'infezione da COVID.

Il nostro obiettivo è vincere in tribunale

Ciò è effettivamente quanto basta, si tratta di una causa semplice da vincere. Forniremo loro anche tutte le informazioni rilevanti per preparare e mettere insieme le richieste di risarcimento dei loro mandanti, così da poterle utilizzare anche nell'ambito di una eventuale class action di diritto statunitense o canadese, o per farle valere come precedente in eventuali processi nel loro paese.

Andremo via via pubblicando sul nostro sito web i nomi degli studi legali internazionali e delle persone di riferimento con cui collaboriamo, cosicché chiunque nel mondo abbia subito dei danni possa finalmente trovare senza problemi un interlocutore per far valere il suo diritto al risarcimento dei danni. Questi sono i fatti che presto verranno provati in un tribunale o in più tribunali nel mondo, questi sono i fatti che smaschereranno tutti i responsabili di questi crimini.

Per i politici che hanno creduto a queste persone e sono stati da loro tratti in inganno, questi fatti rappresentano un salvagente che può aiutarli (salvando loro in parte la faccia) a cambiare il corso delle cose, ad aprirsi finalmente ad un pubblico dibattito scientifico per troppo tempo ignorato e non tramontare assieme a ciarlatani e criminali.

Grazie mille.

Lo smemorato di Codogno

Ultimo aggiornamento: 2 Ottobre 2020

LO SMEMORATO DI CODOGNO
(racconto di Giulio Ripa)

Un uomo abitante nel paese di Codogno perde la memoria durante l'epidemia.
E' l'unico sintomo della malattia. Non ricorda più nulla. Lo smemorato si mette sul treno nella stazione di Codogno senza sapere dove vuole andare.

Dopo alcune ore scende dal treno.
Appena fuori dalla stazione si imbatte in un grande cartello pubblicitario 8x10:
"Vota Delukaschenko per un futuro luminoso".

Mentre guarda il cartellone il nostro smemorato viene fermato dai carabinieri perché è sprovvisto della mascherina obbligatoria anche all'aperto.

Alla richiesta di mostrare le sue generalità l'uomo dichiara di non sapere chi sia. Viene portato in ospedale per fare il tampone.

Dopo ore ed ore di attesa in un pronto soccorso, pieno fino all'inverosimile di contagiati o presunti tali, lo smemorato viene sottoposto al test del tampone.

In attesa dei risultati, siccome non c'è posto per il ricovero nell'ospedale, a causa di tagli dei posti letto, personale sotto organico ed altri ospedali pubblici chiusi per risparmiare sui costi della sanità pubblica, lo smemorato per passare la quarantena viene ricoverato in una clinica neurologica privata.

Il risultato arriva solo dopo quindici giorni. L'analisi del tampone è positivo.

Ma la clinica privata è strapiena di malati mentali con sintomi come schizofrenia, ansia, depressione, paranoia, incubi notturni, insonnia, tutti sintomi provocati dal panico di contrarre il covid19. Ma anche il lockdown ha provocato disturbi mentali, soprattutto nei bambini, a causa del distanziamento sociale.

Lo smemorato non vuole stare in mezzo a quei pazzi che lo fanno impazzire. Comincia anche lui a dare in escandescenze, inveendo contro i carabinieri.

A quel punto i carabinieri lo portano in carcere.

Ma c'è in atto una sommossa dei detenuti a causa del virus, i carabinieri non sanno più cosa fare, non sanno dove mettere lo smemorato.
Danno un foglio di via allo smemorato e lo abbandonano al suo destino.

Girovagando per la città, passando da una porta di servizio di un centro congressi, lo smemorato si trova all'interno di una sala dove è in corso una riunione politica sulle imminenti elezioni. Qui il Governatore Delukaschenko arringa i suoi uomini su come vincere le elezioni per riconfermare il suo ruolo di governatore del Delukhistan:

Ognuno di noi deve dire, comune per comune, quante persone ci portano voti. Sappiamo fare notoriamente bene la clientela come Cristo comanda, in maniera organizzata, scientifica. Vedete come madonna dovete fare, offrite una frittura di pesce, come cazzo volete voi, ma ci dovete portare più della metà degli aventi

diritto al voto.

Poi, dobbiamo fare un lavoro più organizzato sulle imprese. Ogni impresa deve portarci almeno la metà dei voti dei propri dipendenti.

Faremo un incontro con le categorie professionali: ordine dei medici, commercialisti, avvocati. Daremo la possibilità di uso dei fondi europei anche per gli investimenti che fanno gli studi professionali. Tutti i professionisti devono portare più voti possibili dei loro dipendenti e clienti.

Noi abbiamo un modello sanitario di eccellenza nel mondo!
Non siamo la Toscana. Qui nel comparto della sanità privata lavorano migliaia e migliaia di persone.
Credo che ci sia il rispetto nei nostri confronti da parte dei titolari di queste strutture private qualificate.
Ognuno di loro deve dire quanti voti ci porta.

Uscito dalla sala frastornato da questo discorso, lo smemorato entra in un bar dove c'è l'emittente privata Teledelux che trasmette in continuazione video di Delukaschenko:

Ti trovo in mezzo alla strada a passeggiare su lungomare o stravaccato sulla panchina? Ti obbligo alla quarantena. E' vietato passeggiare! Obbligo a tutti i cittadini di rimanere nelle proprie abitazioni. I quartieri vanno militarizzati.
Sono necessari reparti dell'Esercito, attrezzati e protetti, che servono a scoraggiare la mobilità non consentita.
Ma come è possibile? Chiudiamo i parchi pubblici, i bar e i pub e poi si può passeggiare? Siamo purtroppo costretti a fare queste ordinanze, perché c'è il 90% dei cittadini che ha capito che la situazione è seria, ma c'è un 10% di irresponsabili, che vanno neutralizzati e messi in condizioni di non nuocere.

Noi abbiamo un modello sanitario di eccellenza nel mondo. Noi con le ordinanze possiamo regolare il 99% dei problemi, ma poi deve essere messo in funzione il cervello della gente. A volte pare di avere a che fare con persone che sembrano ragazzini della prima comunione. La testa non serve solo a separare le orecchie, ma anche a connettere i neuroni, cioè a far funzionare la mente.

Nessuno si oppone al linguaggio usato dal governatore. La popolazione, allarmata ogni momento dalla pericolosità del virus, ama Delukaschenko, lo chiama papy oppure sceriffo perché li protegge dagli untori.

Il Governatore Delukaschenko vince le elezioni con il 70% dei voti.
Un risultato bulgaro grazie anche all'alleanza con diverse liste dove si sono candidati imputati o condannati per associazione a delinquere, voto di scambio ed altro.

Delukaschenko dopo la vittoria elettorale si ricarica ancora di più.

Il governatore vara una spesa di 28 milioni di euro per raddoppiare il numero di posti di terapia intensiva arrivando a quasi 600.
Non investe nella medicina di territorio e nella prevenzione ma stipula un accordo con le cliniche private, che prevede un pagamento di 700 euro al giorno per ogni posto di terapia subintensiva e 1200 euro al giorno per ogni posto in terapia intensiva.
Fa un accordo con un laboratorio privato di analisi dal costo di 750 mila euro per processare i tamponi, ignorando la possibilità di utilizzare le strutture pubbliche come le università.

La pressione sui cittadini si fa sempre più forte. Il Governatore spopola sui social.
Il governatore mostra tutta la sua riluttanza verso alcuni cittadini irresponsabili:

Non immaginatevi che a correre siano le belle donne delle pubblicità, con tute aderenti. Quelle, riconcilierebbero con la natura. Ho visto correre vecchi cinghialotti come me, senza mascherina, che andrebbero arrestati per oltraggio al pudore.
Mi arrivano voci di persone che vogliono organizzare feste di laurea.
Mandiamo i Carabinieri con il lanciafiamme se la fate!

Il successo mediatico è assicurato. Il governatore è osannato dal suo popolo.

Lo smemorato di Codogno, che in una tasca ha ritrovato lo smartphone, non condivide queste dichiarazioni del governatore lette su facebook.
Allora scrive una poesia e la diffonde nei social:

LA MASCHERATA

All'ombra della mascherina
camminiamo attenti a distanziare
altre mascherine silenziose
che incontriamo per strada.

Mascherina egoista o altruista
mascherina obbligata o desiderata
mascherina comprata o gratuita
mascherina ostentata o subita.

Una pantomima di un ballo in maschera
dove si guarda e si è guardati
nascondendo il terrore di morire
colpa di un invisibile nemico.

Nello spettacolo mascherato
di una vita senza vita
fine di un carnevale cominciato
inizio di una quaresima senza fine.

Mascherina bavaglio di libertà
ipocrisia di un dispositivo di sicurezza
di persone che sicure non sono
vittime di una assurda omologazione.

Messinscena di una ridicola mascherata
per coprire inefficienza e cattiva sanità
mascherina ultimo feticcio
di una apparente vita che non si sa.

Dopo una serata passata con i suoi uomini, Delukaschenko risulta positivo al tampone. Anche lui ha una perdita di memoria. Non si ricorda più di essere il Governatore del Delukhistan.
Mentre è in quarantena, legge sul suo smartphone la poesia dello smemorato di Codogno. Commenta positivamente la poesia dello smemorato. I due si scrivono via whatsapp. Si incontrano in un bar. Bevono insieme.

Lo smemorato di Codogno riconosce il governatore del Delukhistan, ma questo risponde che si sbaglia, perché il governatore è un allarmista mentre lui si sente piuttosto un negazionista.

I due smemorati cominciano a partecipare a tutte le manifestazioni dei negazionisti.
Delukaschenko diventa famoso nell'apostrofare gli allarmisti:
Gli allarmisti sono talmente presi dal panico, che quando si guardano allo specchio si mettono la mascherina per paura di essere contagiati.

I due smemorati decidono insieme di partire per la Svezia, un paese secondo loro più equilibrato e meno allarmista sulla questione dell'epidemia.

Dopo alcuni anni, qualcuno sosteneva che il primo ministro svedese assomigliasse a Delukaschenko, ed il suo segretario personale allo smemorato di Codogno.

Il primo ministro svedese Delucasson, in una conferenza stampa ripresa in diretta dal canale televisivo Teledelux, affermava:
Noi abbiamo un modello sanitario di eccellenza nel mondo!

(Giulio Ripa, 2 ottobre 2020)

Lo straniero non è il nemico, ma il lievito critico, necessario, per far crescere la società

Ultimo aggiornamento: 9 Luglio 2016

Nel video in calce, è riportato l'intervento "Cibo, l'arcano del dono", del prof. Marino Niola, antropologo della contemporaneità, del 27 maggio 2012, in occasione di "Pistoia, Dialoghi sull'Uomo". Egli, partendo da miti e leggende di diversi popoli, espone una riflessione antropologica bellissima e profonda, utile per riflettere su noi stessi, sulla nostra società e sul nostro modo di pensare e di agire.

Lo straniero, l'estraneo, il diverso, l'Altro... non è il nemico, ma è l'ospite, il fermento, il lievito critico, ma necessario, che fa crescere la società. Accogliere ed essere accolti, ospitare ed essere ospitati, dare e prendere... non sono diversi, ma sono due momenti di una stessa azione. L'alterità fa parte dell'identità. Lo scambio è ambiguo, è contatto ma anche contaminazione: la paura dilagante dell'infezione che viene dall'esterno è lo specchio dell'arida solitudine della nostra società. Il culto della purezza è contro-natura, porta solo su sentieri di sofferenza. Da soli c'è malessere, insieme c'è il benessere.

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
8 luglio 2016

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

L’Italia chiede all’Europa di abolire la libertà di espressione

Ultimo aggiornamento: 5 Gennaio 2017

Un articolo del Sole 24 Ore del 30 dicembre 2016 inizia così: «Il presidente dell’Antitrust, Giovanni Pitruzzella, ha invitato i Paesi dell’Ue a dotarsi di una rete di agenzie pubbliche per combattere la diffusione di notizie-bufale su Internet, spiegando che questa lotta è più efficace se viene svolta dagli Stati piuttosto che delegarla ai social media come Facebook. **In un’intervista al Financial Times, Pitruzzella ha suggerito la creazione di un network di agenzie indipendenti, coordinate da Bruxelles e modellate sul sistema delle agenzie antitrust, che potrebbero rilevare le bufale, imporne la rimozione e, dove necessario, sanzionare chi le ha messe in giro.**

«La post-verità è uno dei motori del populismo ed è una minaccia che grava sulle nostre democrazie», ha sottolineato Pitruzzella, «**siamo a un bivio: dobbiamo scegliere se vogliamo lasciare Internet così com’è, un Far West, oppure se imporre regole in cui si tiene conto che la comunicazione è cambiata**». «Io ritengo che dobbiamo fissare queste regole e che spetti farlo al settore pubblico”, ha aggiunto. Per Pitruzzella questo monitoraggio della Rete non si tradurrebbe in una censura perché la gente «continuerebbe a usare un Internet libero e aperto» ma beneficerebbe della presenza di un’entità «terza - indipendente dal governo - pronta a intervenire rapidamente se l'interesse pubblico viene minacciato».

Su questo tema, si veda anche il mio precedente articolo, contenente un interessante video di Glauco Benigni: Autocensura, manipolazione in Rete e cyberguerra, grazie all'Intelligenza Artificiale. Sullo stesso argomento, segnalo anche gli articoli sul blog di Grillo: "Le post-cazzate dei nuovi inquisitori", "Una giuria popolare per le balle dei media", "La fake news sull'attentato di Berlino. E ora che si fa, cari censori, chiudiamo i giornali?".

Cosa sta succedendo?

*ZeroHedge ha analizzato il significato delle dichiarazioni del nostro capo dell’antitrust, Pitruzzella, in merito alle “fake news”. Come al solito, dietro una richiesta apparentemente ragionevole, si cela una verità inconfessabile. L’establishment vuole mettere in atto un “**Ministero della Verità**” orwelliano, una schiera di individui non eletti, ovviamente coordinati da Bruxelles, che non rispondono a nessuno delle loro azioni ma che possono decidere cosa è vero e cosa no. Chi controlla il presente controlla il passato, e chi controlla il passato controlla il futuro (Orwell, 1984).*

La traduzione seguente è tratta da vocidallestero.it:

I primi sono stati gli Stati Uniti, poi la Germania, che ha dato la colpa di quello che non funziona nella società alle “false notizie”, e non, per esempio, a una serie di terribili decisioni prese dai politici. Ora è il turno

dell'Italia di chiedere di porre fine alle "false notizie", cosa che di per sé potrebbe non essere preoccupante. Tuttavia, il modo in cui Giovanni Pitruzzella, capo dell'antitrust italiano, chiede all'Unione Europea di "agire" su quelle che sarebbero "notizie false", consiste a dir poco in una repressione totale della libertà di espressione e darebbe ai governi la libertà di mettere a tacere qualsiasi fonte che non rispetti la propaganda dell'establishment.

In un'intervista al Financial Times, Pitruzzella ha detto che le regole sulle "false notizie" su Internet sarebbero meglio gestite dallo stato piuttosto che dalle società dei social media come Facebook, un approccio già adottato in precedenza dalla Germania, che ha richiesto a Facebook di porre fine all'"hate speech" (*discorso di odio*) e ha minacciato di multare il social network fino a 500.000 euro per ogni "falso" post.

Pitruzzella, a capo dell'antitrust dal 2011, ha detto che "i paesi dell'UE dovrebbero istituire **organismi indipendenti — coordinati da Bruxelles e modellati sul sistema delle agenzie antitrust — che potrebbero rapidamente etichettare le notizie false, rimuoverle dalla circolazione e infliggere ammende se necessario."**

In altre parole, una serie di burocrati non eletti, che non rendono conto a nessuno, si riunirebbero tra loro per decidere quali sono e quali non sono le "notizie false", e poi – rullo di tamburi – "le rimuoverebbero dalla circolazione". D'altra parte, considerando che una settimana fa Obama ha dato all'Europa il via libera ad ogni forma di censura e sospensione della libertà di parola, quando il Presidente uscente degli Stati Uniti ha votato la "Direttiva per contrastare la Disinformazione e la Propaganda", nessuno dovrebbe sorprendersi che un'Europa improvvisamente imbaldanzita ricorra a tali misure agghiaccianti.

Così, con l'Europa sull'orlo di implementare una sfrenata censura, ecco lo specchietto per le allodole atto a giustificarla.

"**La Post-verità in politica è uno dei motori del populismo ed è una delle minacce per le nostre democrazie**" ha detto Pitruzzella al FT. "Siamo giunti a un bivio: **dobbiamo scegliere se lasciare Internet com'è, il selvaggio west, o se ha bisogno di regole che tengano conto del modo in cui è cambiata la comunicazione**. Penso che abbiamo bisogno di impostare tali regole e questo è il ruolo del settore pubblico".

Traduzione: presto dipenderà da Bruxelles decidere quali contenuti Internet sono adatti al vasto pubblico europeo, perché, a meno che non intervenga un burocrate, le "notizie false" scateneranno sempre più populismo e non, per esempio, anni di riforme politiche fallite o di decisioni sbagliate della Banca Centrale.

In breve, è tutta colpa di Internet se il sistema politico europeo è scosso da una reazione anti-establishment senza precedenti, che non ha nulla a che fare con, beh, con nient'altro.

Come nota il FT, la richiesta di Pitruzzella arriva in un contesto di crescenti preoccupazioni per l'impatto delle "false notizie" sulla politica nelle democrazie occidentali, compreso il voto sulla "Brexit" e le elezioni americane di quest'anno. In Germania, che nel 2017 va incontro alle elezioni parlamentari, il governo sta progettando una legge che imporrebbe multe fino a 500.000 euro sulle società dei social media per la diffusione di "notizie false".

Gli alleati di Matteo Renzi, l'ex primo ministro, hanno anche sostenuto che le "false notizie" hanno contribuito alla sua sconfitta nel referendum di dicembre sulla riforma costituzionale, che ha portato alle sue dimissioni, anche se la sconfitta è arrivata con un margine di 20 punti percentuali. Almeno non hanno dato la colpa agli hacker russi... per ora.

Quindi, anche supponendo che limitare la libertà di espressione sia la risposta giusta, perché non imporre alle piattaforme l'auto-controllo?

Beh, secondo Pitruzzella sarebbe inopportuno affidare questo compito all'autoregolamentazione da parte dei social media. "Le piattaforme come Facebook hanno creato grandi vantaggi per il pubblico e i consumatori: stanno facendo la loro parte come operatori economici, adottando politiche che modificano i loro algoritmi per ridurre questo fenomeno", ha detto. "**Ma controllare le informazioni non è il compito delle compagnie private. Storicamente questo è il compito dei pubblici poteri. Essi devono garantire che le informazioni siano corrette. Non possiamo delegarlo completamente**."

Conosciamo almeno un italiano che sarebbe d'accordo:

E proprio come la persona sopra mostrata, **Pitruzzella ha minimizzato le preoccupazioni sul fatto che la creazione di agenzie statali per monitorare le false notizie introdurrebbe una forma di censura**, affermando che si potrebbe "continuare ad utilizzare un Internet libero e aperto"... fino a quando tutti i membri dell'Internet "aperto" sono d'accordo con quello che le agenzie decidono essere vero e indiscutibile. Ma secondo lui ci sarebbe un vantaggio, in quanto ci sarebbe una "terza parte" pubblica — indipendente dal governo — pronta ad "intervenire tempestivamente nel caso che venga leso l'interesse pubblico".

Al momento, l'unico modo in cui le "notizie false" possono essere combattute — almeno in Italia — è attraverso il sistema giudiziario, che è notoriamente lento. "La rapidità è un elemento critico" ha detto Pitruzzella, quindi qual è la soluzione? Ma ovviamente un Ministero della Verità *(l'immagine seguente è una scena del film "Orwell 1984")*.

Il Movimento di opposizione 5 Stelle è spesso etichettato come il principale facilitatore in Italia delle “false notizie”, attraverso il blog del suo fondatore, il comico Beppe Grillo, e una rete di altri siti web affiliati al partito. Ma Pitruzzella ha rifiutato di citarli come i principali colpevoli. “Non so se questo è vero, non vorrei criticare nessuno, nemmeno il Movimento 5 stelle. Ma credo che, se non ci sono regole, molti possono approfittarsene.”

Naturalmente, una volta che la libertà di espressione verrà sottoposta a censura, Pitruzzella non avrà nessun problema non solo a criticare chi non è d’accordo con lui, ma anche a chiudere prontamente i loro canali di espressione sulla rete.

Manina d'Italia (video di Dario Fo)

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

PER NON DIMENTICARE (25 gennaio 2015)

Manina d'Italia (di Dario Fo)

fonte: http://www.beppegrillo.it/2015/01/manina_ditalia_di_dario_fo_nottedellonesta.html

Morti di Stato

Ultimo aggiornamento: 13 Luglio 2016

Morti di Stato

Il mio pensiero
a gente amata,
offesa e umiliata,
ormai al peggio abituata.

Lo scontro frontale
non è stato un incidente,
ma l'esempio evidente
d'un'abbandono incosciente:

le croci sulle strade,
i treni a manovella,
gli aerei non si fermano...
a chi ci s'appella??!

A un governo giusto,
coscienzioso e solerte,
che dà tanto a parole,
ma al Sud quasi niente?

Io voglio credere
in un cambiamento,
voglio credere nel buono
che ognuno ha dentro:

è questione di giustizia,
di dire la verità,
di farci valere
con piena dignità.

Questo gioco deve finire,
è il tempo di reagire.

(Francesco Galgani, 13 luglio 2016, poesia scritta dopo la tragedia ferroviaria a Bari del 12 luglio 2016)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/595-morti-di-stato

Quando succedono fatti gravi, ciascuno ha spesso qualcosa di dire, in molti si improvvisano "esperti", dimenticando però di ascoltare, di informarsi con calma e, se possibile, di darsi da fare. Ascoltare con compassione la sofferenza delle persone coinvolte, a cui va anche il mio cordoglio, sarebbe già molto. Io, come poeta, posso vergar versi e dire quel che io stesso ho visto e vissuto: da una parte una rete di trasporti pericolosa e inadeguata, dall'altra l'assenza di un Ministro dei Trasporti e di un Capo del Governo a cui ho inviato anche un petizione firmata da 1420 persone, ma senza mai ricevere alcuna risposta. Ho scritto tante poesie-denuncia e, in alcune circostanze, le ho inviate anche ad alcuni membri del Governo, sempre rivolgendomi al loro cuore: io penso che ciascuno di noi, come cittadino, abbia il dovere morale di agire al

meglio delle sue possibilità per un mondo migliore. Come scrisse Daisaku Ikeda: «La democrazia non adempirà la sua missione a meno che gli individui si alzino con maggiore informazione e coinvolgimento e, uniti, lottino in favore della giustizia, controllando le attività dei potenti».

Il titolo e il senso di questa poesia-denuncia sono meglio chiariti da un paio di articoli:
"Non è stato un incidente": http://www.beppegrillo.it/2016/07/non_e_stato_un_incidente.html
"Investimenti pubblici, il clamoroso caso ferrovie: 98,8% di fondi al Nord. Al Meridione solo le briciole": http://www.ilmattino.it/economia/investimenti_nord_ferrovie-662116.html

Secondo me l'Arte dovrebbe sempre porsi anche degli scopi sociali.
Grazie a tutti.

NO CETA: prossime mobilitazioni di piazza

Ultimo aggiornamento: 7 Luglio 2017

Ultimi aggiornamenti: https://stop-ttip-italia.net/

Aggiornamento 27 giugno 2017: Pd e MDP (di nuovo assente) votano sì al CETA con Forza Italia... e contro l'Italia

Aggiornamento 22 giugno 2017: Salta il voto di ratifica del CETA. Il voto in commissione Affari esteri del Senato spostato a martedì 27 giugno 2017. Stop TTIP Italia, insieme alle associazioni agricole, ambientaliste e sindacali, rilancia la mobilitazione di piazza per bloccare l'accordo. Appuntamento martedì 27 giugno 2017 alle 10 al Pantheon: ci sarà un presidio fisso organizzato insieme a Coldiretti, CGIL, Slowfood, Arci e altre realtà. Mercoledì 5 luglio 2017 invece ci sarà un nuovo presidio-manifestazione proprio sotto il Parlamento, in piazza Montecitorio, dalle 10:00.
Sito di riferimento: https://stop-ttip-italia.net/

Sullo stesso argomento:

- **CETA: basta parole, mobilitiamoci**
- **CETA: una sintesi dei problemi (lettera ai Senatori)**
- **CETA: il coraggio di prender posizione con un secco "NO!"**
- **L'Eurozona è un immenso crimine sociale guidato dalle multinazionali (corporations)**

L'articolo che segue è a firma di **Elena Mazzoni** e pubblicato il 23 giugno 2017 all'indirizzo: http://www.listatsipras.eu/2017/06/23/mobilitiamoci-contro-il-ceta/

Mobilitiamoci contro il CETA

Elena Mazzoni il 23 giugno 2017
http://www.listatsipras.eu/2017/06/23/mobilitiamoci-contro-il-ceta/

Questa settimana il CETA, il Trattato di liberalizzazione commerciale tra Unione Europea e Canada, è approdato in Senato, nel più assoluto silenzio mediatico e con l'intenzione della maggioranza di avere la ratifica pronta per accompagnare il Presidente Mattarella nel suo viaggio istituzionale canadese.

L'imponente mobilitazione organizzata dalla Campagna StopTTIP-StopCETA Italia, le migliaia di lettere, tweet e dossier inviati ai senatori e al Presidente stesso dai cittadini, sono riuscite nell'impresa titanica di far slittare il voto della Commissione Affari Esteri a martedì 27 e quello in plenaria a mercoledì 28.

Il successo maggiore però non consiste nello slittamento del voto ma nell'aver costretto il presidente della Commissione, Pier Ferdinando Casini, a tenere audizioni e ad aprire una discussione, pur se di due soli giorni, su un tema tanto delicato ed altrettanto taciuto.

Un vero e proprio esempio di politica dal basso che ha infiammato gli animi e spinto Coldiretti, Cgil, Greenpeace, Slowfood e tutte le organizzazioni che sostengono la Campagna italiana, ad organizzare due momenti di intensa partecipazione in piazza a Roma, martedì 27 al Pantheon alle 10:00 e mercoledì 5 luglio, sempre alle 10:00, proprio in piazza Montecitorio

https://stop-ttip-italia.net/2017/06/22/ceta-ratifica-piazza-333/.

Qualcuno potrebbe chiedersi cosa non ci piaccia del CETA con il simpatico Canada del bel premier Trudaeu.

I motivi sono tanti e potete trovarli riassunti nel **libro bianco** sottoscritto con Coldiretti, Cgil, Greenpeace, Arci, Acli, Legambiente Fairwatch e tre associazioni di consumatori e nei **due dossier tecnici** che la campagna italiana ha presentato in audizione in Senato.

Trudaeu non è il fascinoso vessillo dell'ambiente da sventolare per scacciare lo spauracchio arancione di Trump perchè, con le politiche attuali, il paese nord americano non manterrà i propri impegni nel controllo delle emissioni, elargendo 3,3 miliardi di dollari l'anno di sussidi pubblici ai combustibili fossili, tra cui l'inquinante petrolio da sabbie bituminose http://climateactiontracker.org/countries/canada.html.

Una recente ispezione effettuata nelle zone di estrazione mineraria canadesi dall'OHCHR dell'ONU ha riscontrato delle violazioni dei diritti umani ed esortato le autorità canadesi a "integrare i diritti delle popolazioni indigene nelle loro politiche e nelle pratiche che disciplinano lo sfruttamento delle risorse naturali". La delegazione ha inoltre sottolineato "la necessità per il governo di rafforzare l'accesso agli strumenti legali di ricorso per le vittime di abusi di diritto".

Lo stesso Trudeau ha supportato incondizionatamente la costruzione dell'oleodotto Keystone XL, un progetto da 8 miliardi di dollari per portare quel petrolio negli Stati Uniti.

Non proprio in linea con la narrazione mainstream del paese dello sciroppo d'acero.

Le risposte sono quindi molteplici ed anche molto tecniche ma la prima che viene in mente a me ogni volta in cui qualcuno mi chiede perchè io mi opponga al CETA, quella data con la pancia e non con lo studio dei testi, è che chiunque abbia un'idea del commercio sostenibile, equo, rispettoso dei diritti dei lavoratori, dell'ambiente, dei diritti umani, dei beni comuni, deve dire NO al CETA,

Un NO potente.

Un NO di gente stanca di un mondo che abbatte le barriere per merci e capitali ed alza, inesorabilmente, invalicabilmente, quelle per la libera circolazione delle persone.

NO alla soppressione del Corpo Forestale dello Stato

Ultimo aggiornamento: 4 Marzo 2015

Pagina per la raccolta firme:
https://www.change.org/p/no-alla-soppressione-del-corpo-forestale-dello-stato

Ho aderito a questa petizione alcuni mesi fa. Come quasi tutte le cose realmente importanti per i cittadini, non ha ricevuto eco nei media: provo a diffondere la conoscenza del problema attraverso il mio blog, con un ringraziamento particolare al Corpo Forestale dello Stato e a chi ci lavora.

Segnalo, per chi ha la possibilità di visitarlo, il **Museo dei Crimini Ambientali**, realizzato dal Corpo Forestale dello Stato e dal Bioparco di Roma: è veramente ben fatto e aiuta a capire quanto sia importante il ruolo del Corpo Forestale. Segnalo alcuni links:

- http://www.**bioparco.it**/press/e-nato-il-museo-dei-crimini-ambientali/
- http://www.**corpoforestale.it**/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/6146
- http://**roma.repubblica.it**/cronaca/2014/03/06/news/il_museo_contro_i_reati_ambientali_nel_cuore_del_bioparco_di_roma-80371773/ (contiene fotografie)

Nel Disegno di Legge "Riorganizzazione delle Amministrazioni pubbliche" (Atto Senato n. 1577) è previsto lo scioglimento del Corpo Forestale dello Stato ed il passaggio (poco chiaro e tutto da stabilire) in altra Forza di Polizia.

Chiediamo che non venga cancellata la storia bicentenaria di un glorioso Corpo di Polizia che svolge un servizio importante per la tutela dell'ambiente e per il benessere degli animali. Proponiamo di accorpare le Polizie Provinciali ed i Corpi Forestali delle Regioni e Province a Statuto Speciale (che attualmente sono alle dipendenze dei rispettivi Enti locali) all'interno del Corpo Forestale dello Stato (che attualmente è sotto organico con 7615 unità). Si otterrebbe così un unico Corpo Forestale presente in tutta la nazione e finalmente con un organico idoneo a svolgere i propri compiti istituzionali.

Buona informazione,
Francesco Galgani,
15 febbraio 2015

No all'erbicida cancerogeno (petizione dei cittadini europei)

Ultimo aggiornamento: 6 Luglio 2016

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Petizione: **https://act.wemove.eu/campaigns/no-al-glifosato**

Non vogliamo erbicida nei nostro corpi!
Negate la richiesta di rinnovo di glifosato, un veleno spesso usato in erbicidi come in quello di Monsanto, RoundUp. É stato classificato da esperti indipendenti dell'OMS come probabile sostanza cancerogena. Non vogliamo che questo veleno chimico sia minimamente vicino ai nostri parchi, alle nostre case, e al nostro cibo.

Per maggiori informazioni, si veda il "**MANIFESTO STOP GLIFOSATO**" e l'articolo "**Il diserbante più usato al mondo è cancerogeno ed è nel 47% delle falde in Italia**".

MP3 per ascoltare questa poesia

Ascolta la poesia

Ai Cittadini Europei, alla Commissione Europea, alla Monsanto

La Vita è sacra,
è il Bene che abbiamo,

ma asserviti ai soldi
tutto perdiamo!

Voi siete i primi
a nutrirvi di morte,
insieme a noi tutti
condividete la sorte

di chi taglia il ramo
su cui è seduto,
o brucia la casa
in cui è cresciuto.

Non c'è altra casa
dove scappare,
quel ch'è distrutto
è tardi per salvare,

ma... qualcosa
possiamo ancora fare!

Eliminiamo il glifosato,
OGM e schifezze varie,
pure io ho firmato
schifato dalla barbarie

di chi inquina il mondo,
uccide e fa ammalare,
ignorando completamente
cosa sia l'Amare.

Firma anche tu:
https://act.wemove.eu/campaigns/no-al-glifosato

Grazie!

(Francesco Galgani, 14 maggio 2016)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/584-ai-cittadini-europei-alla-commissione-europea-alla-monsanto

ONG e soccorso in mare agli immigrati: le risposte di Emergency e Medici Senza Frontiere

Ultimo aggiornamento: 4 Maggio 2017

*Aggiornamento 2 maggio 2017: "**Le ONG sono in mare perché l'Europa non c'è - MSF accusa: sono le politiche europee, non le ONG, a favorire i trafficanti**"*

In quest'ultimo periodo ci sono state **polemiche sul ruolo delle ONG** (Organizzazioni Non Governative) e il loro sostegno ai migranti: la questione è seria e finita in un'inchiesta aperta dalla Procura di Catania.

Ricordate la mia poesia e articolo "**Ama il prossimo tuo come te stesso, immigrato compreso**"?

Seguono le risposte di **Emergency** e di **Medici Senza Frontiere**:

EMERGENCY: LE POLEMICHE SULLE OPERAZIONI SAR IGNORANO LE RAGIONI DELLE MIGRAZIONI

Le polemiche di questi giorni sui soccorsi in mare sono ignobili.

Sono ignobili perché vengono dal mondo della politica che per primo dovrebbe sentire la responsabilità di affrontare la questione delle migrazioni in modo sistematico, aprendo possibilità sicure di accesso all'Europa, invece che costringere migliaia di persone a mettere a rischio la propria vita per attraversare il Mediterraneo.

Sono ignobili perché colpevolizzano alcuni tra i soggetti che stanno cercando di dare il loro aiuto nella più grande tragedia che l'Europa si è trovata ad affrontare dal dopoguerra e che - peraltro - lo fanno in strettissima collaborazione con lo Stato italiano, la Marina e il ministero dell'Interno.

Sono ignobili perché ignorano l'urgenza e il dovere morale di salvare delle vite in pericolo prima di aprire qualsiasi dibattito sui modi e sugli strumenti di accoglienza: lo scorso anno 5.098 persone sono morte in mare. Dall'inizio di quest'anno anno sono 1.092.

E soprattutto sono ignobili perché non si pongono la domanda essenziale: perché queste persone fuggono dai loro Paesi e sono disposte a mettere a rischio la loro stessa vita per arrivare in Europa?

Se guardiamo i Paesi di provenienza di chi cerca rifugio in Europa, non possiamo nasconderci dietro nessuna ideologia. Siria, Afghanistan, Nigeria, Iraq, Eritrea sono i primi 5: tutti Paesi dove la popolazione è oppressa dalla guerra, dalla povertà o dal rischio di essere perseguitata.

Come organizzazione impegnata in alcuni di questi Paesi, EMERGENCY è convinta che fino a che non ci si assumerà la responsabilità di quello che spinge i migranti a fuggire non si potrà mai affrontare in modo efficace la gestione del flusso di migranti e rifugiati che vedono nell'Europa l'unica possibilità di salvezza e che

invece continuiamo a ignorare.

EMERGENCY è dalla parte delle istituzioni, Ong, agenzie internazionali, operatori del sociale e società civile che stanno svolgendo il loro compito con spirito di servizio e civiltà secondo i principi costituzionali e le convenzioni internazionali.

(27 aprile 2017)

ONG in mare: MSF indignata, ribalta le accuse

24 Aprile 2017 - Siamo indignati per i cinici attacchi al lavoro delle ONG in mare da parte di alcuni esponenti della politica, che hanno visto nelle ultime ore un crescendo di veleni e false accuse.
MSF esporrà il proprio punto di vista alle istituzioni il 2 maggio, in audizione alla Commissione Difesa del Senato. Nel frattempo segue con attenzione quanto viene dichiarato in riferimento alle attività di ricerca e soccorso delle ONG, e quindi anche di MSF, e valuterà in quali sedi intervenire a tutela della propria azione, immagine e credibilità.

"Le accuse contro le ONG in mare sono vergognose, ed è ancora più vergognoso che siano esponenti della politica a portarle avanti, attraverso dichiarazioni false che alimentano l'odio e discreditano ONG che hanno come unico obiettivo quello di salvare vite" ha detto Loris De Filippi, presidente di MSF, che sarà in audizione il 2 maggio. "È una polemica strumentale che nasconde le vere responsabilità di istituzioni e politiche, che hanno creato questa crisi umanitaria lasciando il mare come unica alternativa e hanno fallito nell'affrontarla e nel fermare il massacro. Se ci fossero canali legali e sicuri per raggiungere l'Europa, le persone in fuga non prenderebbero il mare e si ridurrebbe drasticamente il business dei trafficanti. Se ci fosse un sistema europeo di aiuti e soccorsi in mare non ci sarebbe bisogno delle ONG."

Otto linee guida per vincere sul potere delle armi

Ultimo aggiornamento: 22 Gennaio 2015

*- Si veda anche: **Terrorismo: chi è causa del suo male, pianga se stesso** (con video) -*

La manipolazione televisiva e giornalista ha ormai da molto tempo superato il limite dell'indecenza, scivolando in quello del fomentare l'odio, la paura, un senso generalizzato di impotenza e disorientamento. Io, come cittadino, per quel che sono, per come sono, non posso fare molto in tal senso, se non proponendo messaggi diversi che aiutino a vedere quel che giornali e tv sono impegnati a nascondere.

L'articolo che segue è a firma di Alessadro Di Battista , con autorizzazione alla ripubblicazione tramite licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 2.0 Italia. Dopo aver delineato una cornice storica di ciò che ha portato all'attuale terrorismo islamico, Di Battista propone otto idee, che ritengo degne di essere lette, diffuse e su cui riflettere.

Ci tengo a precisare che tale articolo, quando fu pubblicato per la prima volta il 16 agosto 2014 (fonte), ha già ricevuto dai telegiornali di quel giorno di agosto un massacro mediatico senza pari... i quali, come al solito, ne stravolsero il senso... dopodiché, probabilmente, l'articolo è caduto nel dimenticatoio. Ma io non l'ho dimenticato. Quello che c'è scritto è ancora attuale e oggi, 2 gennaio 2015, lo ripropongo tramite il mio blog.

Buona lettura, buona riflessioni, buona condivisione,
Francesco Galgani,
2 gennaio 2015

"*Dagli anni '20 ai '60*
A Sèvres, nel 1921, Francia e Gran Bretagna si spartirono i possedimenti mediorientali dell'ormai decaduto Impero Ottomano.
Alla Francia andarono Libano e Siria, alla GB la Palestina, la Transgiordania e l'odierno Iraq. I confini vennero segnati utilizzando matite, righelli e, probabilmente, sotto l'influsso di qualche coppa di champagne. Altrimenti come ci si potrebbe spiegare l'invenzione folle del Regno dell'Iraq, uno stato abitato, oltre che da decine di minoranze, da tre popolazioni profondamente diverse tra loro: i curdi, gli sciiti e i sunniti?
La drammatica storia dell'Iraq nasce tutta da qui. Colpi di stato, spinte autonomiste curde, resistenze sunnite, attentati sciiti, difesa del controllo petrolifero da parte del Regno Unito, intervento della Germania nazista. Non si sono fatti mancare nulla fuorché la pace.

La CIA e i colpi di Stato che fanno meno scalpore del terrorismo
Durante la crisi di Suez Baghdad divenne la principale base inglese, nel 1958 venne abolita la monarchia e nel 1963, anche in chiave anti-sovietica, la CIA favorì un colpo di stato per deporre Abd al-Karim Qasim, l'allora premier iracheno, colpevole di aver approvato una norma che proibiva l'assegnazione di nuove concessioni petrolifere alle multinazionali straniere. In Iraq, tra deserto, cammelli e rovine babilonesi accadde quel che già si era visto all'ombra delle piramidi maya nel 1954 quando Allen Dulles*****, direttore della CIA, armò truppe mercenarie honduregne per buttare giù Jacobo Arbenz, il Presidente del Guatemala regolarmente eletto, colpevole di voler espropriare le terre inutilizzate appartenenti alla statunitense United Fruit Company e distribuirle ai contadini. Risultato? Presidenti fantoccio, guerra civile e povertà.
Mi domando per quale razza di motivo si provi orrore per il terrorismo islamico e non per i colpi di stato promossi dalla CIA. Destituire, solo per osceni interessi economici, un governo regolarmente eletto con la conseguenza di favorire una guerra civile è meno grave di far esplodere un aereo in volo?

L'Iraq, come il Guatemala o il Congo RCD hanno avuto il torto di possedere delle risorse. I poveri hanno il torto di avere ricchezza sotto ai piedi. Il petrolio iracheno è stato il peggior nemico del popolo iracheno. A Baghdad nel 1960, tre anni prima della deposizione di Qasim, Iraq, Iran, Venezuela e Arabia Saudita avevano fondato l'Organizzazione dei Paesi esportatori di petrolio (OPEC), per contrastare lo strapotere delle "*7 sorelle*", le principali compagnie petrolifere mondiali così chiamate da Enrico Mattei, il Presidente dell'ENI di quegli anni.

Mattei e la sovranità nazionale in Medio Oriente
Una digressione su Mattei è d'obbligo, se non altro per capire quanto, dall'invenzione del "*profitto ad ogni costo*", ogni industriale, stato sovrano o partito politico si sia messo contro il capitalismo internazionale abbia fatto una brutta fine. E' successo a brave persone e a delinquenti, a politici democratici e a dittatori sanguinari difesi fino a che lo spargimento di sangue dei quali erano responsabili non avesse intaccato gli interessi del grande capitale. Mattei, dopo aver concluso importanti affari con l'Iran, si stata avvicinando a Qasim quest'ultimo alla ricerca di un nuovo partner commerciale che gli garantisse maggiori introiti di quelli concessi dagli inglesi. La sacrosanta ricerca di sovranità economica, politica ed energetica da parte di alcuni paesi mediorientali era ben vista da Mattei il quale, mosso da una intraprendenza tipicamente italiana e dall'ambizione di fare gli interessi dello Stato, ne scorgeva un'opportunità imperdibile.
Quando nel 1961 il Regno Unito concesse l'indipendenza al Kuwait Mattei fiutò l'affare. Baghdad ha sempre ritenuto il Kuwait parte del suo territorio e quando la GB lo proclamò stato sovrano Qasim si indignò per lo smacco subito convincendosi della necessità di trovare nuovi paesi con cui concludere affari******. Mattei e Qasim, nonostante il primo ministro Fanfani e il ministro degli esteri Segni negarono qualsiasi coinvolgimento italiano, iniziarono una serie di trattative e, sembra, che dei tecnici ENI si recarono in Iraq. Quel che è certo è che le 7 sorelle sono come i fili della luce: "*se li tocchi muori*". Tre mesi e mezzo prima che Qasim, con il beneplacito della CIA, venisse trucidato a Baghdad, **Mattei esplode in aria con il suo aereo privato**. I mandanti e gli esecutori del suo assassinio sono ancora ignoti tuttavia è bene ricordare che Tommaso Buscetta, il pentito che descrisse per filo e per segno la struttura di "*Cosa Nostra*" a Giovanni Falcone, dichiarò che Mattei venne ucciso dalla mafia per fare "*un favore agli stranieri*" e che Mauro De Mauro, il giornalista che stava indagando sulla morte di Mattei, venne rapito e ucciso da Mimmo Teresi su ordine di Stefano Bontade*******.

Il futuro è nero, come l'oro che fa scorrere il sangue
In "La verità nascosta sul petrolio" Eric Laurent scrive: "*Il mondo del petrolio è dello stesso colore del liquido tanto ricercato: nero, come le tendenze più oscure della natura umana. Suscita bramosie, accende passioni, provoca tradimenti e conflitti omicidi, porta alle manipolazioni più scandalose*".
"*Conflitti omicidi, manipolazioni scandalose, tradimenti*". Queste parole sembrano descrivere perfettamente la storia dell'Iraq moderno.
Saddam Hussein divenne Presidente della Repubblica irachena nel 1979 sostituendo Al-Bakr, l'ex-leader del partito Ba'th che qualche anno prima aveva nazionalizzato l'impresa britannica Iraq Petroleum Company. Saddam, con l'enorme denaro ricavato dalla vendita di petrolio, cambiò radicalmente il Paese. Sostituì la legge coranica con dei codici di stampo occidentale, portò la corrente fino ai villaggi più poveri, fece approvare leggi che garantivano maggiori diritti alle donne. L'istruzione e la salute divennero gratuite per tutti. In quegli anni di profonda instabilità regionale il regime di Saddam divenne un esempio di ordine e sicurezza. Tuttavia tutto questo ebbe un prezzo. I cristiani non erano un pericolo per il regime e vennero lasciati in pace ma i curdi, vuoi per le loro spinte autonomiste che per la loro presenza potenzialmente pericolosa in zone ricche di petrolio, vennero colpiti, discriminati e spesso trucidati. Lo stesso avvenne agli sciiti che non abbassavano la testa. Quando Saddam gli riversò contro le armi chimiche fornitegli dagli USA in chiave anti-iraniana nessuna istituzione statunitense parlò di genocidio, di diritti umani violati, di terrorismo islamico. Saddam era ancora un buon amico. L'amichevole stretta di mano tra il leader iracheno e Donald Rumsfeld, all'epoca inviato speciale di Reagan, dimostra quanto per gli USA la violenza è un problema a

giorni alterni. Negli anni '80 Washington era preoccupata dall'intraprendenza economica di Teheran e Saddam era un possibile alleato per contrastare la linea anti-occidentale nata in Iran con la rivoluzione del '79.

Anni di guerre
Tuttavia, sebbene la Repubblica islamica iraniana fosse apertamente anti-americana gli USA fornirono armi a Teheran durante la guerra Iran-Iraq. **Il denaro è sempre denaro!** Con i proventi della vendita di armi all'Iran gli USA finanziarono tra l'altro i paramilitari delle Contras che avevano come obiettivo la destituzione in Nicaragua del governo sandinista regolarmente eletto.
Ovviamente gli USA (anche l'URSS - la guerra fredda diventava tiepida se si potevano fare affari assieme) finanziarono contemporaneamente Saddam. Il sogno dell'industria bellica, una guerra infinita combattuta da due forze equivalenti, era diventato realtà. Per diversi anni le potenze occidentali lasciarono Iraq e Iran a scannarsi tra loro. Un milione di morti dell'epoca non valevano, evidentemente, le migliaia di vittime provocate dall'avanzata dell'ISIS di questi giorni. Le multinazionali della morte appena finito di parlare con Saddam alzavano la cornetta e chiamavano Teheran. «*Ho appena venduto all'Iraq 200 carri armati ma a te ti do a un prezzo stracciano questa batteria anticarro*». Le cose cambiarono quando l'esercito iraniano prese il sopravvento. Teheran stava per espugnare Bassora quando gli USA, sedicenti cacciatori di armi chimiche in tutto il mondo, inviarono una partita di gas cianuro a Saddam il quale non perse tempo e lo utilizzò per respingere le truppe iraniane. Ma si sa, gli USA sono generosi e di gas ne inviarono parecchio. Saddam pensò bene di utilizzarne la restante parte per gassare l'intera popolazione curda del villaggio di Halabja ma in occidente nessuno si strappò le vesti, il dittatore era ancora un buon amico. **Saddam divenne un acerrimo nemico quando invase il Kuwait**. Anche in quel caso non furono i morti o le centinaia di migliaia di profughi a preoccupare i funzionari di Washington sempre a stretto contatto con Wall Street. La conquista irachena del Kuwait metteva in pericolo gli interessi economici statunitensi. Una cosa inaccettabile per chi da anni lavora per il controllo mondiale del petrolio. L'operazione "*Desert Storm*" venne lanciata, il Kuwait "*liberato*" ma Saddam rimase al suo posto. Un'eccessivo indebolimento dell'Iraq avrebbe favorito Teheran e questo sarebbe stato intollerabile. I bombardamenti USA causarono oltre 30.000 bambini morti ma erano "*bombe a fin di bene*".

L'11 settembre
L'attentato alle Torri Gemelle fu una panacea per il grande capitale nordamericano. Forse anche a New York qualcuno "*alle 3 e mezza di mattina rideva dentro il letto*" come capitò a quelle merde dopo il terremoto a L'Aquila. Quei 3.000 morti americani vennero utilizzati come pretesto per attaccare l'Afghanistan, un paese con delle leggi antitetiche rispetto al nostro diritto ma che con il terrorismo internazionale non ha mai avuto a che fare, e l'Iraq. Era ormai tempo di buttare giù Saddam e prendere il pieno controllo del petrolio iracheno. **La vittoria della Nato fece piombare il Paese in una guerra civile** senza precedenti e le fantomatiche armi di distruzione di massa non vennero mai trovate. Ripeto, Saddam le aveva, ahimè, già utilizzate e gli USA lo sapevano benissimo. A questo punto mi domando quanto un miliziano dell'ISIS capace di decapitare con una violenza inaudita un prigioniero sia così diverso dal Segretario di Stato Colin Powell colui che, mentendo e sapendo di mentire, mostrò una provetta di antrace fornitagli da chissà chi per giustificare l'imminente attacco all'Iraq. Una guerra che ha fatto un numero di morti tra i civili migliaia di volte superiore a quelli provocati dallo Stato Islamico in queste settimane. La sconfitta del sunnita Saddam Hussein scatenò la popolazione sciita che covava da anni desideri di vendetta. Attentati alle reciproche moschee uccisero migliaia di persone. **Da quel giorno in Iraq c'è l'inferno** ma i responsabili fanno shopping sulla Fifth Avenue e vacanze alla Caiman. L'avanzata violenta, sanguinaria, feroce dell'ISIS è soltanto l'ultimo atto di una guerra innescata dai partiti occidentali costretti a restituire i favori ottenuti dalle multinazionali degli armamenti durante le campagne elettorali. Comprare F35 mentre l'Italia muore di fame o bombardare un villaggio iracheno mettendo in prevenivo i "*danni collaterali*" sono azioni criminali che hanno la stessa matrice: il primato del profitto sulla politica.

Cosa fare adesso?
L'ISIS avanza, conquista città importanti e minaccia migliaia di cristiani. In tutto ciò l'esercito iracheno, creato e addestrato anche con i soldi dei contribuenti italiani, si è liquefatto come neve al sole dimostrando, se ancora ve ne fosse bisogno, il totale fallimento del progetto made in USA che noi abbiamo sposato senza diritto di parola. E' evidente che la comunità internazionale e l'Italia debbano prendere una posizione. Se non è semplice scegliere cosa fare, anche se delle idee logiche già esistono, è elementare capire quel che non si debba più fare.

1) Innanzitutto occorre mettere in discussione, una volta per tutte, la leadership nordamericana. **Gli USA non ne hanno azzeccata una in Medio Oriente**. Hanno portato morte, instabilità e povertà. Hanno dichiarato guerra al terrorismo e il risultato che hanno ottenuto è stato il moltiplicarsi del fenomeno stesso. A Roma, nel 2003, manifestammo contro l'intervento militare italiano in Iraq. Uno degli slogan era "*se uccidi un terrorista ne nascono altri 100*". Siamo stati profeti anche se non ci voleva un genio per capirlo. Pensare di fermare la guerra in atto in Iraq armando i curdi è una follia che non credo che una persona intelligente come il Ministro Mogherini possa davvero pensare. Evidentemente le pressioni che ha subito in queste settimane e il desiderio che ha di occupare la poltrona di Ministro degli esteri della Commissione europea, l'hanno spinta ad avallare le posizioni di Obama e degli USA ormai autoproclamatisi, in barba al diritto internazionale, poliziotti del mondo. Loro, proprio loro, che hanno sostenuto colpi di stato in tutto il pianeta, venduto armi a dozzine di dittatori, loro che hanno impoverito mezzo mondo, loro che, da soli, utilizzano oltre il 50% delle risorse mondiali. Loro che hanno invaso Iraq e Afghanistan con il pretesto di distruggere le "*cellule del terrore*" ma che hanno soltanto progettato oleodotti, costruito a Baghdad la più grande ambasciata USA del mondo ed esportato, oltre alla loro democrazia, 25.000 contractors in Iraq, uomini e donne armati di 24ore che lavorano in tutti i campi, dalle armi al petrolio passando per la vendita di ambulanze. La guerra è davvero una meraviglia per le tasche di qualcuno.

2) L'Italia, ora che ne ha le possibilità, dovrebbe spingere affinché la UE promuova una conferenza di pace mondiale sul Medio Oriente alla quale partecipino i paesi dell'ALBA, della Lega araba, l'Iran, inserito stupidamente da Bush nell'asse del male e soprattutto la Russia un attore fondamentale che l'UE intende delegittimare andando contro i propri interessi per obbedire a Washington e sottoscrivere il TTIP il prima possibile. Essere alleati degli USA non significa essere sudditi, prima di applicare sanzioni economiche a Mosca, sanzioni che colpiscono più le imprese italiane che quelle russe, si dovrebbero pretendere le prove del coinvolgimento di Putin nell'abbattimento dell'aereo malese. Non dovrebbe bastare la parola di Washington, soprattuto alla luce delle menzogne dette sull'Iraq.

3) **L'Italia dovrebbe promuovere una moratoria internazionale sulla vendita delle armi**. Se vuoi la pace la smetti di lucrare sugli armamenti. «*L'economia ne risentirebbe*» sostiene qualcuno. Balle! Criminalità, povertà e immigrazione sono il frutto della guerra e la guerra si alimenta di sangue e di armi. Nel 2012 la Lockheed Martin, quella degli F35, ha incassato 44,8 miliardi di dollari, più del PIL dell'Etiopia, del Libano, del Kenya, del Ghana o della Tunisia. Chi si scandalizza dei crimini dell'ISIS è lo stesso che lo arma o, quanto meno, che lo ha armato. «*Armiamo i curdi*» sostiene la Mogherini. Chi ci dice che una volta vinta la guerra i curdi non utilizzeranno quelle armi sui civili sunniti? In fondo non è già successo con Saddam, con i signori della guerra in Afghanistan o in Libia dove la geniale linea franco-americana che l'Italia ha colpevolmente assecondato, ha eliminato dalla scena Gheddafi facendo cadere il Paese in un caos totale?

4) **L'Italia dovrebbe trattare il terrorismo come il cancro**. Il cancro si combatte eliminandone le cause non occupandosi esclusivamente degli effetti. Altrimenti se da un lato riduci la mortalità relativa da un altro la crescita del numero di malati fa aumentare ogni anno i decessi. E' logico! Vanno affrontate le cause. Si condanna in Nigeria Boko Haram ma si tace di fronte ai fenomeni di corruzione promossi da ENI che impoveriscono i nigeriani dando benzina alle lotte violente dei fondamentalisti.

5) L'Italia dovrebbe porre all'attenzione della comunità internazionale un problema che va risolto una volta per tutte: i confini degli stati. Non sta scritto da nessuna parta che popolazioni diverse debbano vivere sotto la stessa bandiera. Occorre, finalmente, trovare il coraggio di riflettere su un nuovo principio organizzativo. Troppi confini sono stati tracciati a tavolino con il righello dalle potenze coloniali del '900. L'obiettivo politico (parlo dell'obiettivo politico non delle assurde violenze commesse) dell'ISIS, ovvero **la messa in discussione di alcuni stati-nazione imposti dall'occidente dopo la I guerra mondiale ha una sua logica**. Il processo di nascita di nuove realtà su base etnica è inarrestabile sia in Medio Oriente che in Europa. Bisogna prenderne atto e, assieme a tutti gli attori coinvolti, trovare nuove e coraggiose soluzioni.

6) Dovremmo smetterla di considerare il terrorista un soggetto disumano con il quale nemmeno intavolare una discussione. Questo è un punto complesso ma decisivo. Nell'era dei droni e del totale squilibrio degli armamenti il terrorismo, purtroppo, è la sola arma violenta rimasta a chi si ribella. E' triste ma è una realtà. Se a bombardare il mio villaggio è un aereo telecomandato a distanza io ho una sola strada per difendermi a parte le tecniche nonviolente che sono le migliori: caricarmi di esplosivo e farmi saltare in aria in una metropolitana. Non sto ne giustificando né approvando, lungi da me. Sto provando a capire. Per la sua natura di soggetto che risponde ad un'azione violenta subita il terrorista non lo sconfiggi mandando più droni, ma elevandolo ad interlocutore. Compito difficile ma necessario, altrimenti non si farà altro che far crescere il fenomeno.

7) Occorre legare indissolubilmente il terrorismo all'ingiustizia sociale. Il fatto che in Africa nera la prima causa di morte per i bambini sotto i 5 anni sia la diarrea ha qualcosa a che fare con l'insicurezza mondiale o con il terrorismo di Boko Haram? Il fatto che Gaza sia un lager ha a che fare con la scelta della lotta armata da parte di Hamas?

8) **L'Italia dovrebbe cominciare a pensare alla costruzione di una società post-petrolifera**. Il petrolio è la causa della stragrande maggioranza delle morti del XX e XXI secolo. Costruire una società post-petrolifera richiederà 40 anni forse ma prima cominci prima finisci. Non devi aspettare che il petrolio finisca. Come disse Beppe Grillo in uno dei suoi spettacoli illuminanti: «*L'energia è la civiltà. Lasciarla in mano ai piromani/petrolieri è criminale. Perché aspettare che finisca il petrolio? L'età della pietra non è mica finita per mancanza di pietre*»."

Alessadro Di Battista

Note:
*****Allen Dulle, famoso per aver preso parte alla "*Commissione Warren*", la commissione presidenziale sull'assassinio di JFK, fu contemporaneamente direttore della CIA e avvocato delle United Fruit Company, l'attuale Chiquita. Qualche mese prima di aver sostenuto il colpo di stato ai danni di Arbenz si era macchiato della stessa vergogna in Iran. Sotto la sua direzione, infatti, venne lanciata l'Operazione Ajax per sovvertire il governo presieduto da Mohammad Mossadeq, anch'egli colpevole di aver nazionalizzato l'industria petrolifera il che avrebbe garantito introiti per il popolo iraniano e non più per le imprese anglo-americane.
******Anche in quest'ottica va letta l'invasione del Kuwait da parte di Saddam. Non si è trattato di un capriccio di un pazzo.
*******Bontade e Teresi sono i due mafiosi che stipularono il "*patto di non-aggressione*" con Silvio Berlusconi grazie all'intermediazione criminale di Dell'Utri.

Pensiero unico: se in Italia esprimi il TUO pensiero rischi il carcere

Ultimo aggiornamento: 19 Febbraio 2017

Facciamo brevemente il punto della situazione.

L'8 marzo 2015 avevo pubblicato l'articolo "**Libertà di informazione e di espressione del pensiero? Se apri un blog rischi la galera... in Italia**", che descrive il caos legislativo contraddditorio che di fatto censura la libertà di parola sul web in Italia.

Circa un mese fa, l'Italia ha chiesto all'Europa di istituire un ente indipendente dai governi pronto a bloccare qualunque contenuto non autorizzato presente in Rete e a sanzionarne gli autori. Si tratterebbe di una sorta di Ministero della Verità, che deciderebbe per tutti che cosa è vero e che cosa è falso, come ho documentato nell'articolo "**L'Italia chiede all'Europa di abolire la libertà di espressione**", del 5 gennaio 2017.

Una visione a livello globale di questa voglia di uccidere la libertà di pensiero e di espressione in Rete ci può essere fornita dal video che ho inserito in "**Autocensura, manipolazione in Rete e cyberguerra, grazie all'Intelligenza Artificiale**".

Più passa il tempo e più i governi sono intenti a censurare informazioni di pubblico interesse e ad aumentare le richieste al settore privato di rimuovere contenuti ritenuti offensivi, come documentato in "**Censura, sorveglianza, violazione dei diritti: web sempre meno libero, anche nei paesi democratici**".

A livello mondiale c'è una gran voglia di tappare la bocca a tutti, permettendo la circolazione di notizie esclusivamente a sostegno del potere vigente (o al massimo relative a questioni che non lo vanno a intaccare). Anche i giornalisti professionisti non se la passano bene: **le agenzie di intelligence (servizi segreti), che scrivono interi articoli e poi obbligano la stampa a diffonderli, decidono cosa va stampato e cosa no**. A tal proposito, nel 2014 pubblicai la confessione di un giornalista in "**La disinformazione di massa, asservita alla guerra e ai poteri alti**". In tutto il mondo la libertà di stampa è in consistente e preoccupante declino e l'Italia si trova al 77° posto. Nel 2015 "La Repubblica" ha denunciato che tra 30 e 50 giornalisti sono sotto protezione perché sono stati minacciati. Il livello di violenza contro i giornalisti *(incluse violenze verbali, intimidazioni fisiche e minacce di morte)* è allarmante *(fonte "**Libertà di stampa, Italia peggio della Moldova. Troppe minacce e processi ai giornalisti**")*.

In questo drammatico quadro, oramai ci stiamo avviando verso l'istituzione del **pensiero unico dell'informazione**. Poiché la rete Internet si è permessa, grazie alla sua natura multiculturale e pluralista, di

mettere in discussione le verità assolute dei mainstream dell'informazione, i governi stanno facendo ogni tentativo per mettere il bavaglio a chi si discosta dalla verità ufficiale utilizzando lo strumento della Rete *(come il presente blog)*. E' una specie di vendetta dopo che i media controllati dal potere non riescono più a condizionare completamente le opinioni delle persone. Proprio in questi giorni è stato presentato al Senato il Disegno di Legge *"Disposizioni per prevenire la manipolazione dell'informazione online, garantire la trasparenza sul web e incentivare l'alfabetizzazione mediatica"*, che di fatto prevede **multe salate e il carcere per i blogger che osano discostarsi dalla "verità ufficiale"**. *(fonti: "**Fake news, presentato ddl al Senato: "Multe fino a 5mila euro". E Mosca pubblica online le "false notizie" dei media stranieri**" e "**Solo il MoVimento difende la libertà d'espressione in Rete #NoLeggeGambaro**")*

Ecco, questa è la situazione. Le notizie false in tv e sui giornali continueranno a circolare liberamente, mentre chiunque osi dire il contrario è a rischio. In ballo ci sono il presente e il futuro della libertà d'espressione, oltre che la costante manipolazione dell'opinione pubblica, con tutti i danni che ne conseguono. Io penso che assecondare il pensiero unico non porterà a nulla di buono. Vorrei ricordare a tutti questo ammonimento di Daisaku Ikeda: ***«Non vi può essere vera democrazia a meno che i cittadini di un paese comprendano che essi sono i sovrani e i protagonisti principali, agendo di conseguenza con saggezza e profonda consapevolezza. La democrazia non adempirà la sua missione a meno che gli individui si alzino con maggiore informazione e coinvolgimento e, uniti, lottino in favore della giustizia, controllando le attività dei potenti.»*** *(tratto da "Giorno per giorno", Esperia Edizioni)*

Buona lotta per la libertà e per un mondo migliore.

Francesco Galgani,
19 febbraio 2017

Per Commissione Europea e BCE la nostra piena occupazione sarebbe una catastrofe...

Ultimo aggiornamento: 17 Luglio 2019

Qualunque notizia secondo cui il governo italiano *(qualunque esso sia, non mi sto riferendo nello specifico a quello attuale, anche se è compreso in questo discorso)* sta facendo qualcosa per diminuire la disoccupazione è tanto vero quanto che gli asini volano.

Rimando i miei lettori più attenti al video "**Perché sei povero? (Byoblu)**", nonché ai numerosi video di Mauro Scardovelli pubblicati su **UniAleph** in cui lui spiega come funziona la nostra economia.

Qui mi limito a riportare per intero un articolo di Guido Salerno Aletta, pubblicato su MilanoFinanza del 1 dicembre 2018 (fonte), che spiega chiaramente che **«La Commissione europea sostiene che, per non avere pressioni inflazionistiche sul versante dei salari, e quindi per mantenere la stabilità monetaria, la disoccupazione italiana non deve scendere sotto il 9,1%»**.

Smettiamola di raccontarci balle. Ricordo che la Commissione Europea ha il potere di sanzionare gli stati membri inadempienti nell'attuazione delle sue decisioni e per i ritardi nell'approvazione di leggi in recepimento di direttive comunitarie... mentre il Parlamento Europeo (che sarebbe democratico nel senso di eletto dai cittadini) non conta nulla perché non ha il potere di iniziativa legislativa.

Quindi: viviamo in un'Unione Europea dove la priorità non è che i cittadini abbiano l'occorrente per vivere quantomeno dignitosamente *(anzi, più siamo poveri e meglio è per l'oligarchia al comando)*, ma che l'inflazione non rischi di salire troppo. Non faccio ulteriori commenti: buona lettura e buoni approfondimenti.

NOTA: i grassetti, i corsivi e i sottolineati nell'articolo seguente li ho aggiunti io.

Francesco Galgani,
17 luglio 2019

Per strade diverse

Fed-Bce / Le due banche centrali mai così distanti. Quella Usa ha raggiunto gli obiettivi: la disoccupazione è ai minimi da mezzo secolo e l'inflazione è vicina al 2%. Per quella europea invece troppi occupati rappresentano un rischio perché fanno salire il caro-vita

di Guido Salerno Aletta
(link all'articolo originale)

Federal Reserve e Bce, Usa ed Eurozona, sono sempre più distanti, quasi universi paralleli: le rispettive costituzioni monetarie, così come le loro politiche economiche, hanno sempre meno punti in comune. Jerome Powell, il governatore della Fed, parlando lo scorso 28 novembre all'Economic Club di New York, ha usato un paragone assai efficace per rappresentare gli obiettivi che devono essere perseguiti per Statuto: alla collettività americana deve assicurare «bistecche e patate», ovvero il massimo dell'occupazione e la stabilità dei prezzi, sulla base del mandato democratico affidatole dal Congresso. Con la disoccupazione calata dal 9,6% del 2010 al 3,7% dell'ultima rilevazione, il livello più basso da 49 anni a questa parte, e l'inflazione

vicina al target del 2%, questi obiettivi sono stati conseguiti.

Già da tre anni, ha aggiunto Powell, la Fed si è orientata a riportare la politica monetaria verso condizioni di neutralità, per non rallentare la crescita da una parte, né correre il rischio di una fiammata inflazionistica ovvero di una destabilizzazione finanziaria dall'altra. La funzione delle istituzioni finanziarie, bancarie e non, è quella di assicurare il fabbisogno di credito delle famiglie e delle imprese. Le crisi vanno prevenute con la regolamentazione, l'esame dei fattori di rischio e le correzioni preventive. Powell ha poi citato, e non per caso, l'intervento che fu svolto presso il medesimo Club nel marzo 1929 da William Harding, allora presidente della Fed di Chicago: metteva in guardia dall'inflazione che stava caratterizzando i prezzi degli asset, ma fu accusato di esorbitare dal mandato affidatogli. Pochi mesi dopo, come aveva temuto, si verificò il crollo di Wall Street. Per questo motivo, già da allora, ma dopo la crisi del 2008 in modo sistematico, la stabilità finanziaria è oggetto di analisi attenta. Nessuna considerazione, neppure indiretta, è stata fatta da Powell sulla politica di bilancio federale, se non per concordare sul fatto che gli sgravi fiscali in atto stanno sostenendo il ciclo economico: si è ben guardato invece dal muovere appunti sull'andamento del debito federale, che è salito dal 64,8% del pil del 2007 al 106,1% di quest'anno ed è proiettato al 117% nel 2023. Questo livello e la prospettata dinamica non sono mai state, neppure indirettamente, considerate fra i fattori di rischio della stabilità finanziaria. Parimenti, né del deficit federale di quest'anno pari al 4,7% del pil, in aumento rispetto al 3,8% del 2017, si è fatta alcuna menzione, e nemmeno del fatto che salirà ancora nel 2019, al 5% del pil. L'analisi di Powell, che si conclude negando l'esistenza di rischi di bolle sui mercati finanziari, è stata interpretata come uno stop all'aumento dei tassi di interesse: Wall Street ha ripreso subito slancio, mentre il cambio del dollaro è calato.

Di tutt'altro tenore, purtroppo, è il bilancio dell'Eurozona, che da anni assiste allo strabismo tra politiche di bilancio restrittive sulla base del Fiscal Compact e politiche monetarie ultra-accomodanti da parte della Bce, considerando i tassi addirittura negativi non solo sulle detenzioni ulteriori rispetto alla riserva obbligatoria, ma su moltissime emissioni obbligazionarie. **Il livello di disoccupazione in Europa, la cui riduzione non rappresenta un obiettivo prioritario della Bce, è ancora in media all'8,1%. In Italia, quest'anno sarà ancora del 10,6% e nel 2019 del 10,1%: un livello peggiore rispetto a quello registrato negli Stati Uniti nel 2010, quando fu appunto del 9,6%. La Commissione europea sostiene che, per non avere pressioni inflazionistiche sul versante dei salari, e quindi per mantenere la stabilità monetaria, la disoccupazione italiana non deve scendere sotto il 9,1%. Non c'è dunque spazio per misure espansive. In Europa, dunque, né la Bce né l'Ue hanno l'obiettivo americano di sostenere l'occupazione, le «bistecche» cui alludeva Powell. Hanno in testa solo le «patate», il controllo dell'inflazione, le amatissime kartoffel tedesche.**

La crisi e le terapie adottate in Europa, identiche in tutti i Paesi, dal vincolo del Fiscal Compact all'acquisto di titoli di Stato attraverso il Qe sulla base della chiave di partecipazione al capitale della Bce, hanno ampliato le distanze, assolute e relative. Il rigore ha fatto esplodere il rapporto debito/pil, che in Italia supera il 131% per via del crollo mai recuperato del pil reale rispetto al 2007 (-5% ancora quest'anno) rispetto al +17% della Germania, e un andamento del nominale irrisorio per via della deflazione indotta anch'essa dalle manovre fiscali. Per quanto riguarda la Bce, il Qe si conclude come ampiamente previsto il prossimo dicembre: una decisione coerente unicamente con la situazione della Germania: disoccupazione al 3,4%, inflazione all'1,9%; rapporto debito/pil al 59,8%. Le difficoltà italiane sono notorie, endemiche, e abbracciano contestualmente i temi della crescita, della disoccupazione e del debito. Di quest'ultimo nodo si dà conto nello scenario relativo ai rischi per la stabilità finanziaria internazionale individuati da Powell. A suo avviso, ci sono quattro fattori da tenere sotto controllo, di cui sicuramente tre sono di carattere politico: la normalizzazione monetaria americana e, in altri contesti, le negoziazioni non concluse sulle relazioni commerciali internazionali; le condizioni della Brexit; le discussioni tra Italia e Ue sul bilancio; le potenziali catastrofi collegate a eventi cibernetici. Fed, Fmi e Bce concordano sulla delicatezza della controversia tra Italia e Ue.

Pecca di miopia chi ritiene che per l'Italia si tratti di una questione politica contingente e non invece istituzionale e geopolitica: si tratta di assicurare il rispetto dell'articolo 2, comma 3 del Trattato di Lisbona, secondo cui: «l'Unione instaura un mercato interno. Si adopera per lo sviluppo sostenibile dell'Europa, basato su una crescita economica equilibrata e sulla stabilità dei prezzi, su un'economia sociale di mercato fortemente competitiva, che mira alla piena occupazione e al progresso sociale». Tutte chiacchiere. Powell, nel suo intervento a New York, ha confermato che la Fed ha una legittimazione esclusivamente democratica e che la politica monetaria va esercitata sulla base del mandato stabilito dal Congresso, coordinandosi con la politica di bilancio decisa dall'amministrazione, per massimizzare l'occupazione mantenendo stabile la moneta. **Del tutto opposta è la costruzione europea: non solo i governi nazionali devono piegare la politica di bilancio alle impostazioni decise dalla Commissione, ma sono tenuti a obbedire a regole astratte, secondo cui la piena occupazione è una catastrofe in quanto minaccia la stabilità della moneta.** ***La Bce è un potere indipendente, anche dal Parlamento europeo e non solo dai governi: non ha né legittimazione né responsabilità democratica e sociale. La politica, la società, sono funzioni della stabilità monetaria.*** Siamo di fronte a conflitti politici imprevisti, dagli esiti imprevedibili: la Storia, come la natura, facit saltus.

Per chi votare?

Ultimo aggiornamento: 2 Marzo 2018

In tempo di campagna elettorale, il virus del potere si diffonde, annebbiando e instupidendo le menti. Dopo le elezioni, invece... pure...

Le ragioni del voto possono essere tante, a cominciare dal fatto che le persone tendono a votare ciò che più le rappresenta, nel senso di ciò che vorrebbero essere, di ciò che vorrebbero diventare. *Sarà un caso che le persone più votate, più lodate, più applaudite e messe nei centri di potere (compresi i nostri parlamento e governo, solo per fare un esempio) siano quelle più psicopatiche, nel senso proprio del termine, cioè di malati di mente, incapaci di empatia, incapaci di non mentire, incapaci di andare oltre i bassifondi del proprio ego?* Questa, sia ben chiaro, non è una mia opinione personale, bensì una constatazione di ciò a cui sono giunte le ricerche nell'ambito della **corporate psychopathy** (psicopatia aziendale).

In Europa gli studi sulla *corporate psychopathy* sono meno sviluppati rispetto all'America, ma mostrano tendenze simili. Una ricerca di Belinda Board e Katarina Fritzon, dell'Università del Surrey, ha comparato un gruppo di 39 manager di successo con criminali e pazienti psichiatrici gravi. La loro classificazione finale ha diviso la popolazione esaminata in «**psicopatici di successo**» e «**psicopatici senza successo**». In sintesi, la personalità del manager brillante ha molti elementi in comune con quella dello psicopatico.

In sintesi, queste sono le chiavi del successo per ottenere potere *(e la legittimazione popolare tramite il voto)*:

- mancanza di scrupoli,
- mancanza di responsabilità,
- mancanza di sensi di colpa,
- mancanza di empatia,
- tendenza alla menzogna e alla manipolazione,
- cinismo,
- perversione morale permanente,
- ecc.

Per chi vuole approfondire, rimando all'articolo: «**Gli affari andranno a gonfie vele se il top manager è psicopatico**»

Potere, menzogna e ignoranza spesso vanno insieme, con la naturale conseguenza che *il voto diventa solo uno strumento per legittimare la plutocrazia già esistente*, cioè il potere di una finanza gravemente malata che mette al primo posto l'estremo profitto di pochissimi a danno della collettività. **La psicopatia ha occupato i vertici della società**. Con maggiore o minor ritardo, il mondo sta seguendo questa tendenza. Se ai vertici delle singole imprese industriali e finanziarie c'è inattesa percentuale di psicopatici, cosa succede al vertice di tutta la società? **Nei posti guida si è seduta una immoralità senza precedenti**.

Per fare il punto della situazione, suggerisco una visione di un **video di Padre Alex Zanotelli**, che fa un'efficace sintesi al riguardo.

Dopo tutte queste premesse, la domanda che ne segue è: *«Per chi voto?»*

Penso che un'efficace risposta si trovi nel **video «CHI VOTARE?! Elezioni 4 marzo» di Mauro Scardovelli**. A proposito, questo è il link alla **puntata 120 di Radio Aleph** citata nel video. Penso che le

considerazioni espresse da Mauro valgono sia per queste elezioni 2018, sia per tutte le prossime che verranno.

Infine, vorrei fare una riflessione su quel mostruoso "**Pareggio di bilancio**" approvato dal nostro Parlamento nel 2012 e inserito nella nostra Costituzione, che di fatto ha costituito un **colpo di stato, avvenuto sotto ricatto della BCE**. Il pareggio di bilancio in Costituzione significa una precisa scelta, ovvero che noi ci leghiamo mani e piedi, nel senso che il Governo Italiano non può più decidere sulle cose essenziali, che vengono decise da altre parti... le quali non sono istituzioni democratiche, ma sono istituzioni al servizio della plutocrazia di oggi, cioè delle grandi multinazionali e dei grandi potentati finanziari. **Per dirla in termini ancora più chiari, in questi dieci anni di crisi i poveri sono triplicati e questo perché il lavoro e la vita stesse delle persone sono stati sacrificati al rigore di bilancio.**

Alcuni dati sulla situazione del nostro Paese sono più che indicativi. In questi anni si sono prodotti (fonte):

- un forte aumento della **povertà assoluta** (1.619.000 famiglie pari a **4.742.000 persone**) e della **povertà relativa** (2.734.000 famiglie, pari a **8.465.000 persone**) (dati Istat 2016);
- una decisa compressione del diritto alla salute, con **12 milioni di persone che hanno dovuto rinunciare alle cure e 13 milioni di persone che hanno avuto forti difficoltà a potersi pagare le spese sanitarie** (7° Rapporto Censis 2017);
- un costante **aumento della disoccupazione, in particolare giovanile** (37 per cento, dati Eurostat-maggio 2017);
- un **aumento dell'abbandono scolastico precoce** (15 per cento, dati Commissione Europea 2016)

Qualcuno si ricorda, durante il Governo Monti, chi votò questa aberrazione della democrazia, questa rinuncia dell'Italia alla sua sovranità e questo obbligo di portare l'intera nazione verso la più cupa povertà, per non dire miseria? C'è poco da ricordarsi, perché venne approvato dalla maggioranza di allora PD+PDL+UDC, **senza voti contrari**. A quel tempo vennero approvati anche altri trattati, sempre di natura economica, equivalenti ad una auto-impiccagione.

Stando così le cose, il nostro attuale Governo Gentiloni ha fatto di tutto per rassicurare l'Europa che dopo le prossime elezioni l'Italia continuerà ad avere un "governo stabile" *(presumo che, in questo contesto, per "governo stabile" si intenda un governo in cui non si discuta più di nulla, ma ci si limiti ad "appecoronarsi" alle decisioni dei potentati finanziari)*. **In questo modo il record di poveri non ce lo toglierà più nessuno**. Più o meno l'atteggiamento di tutti gli ultimi governi mi sembra quello di considerare gli "elettori" come un qualcosa di troppo, come un fastidio di cui farebbero volentieri a meno.

La nostra democrazia è veramente schiacciata sotto un peso terribile.

Mi auguro che ciascuno di noi possa arrivare al voto con consapevolezza e attente riflessioni, senza dar minimamente credito alle *supercazzole* propinate dalla tv e da tutto il sistema mass-mediatico,

Francesco Galgani,
2 marzo 2018

Per un 2016 nuovo nelle idee e nei fatti

Ultimo aggiornamento: 8 Dicembre 2015

Lettera aperta, inviata il 7 dicembre 2015, alla Presidenza della Repubblica Italiana, alla Presidenza del Consiglio dei Ministri e a tutti i Ministri della Repubblica Italiana

Ill.mo Presidente della Repubblica Italiana,
Onorevoli Ministri,
nel mio ruolo di semplice cittadino, impegnato – come molte altre persone – per la pace, per il dialogo interreligioso e per costruire una speranza di futuro, Vi scrivo perché ho un sogno: mi piacerebbe che l'imminente 2016 si aprisse con "parole nuove", con "pensieri nuovi", con un agire "più degno" della nostra natura umana, grazie a un "cooperare" che sostituisca l'"annientare" nel descrivere i rapporti tra i popoli, grazie a una "mutua accoglienza" e a un "reciproco soccorso" che sostituiscano l'uso delle armi, dei bombardamenti, dei crimini contro innocenti nel cercare una via risolutiva dei problemi internazionali. Sono certo che l'Italia può avere un ruolo importante nel dare il suo contributo e il suo supporto attivo al rispetto della vita, delle diversità culturali, di ogni persona: tale rispetto, oltre ad essere il requisito minimo affinché la democrazia possa adempiere alla sua missione, può essere fondato soltanto su un sincero desiderio di prevenire la violenza e di dedicarsi ad alleviare ogni forma di sofferenza, altrimenti sarà soltanto un concetto astratto. So di essere un sognatore, eppure la realizzazione della pace, e di un futuro migliore per tutti, è un ideale al quale tutta l'umanità aspira: ogni individuo possiede una dignità e un potenziale infiniti, e una natura fondamentalmente positiva nel proprio cuore, in grado di contribuire a un cambiamento di direzione per quanto sta accadendo in Italia e nel mondo.
Ill.mo Presidente della Repubblica Italiana, Onorevoli Ministri, la vita umana è il più prezioso di tutti i tesori: la guerra, la vendita di armi e ogni atto di forza basato sulle armi, in quanto estremi soprusi e crudeltà verso gli esseri umani, sono totalmente e assolutamente da rigettare. Ogni forma di offesa verso la vita e di ingiustizia verso i bisogni umani primari non potranno che ritorcersi contro quegli individui e quelle nazioni che ne sono responsabili. Sono sempre più crescenti il bisogno e la richiesta di scelte politiche ed economiche "più umane": io, come piccolo e semplice cittadino, faccio appello ai vostri cuori e alla vostra saggezza. Soldi e armamenti danno potere, ma questo tipo di potere serve soltanto quando si vuole fare qualcosa di dannoso, mentre l'amore, abbinato a una profonda comprensione di quanto sta accadendo su tutto il pianeta, dà una forza ben più grande.
Ill.mo Presidente della Repubblica Italiana, Onorevoli Ministri, dal momento che la guerra comincia nel cuore degli esseri umani, è nel cuore degli esseri umani che bisogna costruire la pace: per tale ragione, pur conscio dei Vostri molti impegni e responsabilità, umilmente vorrei chiederVi, qualora già non ne foste a conoscenza, di dedicare una parte del Vostro tempo alla lettura della "proposta di pace" riportata in calce, inviata il 26 gennaio 2015 dal leader buddista Daisaku Ikeda alle Nazioni Unite e pubblicata all'indirizzo:
http://www.sgi-italia.org/riviste/bs/InternaTesto.php?A=4290

Vi ringrazio,
Francesco Galgani

Proposta di pace

Eliminare l'infelicità dalla terra. Un impegno condiviso per un futuro più umano

di Daisaku Ikeda

In occasione del quarantesimo anniversario della fondazione della Soka Gakkai Internazionale (SGI), vorrei condividere alcuni pensieri su come sviluppare una solidarietà più profonda tra le popolazioni del mondo per raggiungere la pace e il rispetto dei valori umani e per eliminare tante inutili sofferenze dalla Terra.
Il futuro è determinato dalla profondità e dall'intensità del voto o impegno assunto dalle persone che vivono nel momento presente. In quanto esseri umani, possediamo la capacità di compiere dei passi per assicurarci che nessun altro, ora e nel futuro, debba sopportare le sofferenze che ci affliggono oggi.
A settant'anni dalla loro fondazione, le Nazioni Unite hanno allargato l'orizzonte delle loro attività per misurarsi con una serie di problematiche globali. Gli Obiettivi di sviluppo del millennio (MDG), adottati nel 2000 e con scadenza ultima nel 2015, avevano lo scopo di migliorare le condizioni delle popolazioni afflitte dalla fame e dalla povertà. Nel luglio scorso, il Gruppo di lavoro aperto sugli Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG) - nuovi obiettivi che proseguiranno gli sforzi profusi per la realizzazione degli MDG e che hanno come termine il 2030 - ha pubblicato una proposta di grande interesse. In particolare, frasi come «porre fine alla povertà in tutte le sue forme in ogni luogo» e «garantire una vita sana promuovendo il benessere per tutti e in ogni età»[1] esprimono l'impegno a proteggere la dignità di tutte le persone senza alcuna eccezione.
L'impegno mondiale per raggiungere gli MDG ha portato a successi importanti come la riduzione a settecento milioni del numero di persone che vivono in condizioni di povertà estrema e un importante ridimensionamento della disparità tra ragazzi e ragazze nell'accesso all'educazione primaria. Tuttavia molte regioni e molti popoli devono ancora sperimentare miglioramenti concreti. Consapevole di queste problematiche, il Gruppo di lavoro aperto ha cercato di stabilire alcuni livelli minimi universali. Avendo sostenuto nelle precedenti proposte, e anche altrove, che i nuovi obiettivi internazionali legati all'agenda di sviluppo post-2015 non devono tralasciare nessuno, accolgo con favore questa linea.
Ricordo che il mio maestro, il secondo presidente della Soka Gakkai Josei Toda (1900-58), di fronte alla sofferenza del popolo ungherese seguita al fallimento della rivolta del 1956, dichiarò: «Desidero che la parola "infelicità" non debba mai più essere usata per descrivere il mondo, o un paese, o un individuo».[2]
Martin Luther King (1929-68) pronunciò la famosa dichiarazione: «La giustizia è indivisibile».[3] Questa era anche la convinzione di Toda, derivante dalla sua esperienza di prigionia vissuta insieme al primo presidente della Soka Gakkai Tsunesaburo Makiguchi (1871-1944) per aver opposto resistenza alla politica di controllo del pensiero portata avanti dal governo militarista giapponese durante la seconda guerra mondiale. Egli comprese che la pace e la sicurezza, la prosperità e la felicità sono condizioni che non possono essere godute da un gruppo di persone mentre altre soffrono perché ne sono prive. E quando la guerra di Corea si inasprì, espresse una profonda preoccupazione personale: «A causa di quell'efferata guerra, un numero davvero alto di persone ha perso mariti e mogli, e molti ora devono cercare genitori o figli dispersi».[4]
Alla base delle sue azioni c'era una profonda empatia nei confronti della sofferenza delle persone comuni, che espresse nella sua visione di un "nazionalismo globale": gli esseri umani hanno il diritto di vivere felici e in pace, a prescindere dalla nazionalità e dal luogo in cui risiedono. Al centro di questa visione c'era il profondo desiderio di liberare il mondo dall'infelicità, e questa aspirazione continua ad animare le attività della SGI nel campo della pace, della cultura e dell'educazione e nel sostegno alle Nazioni Unite.
Il processo per riuscire a includere "tutte le persone in ogni luogo", che pervade la proposta del Gruppo di lavoro aperto, e per sviluppare una cooperazione ancora maggiore a tale fine, sarà irto di difficoltà. È quindi vitale tornare allo spirito della Carta delle Nazioni Unite, che non ammette eccezioni al suo impegno - iscritto nel preambolo - di «salvare le future generazioni dal flagello della guerra», di «riaffermare la fede nei diritti umani fondamentali, nella dignità e nel valore della persona umana» e di promuovere «il progresso economico e sociale di tutti i popoli».
Ora vorrei affrontare tre temi fondamentali per sostenere il processo verso il raggiungimento dei nuovi obiettivi di sviluppo internazionale delle Nazioni Unite e per accelerare gli sforzi volti a eliminare l'infelicità dalla faccia della Terra.

La riumanizzazione della politica e dell'economia

Il primo tema fondamentale è la "riumanizzazione della politica e dell'economia", affinché la loro motivazione primaria sia quella di eliminare le cause della sofferenza umana.

Nell'agosto dello scorso anno il Toda Institute for Global Peace and Policy Research, che ho fondato per onorare l'eredità del mio maestro, ha organizzato a Istanbul, in Turchia, un convegno di ricercatori senior per analizzare alcune situazioni critiche come la guerra civile siriana, il conflitto israelo-palestinese, le condizioni dell'Iraq e dell'Ucraina e le crescenti tensioni in Estremo Oriente.

Allo stesso tempo, i partecipanti hanno sottolineato le tendenze positive emergenti e hanno scambiato opinioni per sostenere e consolidare tale andamento positivo. Oltre ad azioni di importanza critica, come per esempio rafforzare le Nazioni Unite e altre agenzie internazionali e favorire lo sviluppo di empatia, immaginazione e creatività tra i membri delle giovani generazioni, si sono particolarmente concentrati sul tema della riumanizzazione della politica affinché la sua principale motivazione sia alleviare la sofferenza delle persone.

La Carta delle Nazioni Unite e la Dichiarazione universale dei diritti umani hanno chiarito il ruolo degli Stati nella protezione dei diritti umani fondamentali, e tuttavia gli Stati stessi sono spesso la fonte principale di minaccia alla vita e alla dignità delle persone. Questa è una preoccupazione di cui ho parlato con l'organizzatore del convegno Kevin Clements, segretario generale del Toda Institute.

L'esempio più atroce di tali minacce è la guerra. Negli anni successivi alla fine della seconda guerra mondiale solo un esiguo gruppetto di nazioni è stato capace di evitare del tutto il coinvolgimento in un conflitto armato. Inoltre, in troppi casi le libertà civili e i diritti umani sono stati limitati in nome della sicurezza dello Stato, e il potenziamento della forza nazionale è spesso avvenuto a spese dei membri più vulnerabili della società. In anni recenti, situazioni di crisi gravi come disastri naturali e fenomeni atmosferici estremi hanno esposto le popolazioni a condizioni di privazione improvvisa.

Dare risposte a sofferenze di questo tipo è una responsabilità essenziale di ogni sistema politico, e lo stesso vale per l'economia.

Due anni fa Papa Francesco ha lanciato la ben nota sfida al nostro attuale sistema economico: «Com'è possibile che non faccia notizia se un anziano senzatetto muore per assideramento, ma fa notizia se il mercato azionario perde due punti?».[5] In effetti l'ossessione per indici macroscopici come il tasso di crescita economica spesso finisce per mettere da parte la preoccupazione per la vita, la dignità e il sostentamento degli individui, così che l'incremento del ritmo dell'attività economica non riesce ad alleviare le difficoltà che le persone affrontano quotidianamente.

La parola "politica" deriva dal termine greco *politeia*, che tra i suoi significati comprende il ruolo dei cittadini all'interno della nazione. In giapponese il termine "economia" è un'abbreviazione dell'espressione cinese di quattro caratteri che significa "portare ordine nella società e alleviare la sofferenza delle persone". Oggi il significato originale di queste parole si è perso e i princìpi trainanti dell'azione politica ed economica sembrano solo creare sofferenze ancora maggiori per coloro che si trovano in circostanze già difficili.

A tale proposito vorrei ricordare il concetto di *Dharma*, che secondo i primi insegnamenti buddisti fu indicato da Shakyamuni come il modo fondamentale secondo il quale l'umanità dovrebbe vivere. *Dharma*, che deriva dalla radice *dhr*, è una parola sanscrita che significa "ciò che sostiene o sorregge". Nelle traduzioni cinesi delle scritture buddiste fu reso con termini che significavano "la Legge" o "la Via". In altre parole esprime l'idea che, in quanto individui, ci occorre qualcosa che ci sostiene o ci sorregge e che, come spiega lo studioso buddista Hajime Nakamura (1912-99), ci sono sentieri e princìpi che in quanto esseri umani dobbiamo seguire e osservare.[6]

Anche se è del tutto naturale che aspetti specifici della pratica economica e politica debbano trasformarsi in armonia con i tempi, ci sono comunque princìpi a cui si deve aderire e modelli di comportamento che non si possono ignorare. Negli insegnamenti dell'ultimo periodo della vita Shakyamuni incoraggiò i suoi discepoli a vivere in ogni occasione la loro esistenza in accordo con questo *Dharma* fondamentale, che egli paragonò a un'isola volendo esprimere l'idea che nel mezzo delle varie realtà della società il *Dharma* è come un'isola durante un'inondazione, che protegge la vita delle persone fornendo loro un rifugio. Partendo da tale concetto

potremmo dire che il ruolo della politica e dell'economia è quello di offrire in tempi di crisi uno spazio di sicurezza soprattutto per i più vulnerabili, una base da cui le persone possano riguadagnare la speranza necessaria per vivere.
Se torniamo alle origini della politica dal punto di vista dei cittadini comuni, troviamo la speranza quasi religiosa che si possa rendere la società un posto migliore grazie alla propria partecipazione e al proprio voto. Allo stesso modo, le origini dell'economia vanno ritrovate nel forte desiderio delle persone di rivestire un ruolo utile nella società grazie al proprio lavoro o occupazione. Tuttavia quando la politica agisce su grande scala riscontriamo ciò che viene definito un "deficit democratico", una situazione in cui la volontà popolare non si riflette nella politica. In ambito economico un fenomeno analogo si può riscontrare negli eccessi del settore finanziario, in cui speculazioni incontrollate provocano la distruzione dell'economia reale.
Quali sono quindi i princìpi che dobbiamo adottare se vogliamo contenere queste tendenze e compiere il necessario aggiustamento di rotta nei nostri attuali sistemi politici ed economici?
A tale proposito credo che le seguenti parole, che il Mahatma Gandhi (1869-1948) scrisse a un amico, siano davvero significative: «Ricorda il volto dell'uomo più povero e debole che tu abbia mai visto, e chiediti se il passo che stai considerando di fare sarà di qualche utilità per lui».[7]
Ciò che Gandhi ci sta invitando a tenere a mente, quando si prendono decisioni cruciali, è la sofferenza delle persone reali con cui condividiamo questo mondo, invece di una particolare dinamica politica o teoria economica.
Sento che tale visione è profondamente in accordo con l'insegnamento buddista della Via di Mezzo, che non significa semplicemente evitare gli estremi nel pensiero o nell'azione ma si riferisce piuttosto al processo di attenersi alla Via, cioè di vivere e lasciare la propria impronta nella società valutando costantemente le proprie azioni per assicurarsi che siano in accordo con il sentiero dell'umanità. Incoraggiando le persone ad affidarsi al *Dharma* come a un'isola, Shakyamuni le spingeva anche ad affidarsi a se stesse. Agendo in questo modo stava indicando il vero significato della Via di Mezzo: non seguire ogni capriccio senza pensare ma piuttosto, come Hajime Nakamura ha dichiarato, «fare affidamento sul proprio io autentico, l'io in cui possiamo credere e di cui possiamo essere orgogliosi in ogni momento».[8]
Considerare tutti coloro che saranno influenzati dalle nostre azioni e riflettere sul peso della nostra responsabilità ci apre alla rivelazione del nostro autentico io e ci permette di lucidare la nostra umanità. Attraverso questo sforzo possiamo esplorare con profondità sempre maggiore il significato e il ruolo dei sistemi politici ed economici e creare nella società le condizioni per la loro riumanizzazione. Questo dinamismo è l'essenza della Via di Mezzo.

La Via di Mezzo
La Via di Mezzo è un'espressione buddista dalle molte connotazioni. Nel senso più ampio si riferisce alla visione illuminata che il Budda ha della vita, e anche alle azioni o all'atteggiamento che creano felicità per sé e per gli altri. Trascende il dualismo che sta alla base di gran parte dei sistemi di pensiero. Ad esempio, il Buddismo descrive la vita come «una realtà inafferrabile che trascende sia le parole sia i concetti di esistenza e non esistenza, e tuttavia manifesta le qualità di entrambe». In altre parole, la vita stessa è l'espressione massima dell'armonia delle contraddizioni. La saggezza che nasce da una visione illuminata della vita conduce alla capacità di riconciliare posizioni apparentemente contradditorie, di trascendere gli estremi di visioni opposte, di radicarsi nella profonda realtà della vita e di individuare così un sentiero per la pace.

Le decisioni prese su questa base possono essere criticate o rifiutate perché vanno in controtendenza rispetto agli umori della società o alla corrente dei tempi. Ma non saper rimanere fedeli alle proprie convinzioni non è semplicemente un passivo non riuscire a fare il bene; è qualcosa di molto peggio, perché può aprire la strada a un male che causerà sofferenza a un grande numero di persone. Questa fu la dichiarazione appassionata di Tsunesaburo Makiguchi, il presidente fondatore della Soka Gakkai.

In tempo di guerra Makiguchi sfidò in prima persona, con le parole e le azioni, il fascismo militarista giapponese e le sue politiche di controllo del pensiero. A partire dal 1940 le riunioni della Soka Kyoiku Gakkai (Società educativa per la creazione di valore), antesignana della Soka Gakkai, furono sottoposte a sorveglianza dalla Polizia speciale superiore. Nel maggio del 1942 il *Kachi sozo*, il periodico dell'organizzazione, fu costretto a sospendere le pubblicazioni e nel luglio del 1943 Makiguchi fu arrestato e interrogato.

La Soka Kyoiku Gakkai e l'oppressione religiosa durante la seconda guerra mondiale
La Soka Kyoiku Gakkai (Società educativa per la creazione di valore) fu fondata da Tsunesaburo Makiguchi e Josei Toda nel 1930. In origine era costituita da un gruppetto di educatori impegnati nella riforma del sistema pedagogico. Tuttavia il gruppo gradualmente si sviluppò in un'organizzazione con un numero più ampio di membri che promuoveva il Buddismo di Nichiren come mezzo per riformare non solo l'educazione ma la società nel suo insieme. Ciò portò il gruppo in diretto contrasto con il governo militarista dell'epoca che vedeva il ruolo dell'educazione come un mezzo per trasformare le persone in servi dello Stato e aveva imposto lo Shinto come ideologia di Stato quale giustificazione per la sua entrata in guerra. Dalla fine degli anni Trenta e nel corso di tutto il conflitto i membri della Soka Kyoiku Gakkai furono sottoposti dalla polizia a sorveglianza e a persecuzioni crescenti. A causa dell'oppressione del governo la Soka Kyoiku Gakkai fu di fatto stroncata, sia Makiguchi che Toda nel 1943 furono arrestati come colpevoli di "reati d'opinione" e Makiguchi morì in prigione nel 1944.

Si racconta che durante l'interrogatorio a una delle domande Makiguchi rispose: «A volte le persone, troppo preoccupate del giudizio della società, si sentono soddisfatte da uno stile di vita in cui non compiono né un vero bene né un vero male, o in cui ciò che fanno di buono è molto limitato. In casi estremi ciò porta a una visione secondo cui è accettabile fare qualunque cosa purché non sia proibita dalla legge. Io considero tali stili di vita forme di offesa nei confronti del *Dharma* buddista».[9]
Con la parola "offesa" Makiguchi si riferisce alle azioni che vanno contro gli insegnamenti del Buddismo, ma in un senso più ampio ci sta incoraggiando a riflettere su tutte le azioni che non sono in armonia con il sentiero di umanità. Alla base di molti esempi in cui le attività politiche ed economiche provocano vera infelicità troviamo l'indifferenza alla sofferenza degli altri e la prontezza all'autogiustificazione condannate da Makiguchi. Finché prevale questo modo di pensare, persino un apparente successo nell'ottenere la prosperità non si dimostrerà sostenibile ma al contrario lascerà il passo all'infelicità provocata da un atteggiamento egocentrico da dopo-di-me-il-diluvio.
La predominanza di simili atteggiamenti rende ancora più importante la sfida di riumanizzare le attività politiche ed economiche concentrandole sul sollievo dalla sofferenza umana. Si può notare qualche movimento in questa direzione. Ad esempio, centodieci paesi hanno ora fondato istituzioni nazionali per i diritti umani secondo le linee prescritte dal Consiglio per i diritti umani delle Nazioni Unite e da altri organismi. Queste istituzioni incoraggiano la fondazione di strutture legali per la protezione e l'educazione ai diritti umani. Nella mia Proposta di Pace del 1998 ho invitato a includere le ONG in partnership costruttive per trovare le modalità ottimali per il funzionamento di tali istituzioni.[10]
Nel campo dell'economia, nel maggio dell'anno scorso undici paesi membri dell'Unione Europea si sono accordati sull'implementazione congiunta di una "Tassa europea sulle transazioni finanziarie". Alla luce delle lezioni della crisi finanziaria del 2008 e del grave colpo assestato all'economia mondiale, essa potrebbe stabilire una tariffa per la tassazione delle transazioni finanziarie come mezzo per scoraggiare eccessive speculazioni e generare entrate per programmi di ridistribuzione. Tale sistema di tassazione potrebbe essere implementato già nel 2016. Nella mia proposta di sei anni fa ho invitato a una più ampia implementazione di questo tipo di imposte internazionali di solidarietà per sostenere il raggiungimento degli MDG. Ho suggerito che idee come una tassa sulle transazioni finanziarie potevano essere elementi all'interno di una competizione positiva tra gli Stati, in gara tra loro per sviluppare nuove idee e visioni per il futuro.[11] La realizzazione degli

SDG richiede un pensiero ancora più creativo.
La principale forza motrice per la riumanizzazione della politica e dell'economia è la solidarietà dei cittadini comuni che fanno sentire la loro voce spinti da un solido impegno per il nostro futuro collettivo. In uno dei suoi primi lavori Makiguchi sottolineò che lo spirito che anima una società non esiste separato dalle singole persone e che una nuova coscienza sociale deriva dalla comunicazione e dalla diffusione di un cambio di consapevolezza negli individui.[12]
In uno scambio di idee che ebbi con la studiosa della pace Elise Boulding (1920-2010) sulle metodologie della trasformazione sociale, lei dichiarò: «Da lungo tempo credo che un mondo integro e pacifico sia possibile se dedichiamo tutto il nostro impegno allo sviluppo di ogni membro della comunità».[13] Sostenne anche che la direzione futura della società è in effetti determinata dal cinque per cento della popolazione attiva e impegnata, che alla fine trasforma la cultura nella sua interezza. Ho tratto grande speranza dalla sua fiducia. In questo senso non sono i semplici numeri ma la forza e la profondità della nostra solidarietà a metterci sulla strada per la riumanizzazione della politica e dell'economia. La creazione di una solidarietà, nazionale e internazionale, tra cittadini comuni che non vogliono che nessuna persona sia infelice, è la chiave per trasformare la direzione della storia.

Una reazione a catena di *empowerment*
Il secondo tema fondamentale che vorrei esplorare è quello che io definisco "una reazione a catena di *empowerment*" con cui le persone possano sviluppare la capacità di trascendere e trasformare la sofferenza. Negli ultimi decenni disastri naturali e condizioni climatiche estreme hanno inflitto gravi danni e provocato crisi umanitarie in tutto il mondo. Tra questi il terremoto di Kobe (1995), il terremoto e lo tsunami nell'Oceano Indiano (2004), il terremoto di Haiti (2010), il terremoto e lo tsunami nel Giappone Orientale (2011) e il tifone Haiyan (o Yolanda), che ha colpito le Filippine nel 2013. Secondo le statistiche delle Nazioni Unite, nel 2013 i disastri naturali hanno fatto sfollare ventidue milioni di persone, un numero tre volte maggiore di quelle estromesse dalle proprie case a causa di un conflitto armato.[14]
Ho sperimentato anch'io la profonda tristezza di perdere la casa. Durante la seconda guerra mondiale la salute malferma di mio padre e il reclutamento militare dei miei quattro fratelli maggiori minarono le finanze familiari, costringendoci a vendere la casa della mia infanzia. La casa in cui abitammo in seguito fu abbattuta per creare una barriera contro il fuoco, e subito dopo esserci trasferiti in una nuova abitazione questa fu colpita da una bomba incendiaria e rasa al suolo.
Grazie a queste esperienze riesco a immaginare facilmente la tristezza e la disperazione che affliggono le persone che hanno perso i propri cari e sono state costrette a lasciare la casa dove hanno sempre abitato. È la sofferenza per la perdita del mondo in cui si è vissuti. La vera sfida, in termini di ricostruzione e recupero, è che tutte le vittime riacquistino la speranza e la voglia di vivere, e a questo scopo è essenziale l'incessante sostegno della società nel suo insieme.
L'esperienza della perdita del proprio luogo - il senso di appartenenza e di comunità - è in realtà diffuso ovunque, anche se spesso in forme meno drammatiche. Prendendo di nuovo ad esempio il Giappone, si stima che una persona su cinque sopra i sessantacinque anni viva in povertà e che un bambino su sei soffra di privazioni come l'incertezza del cibo.[15] Per molti la sofferenza della privazione economica va di pari passo con una sensazione di isolamento sociale.
Nella ricerca di soluzioni a questo problema considero molto pertinenti le opinioni della filosofa americana Martha C. Nussbaum, studiosa di filosofia politica ed etica, che fa notare come il tradizionale concetto di contratto sociale fu formulato senza includere le donne, gli anziani, i bambini e le persone disabili, e sottolinea come l'influenza della dottrina dell'utilitarismo porti a sorvolare sulla sofferenza di alcune categorie di persone: «Così la grande sofferenza e l'infelicità di una sola persona possono essere compensate dall'eccessiva fortuna di un certo numero di persone. Qui viene cancellato un fatto morale di importanza primaria - che ogni persona ha la sua propria esistenza da vivere».[16]
Nussbaum ci stimola a superare l'idea del vantaggio reciproco come unico principio organizzativo per la

società e invita a riconfigurare la comunità sulla base di un concetto di dignità umana che non esclude nessuno. Sostiene inoltre che ognuno di noi, per ragioni di cattiva salute, età o altre ragioni, potrebbe a un certo punto necessitare dell'assistenza degli altri per vivere, e ci incoraggia a considerare la questione di dare una nuova direzione alla società come materia di una profonda riflessione personale.
La tesi di Marta Nussbaum ha molto in comune con il Buddismo, il cui tema principale è come affrontare l'inevitabile sofferenza che accompagna gli stadi di nascita, invecchiamento, malattia e morte. Come simboleggia la famosa storia dei quattro incontri, prima di abbracciare la vita religiosa Shakyamuni fu addolorato - anche più intensamente che dalle realtà della vecchiaia e della malattia - dal fatto che le persone fossero costrette ad affrontare quelle sofferenze in isolamento, morendo da sole sul ciglio della strada o in un letto malate senza attenzioni né cure. A quanto sembra si sentì particolarmente toccato di fronte alla rottura del contatto con gli altri e alla natura emarginante dell'esperienza della sofferenza.

I quattro incontri

La storia dei quattro incontri viene riportata in varie scritture buddiste come la motivazione che spinse Shakyamuni a rinunciare al mondo secolare e a dedicarsi a una vita religiosa. Shakyamuni era nato principe e conduceva una vita appartata all'interno del palazzo, protetto dal contatto con la sofferenza umana. In tre rare escursioni fuori dalle mura del palazzo si imbatté in un uomo appassito dall'età, in una persona distrutta dalla malattia e in un cadavere. Grazie a questi incontri, Shakyamuni si risvegliò alle quattro sofferenze di nascita, malattia, invecchiamento e morte. Il quarto incontro fu con un asceta, il cui aspetto di serena dignità spinse Shakyamuni a intraprendere una ricerca spirituale per capire come potevano essere superate le sofferenze della condizione umana.

Di fatto, accanto alla sua attività di maestro, Shakyamuni si prendeva costantemente cura delle persone sofferenti e rimproverava severamente i suoi discepoli se distoglievano lo sguardo da tali situazioni. A questo proposito un insegnamento riporta: «Quando la necessità si presenta, è piacevole [avere] degli amici».[17] Né la malattia né la vecchiaia sminuiscono in alcun modo il valore essenziale della nostra esistenza. Nonostante questo, le persone cadono in una disperazione sempre maggiore quando sono isolate dagli altri e incapaci di sperimentare un senso di legame e di accettazione per come sono. Shakyamuni non riusciva a ignorare questa realtà.
Uno degli insegnamenti centrali del Buddismo mahayana è l'idea dell'origine dipendente, secondo cui il mondo è un tessuto di connessioni tra le varie forme di vita. La comprensione di questa interconnessione può metterci in grado di trasformare persino le esperienze dolorose di malattia e invecchiamento in opportunità per elevare e nobilitare la nostra esistenza e quella degli altri. Una semplice consapevolezza intellettuale dell'interdipendenza non è però sufficiente per creare questa trasformazione positiva.
«È come il caso in cui ci si inchini rispettosamente davanti a uno specchio: l'immagine nello specchio allo stesso modo si inchina rispettosamente davanti a noi».[18] Come illustra questa citazione, solo quando percepiamo e apprezziamo negli altri una dignità preziosa e insostituibile come quella presente nella nostra vita, la nostra interdipendenza diventa tangibile. È allora che le lacrime e i sorrisi che scambiamo accendono in ognuno di noi una coraggiosa volontà di vivere.
Lo psicologo Erik H. Erikson (1902-94), famoso per il suo lavoro sulla concettualizzazione dell'identità, ha offerto una visione che somiglia da vicino al dinamismo dell'origine dipendente: «Ecco, vivere insieme significa di più di una vicinanza accidentale. Significa che le fasi della vita di un individuo sono "interconnesse", indentate come ingranaggi alle fasi delle vite degli altri, che muovono la sua vita così come egli muove le loro».[19]
Vorrei riferirmi alle idee di Erikson per esplorare le infinite possibilità che derivano dall'insegnamento dell'origine dipendente, cioè la capacità di auto-*empowerment* che può mettere in grado le persone sofferenti di illuminare la loro comunità e la società nel suo insieme con la luce della propria dignità interiore.
La prima idea di Erikson a cui vorrei riferirmi è il fatto che una persona matura ha bisogno di sentirsi

necessaria.[20] Ritengo che ciò significhi che, a prescindere dalla situazione, se ci sentiamo necessari agli altri si genera in noi il desiderio di rispondere alle loro esigenze. Questo desiderio risveglia le capacità innate della vita mantenendo viva la fiamma della dignità umana.
Mi torna alla mente l'esempio di Elise Boulding, che ho citato prima, e il modo in cui visse l'ultimo periodo della sua vita. Alcuni anni prima di morire diversi membri della SGI le fecero visita e la studiosa, ultraottantenne, spiegò che pur non avendo più l'energia di affrontare la stesura di un libro era in grado di contribuire scrivendo la prefazione di libri scritti da amici e studenti e rispondeva con gioia a quel tipo di richieste.
Ricoverata in una casa di cura a causa del peggioramento delle sue condizioni di salute, trascorse ogni giorno motivata dal pensiero che c'era sempre qualcosa che lei poteva fare nonostante i limiti che stava affrontando. Kevin Clements, un tempo suo studente, ricorda che lei gli aveva detto che sentiva di poter fare del bene sorridendo e facendo complimenti a chi aveva intorno e ringraziando il personale medico per la sua gentilezza. Fino a poco prima di morire continuò ad accogliere visitatori con un meraviglioso spirito di ospitalità, proprio come aveva sempre fatto a casa sua.
Come dimostra questo esempio, siamo sempre capaci di alimentare il senso di legame con gli altri grazie al quale possiamo offrire momenti di vera felicità a chi ci circonda, rendendo ancora più luminosa la nostra umanità. Questi momenti diventano la testimonianza vivente della nostra esistenza e si incidono nel nostro cuore e in quello degli altri. Questa nobile brillantezza interiore è la manifestazione di un *empowerment* che persiste in qualsiasi situazione possiamo ritrovarci.
Un altro elemento del pensiero di Erikson è che lo sforzo per ritrovare un significato ha il potere di evitare che la sofferenza si diffonda e provochi cicli distruttivi. Non possiamo reinventare le nostre vite, ma raccontando agli altri le fasi che ci hanno condotto al momento presente possiamo riformulare il significato degli eventi passati. Erikson considera tale processo come una fonte di speranza.
Un esempio di ciò possiamo trovarlo nelle attività di fede della SGI, in particolare nella condivisione delle esperienze personali grazie alle quali i praticanti sviluppano insieme una fiducia più profonda. Questa tradizione di tenere piccoli gruppi di discussione risale all'epoca del presidente fondatore della Soka Gakkai Tsunesaburo Makiguchi.
Nel corso di tali incontri le persone parlano di cosa generi in loro felicità e di come trovino significato nella vita, raccontano di sofferenze come la morte di membri della famiglia, malattie, difficoltà finanziarie, un lavoro difficile, situazioni familiari complesse, l'esperienza della discriminazione o del pregiudizio. Sono luoghi di riconoscimento collettivo del peso e della natura insostituibile del viaggio esistenziale di ogni individuo, situazioni in cui si condividono liberamente lacrime di gioia e di tristezza e le persone sono incoraggiate a lottare per trasformare la sofferenza.
Grazie a tale condivisione, le persone che parlano sviluppano una chiara consapevolezza di come ogni singola esperienza sia di fatto una pietra miliare nella formazione del proprio io presente, e divengono così capaci di usare quelle esperienze come carburante per il progresso futuro. Per chi ascolta, l'esperienza condivisa può aiutare a far emergere il coraggio necessario per affrontare le sfide personali. Questa reazione a catena di *empowerment*, basata sull'empatia, è al centro della nostra pratica di fede.
Vorrei anche sottolineare l'impatto su vasta scala che possono avere le storie di singole persone che sono riuscite a scoprire un senso di scopo nel profondo delle loro sofferenze personali. Tali esperienze di vita superano i confini nazionali, collegano generazioni e offrono coraggio e speranza.
Come esempio di una simile storia di vita Erikson individuò Gandhi e lo considerò un modello della sua filosofia, arrivando a scriverne un ritratto biografico. Erikson descrive così i giovani che si riunirono intorno a Gandhi: «Questi giovani, allora, estremamente dotati sotto vari aspetti, sembrano avere in comune un "tratto" della personalità, una precoce e ansiosa preoccupazione per gli abbandonati e i perseguitati, prima nella loro famiglia e poi in una cerchia sempre più ampia».[21]
Questo processo sicuramente rispecchiava le stesse motivazioni personali di Gandhi. La sua esperienza di discriminazione in gioventù lo portò a lottare per i diritti umani in Sudafrica e, in seguito, al suo impegno nel movimento nonviolento per l'indipendenza indiana. Il suo più grande desiderio era liberare dall'oppressione

tutta l'umanità, senza alcuna eccezione. Fu questa intensa passione a stimolare i giovani che lavorarono con Gandhi.
Dopo la sua morte, il suo esempio servì da stella cometa per tutti coloro che si impegnarono per la causa della dignità umana, tra cui Martin Luther King e Nelson Mandela (1918-2013). Quando incontrai il presidente Mandela nel luglio del 1995, parlammo di un articolo che aveva scritto sull'esperienza di Gandhi in carcere da pubblicare su un giornale accademico che celebrava il centoventicinquesimo anniversario della nascita del grande leader indiano, a cui avevo contribuito anch'io con un saggio. Mandela affermò: «Così resistette Gandhi il prigioniero all'inizio del nostro secolo. Anche se separati nel tempo, tra noi rimane un legame, nelle nostre esperienze comuni della prigione, nella nostra sfida alle leggi ingiuste e nel fatto che la violenza minaccia le nostre aspirazioni per la pace e la riconciliazione».[22]
Il fatto che Gandhi avesse già tracciato questo difficile sentiero fu senza dubbio un'importante fonte di forza per Mandela, che lo sorresse nel rimanere indomito durante una prigionia di oltre ventisette anni.
Cinquant'anni fa iniziai a scrivere *La rivoluzione umana*, un romanzo in più volumi sulla storia della Soka Gakkai, il cui tema principale è il fatto che una grande rivoluzione anche di una sola persona può aiutare a provocare un cambiamento nel destino di un'intera società e a rendere possibile la trasformazione del destino di tutta l'umanità. Tale processo racchiude l'idea di una reazione a catena di *empowerment* le cui infinite possibilità si allargano nello spazio attraversando i confini nazionali e nel tempo collegando generazioni diverse.

Espandere l'amicizia per porre termine alla guerra
Il terzo tema fondamentale che vorrei affrontare è l'espansione dell'amicizia al di sopra e all'interno delle differenze per costruire un mondo di coesistenza.
Negli ultimi anni sono avvenuti importanti cambiamenti nella natura dei conflitti che hanno destato nuove preoccupazioni. Si è verificata una crescente incidenza dell'internazionalizzazione delle guerre civili, poiché altre nazioni o gruppi sono diventati partecipanti attivi ai conflitti.
Tali sviluppi hanno, ad esempio, complicato moltissimo qualunque prospettiva per un trattato di pace nella guerra civile siriana.
Inoltre, l'obiettivo delle azioni militari si è gradualmente spostato. Lo scopo della guerra, come lo definì l'ideologo militare tedesco Carl von Clausewitz (1780-1831), è costringere l'avversario ad accettare la propria volontà. Ora, però, si pone maggiore enfasi sull'eliminazione di qualunque gruppo considerato nemico. Nelle aree di conflitto è diventato molto frequente che gli attacchi militari controllati da remoto danneggino o uccidano civili, tra cui bambini. Si possono solo fare congetture sull'esito finale di un'azione militare intrapresa con tanta indifferenza, senza alcun pensiero nei confronti dell'umanità degli avversari o del loro diritto di esistere.
Gli orrori che derivano dai drammatici progressi della tecnologia militare combinati con una tale ideologia eliminazionista non solo contraddicono letteralmente la Legge umanitaria internazionale, ma a livello più essenziale sono inammissibili alla luce di un sentiero di umanità.
L'anno scorso le Nazioni Unite hanno avviato un dibattito sulla minaccia rappresentata dai Sistemi di armi letali autonome (Lethal Autonomous Weapon Systems, LAWS), o "robot assassini". Dobbiamo avere la chiara consapevolezza del fatto che ci troviamo alle soglie di un'automazione della guerra su larga scala.
Allo stesso tempo dovremmo riconoscere che le ideologie eliminazioniste non sono limitate alle aree di conflitto ma si sono radicate in vari luoghi nel mondo. Nel dicembre del 2013 le Nazioni Unite hanno lanciato l'iniziativa Human Rights Up Front (Diritti umani prima di tutto), che invita a prestare la massima attenzione alla pericolosità implicita nelle violazioni dei diritti umani individuali e a reagire prima che si trasformino in atrocità di massa o crimini di guerra.
L'incitamento all'odio, ad esempio, sta diventando un serio problema sociale in molte nazioni. Anche quando non porta alla violenza diretta dei cosiddetti "crimini dell'odio", esso nasce dallo stesso istinto maligno di fare male ad altri e come tale è una violazione dei diritti umani che non può essere ignorata. Nessuno giudicherebbe accettabile la violenza o l'oppressione sulla base di un pregiudizio verso qualche persona o la

sua famiglia. Ma quando sono dirette verso altre etnie o popolazioni, non è insolito che le persone le considerino giustificate in base a qualche difetto o mancanza da parte delle vittime.
Per evitare che situazioni del genere si aggravino, il primo passo è sviluppare modalità per incontrarsi faccia a faccia con l'altro liberi da simili psicologie collettive.
A questo scopo è istruttivo un episodio del Sutra Vimalakrti che descrive le interazioni tra Shariputra, discepolo di Shakyamuni, e una divinità femminile.
Shakyamuni esortò il suo discepolo Manjushr a far visita alla casa del credente laico Vimalakrti, che soffriva di una malattia. Un altro dei suoi principali discepoli, Shariputra, decise di accompagnarlo. La visita fu caratterizzata da un'ampia discussione tra Manjushr e Vimalakrti sugli insegnamenti del Budda. Quando questa discussione raggiunse il culmine, una dea presente tra gli uditori cosparse di fiori tutti i presenti, esprimendo così la sua gioia.
Shariputra, affermando che quei petali di fiori non erano appropriati per un praticante della Via, tentò di scrollarseli di dosso, ma gli rimasero attaccati. Di fronte a ciò, la dea disse: «I fiori non hanno una coscienza discriminatoria; tu però fai discriminazioni tra le persone», sottolineando così gli attaccamenti che condizionavano Shariputra.
Shariputra riconobbe la verità delle parole della dea, ma poiché insisteva sulla questione lei usò i suoi poteri magici per dare il proprio aspetto a Shariputra e quello di lui a se stessa. Continuò a sottolineare a un perplesso Shariputra la profondità della sua coscienza discriminatoria e poi restituì a entrambi l'aspetto originario. Grazie a questa serie stupefacente di eventi, Shariputra si rese conto che non dobbiamo permettere che il nostro cuore venga catturato dalle apparenze esterne e che tutte le cose non hanno forma o caratteristiche fisse.

Il Sutra Vimalakrti

Il Sutra Vimalakrti è un sutra buddista mahayana. Vimalakrti, il protagonista del sutra, era un cittadino ricco e illustre di Vaishl all'epoca di Shakyamuni. Si pensa che Vaishl fosse situata nell'attuale stato indiano nordoccidentale del Bihar. Vimalakrti padroneggiava le dottrine mahayana ed era abile nell'insegnarle agli altri. Rappresenta il credente laico mahayana ideale.
Il sutra riporta vari episodi nei quali Vimalakrti dimostrava una comprensione degli insegnamenti buddisti migliore dei dieci maggiori discepoli di Shakyamuni.
Tra gli insegnamenti che il sutra espone ci sono l'ideale del bodhisattva, cioè il non creare alcuna distinzione tra sé e gli altri, e la non dualità o unità di fenomeni in apparenza diametralmente opposti come la vita e la morte, il bene e il male.

Ciò che ritengo significativo qui è come lo scambio di aspetto consentì a Shariputra di diventare profondamente consapevole dello sguardo discriminatorio che aveva riservato alla dea, e di conseguenza fu in grado di rendersi profondamente conto del suo errore.
Con il progredire della globalizzazione, un numero sempre maggiore di persone si sposta oltre frontiera e molti, attraverso l'esperienza di viaggiare o di vivere in un altro paese, sono stati costretti a riconoscere quel tipo di sguardo discriminatorio che avevano gettato inconsapevolmente su altri gruppi quando vivevano nel loro paese di origine. Questo rende ancora più importante che le persone si allenino a comprendere gli altri e a vedere le cose attraverso i loro occhi.
Senza questi sforzi, in particolare in periodi di elevate tensioni, è fin troppo facile che le nostre idee personali di cosa sia la pace o la giustizia diventino una minaccia per la vita e la dignità di altre persone. Ecco perché il rovesciamento di prospettiva sperimentata da Shariputra è così importante: ci porta a vedere la minaccia implicita nello sguardo che rivolgiamo agli altri. Ci invita a immaginare attivamente le minacce avvertite dagli altri per se stessi e le loro famiglie e rovescia le nostre supposizioni e affermazioni.
Quando Shariputra fu incoraggiato da Shakyamuni a far visita al sofferente Vimalakrti, la sua reazione iniziale fu di esitazione, e quando arrivò con Manjushr all'inizio fu preoccupato del fatto di non avere un posto

dove sedersi. Da parte sua Vimalakrti, quando Manjushr gli chiese la causa della sua malattia, rispose: «Poiché tutti gli esseri viventi sono malati, sono malato anch'io», e continuò a dire ai suoi visitatori che avrebbero potuto esprimere la loro sincera preoccupazione per il suo benessere prendendosi cura e incoraggiando altre persone che soffrivano di una malattia. Così, mentre Shariputra era concentrato a occuparsi in maniera ossessiva di se stesso, Vimalakrti era concentrato sulla realtà della sofferenza sperimentata da tutte le persone a prescindere dalle circostanze e dalla distinzione tra sé e gli altri.

Quando osserviamo la situazione attuale nel mondo attraverso le lenti del contrasto descritto in questo sutra, possiamo trarre la seguente lezione: pace e giustizia dovrebbero essere sentite come un bene comune, ma quando vengono considerate "beni divisibili" a causa di un eccessivo attaccamento all'io possono servire a giustificare violenza e oppressione nei confronti di altri gruppi con cui ci troviamo in conflitto.

Ecco perché la chiave per alleviare la sofferenza umana si trova nell'allargare la solidarietà tra le persone sulla base di una preoccupazione condivisa per le minacce che incombono su tutti noi - come l'incidenza crescente di fenomeni atmosferici estremi che accompagnano il cambiamento climatico o le catastrofi causate dall'uso di armi nucleari.

L'unica cosa che chiunque di noi può fare in qualunque momento per contribuire a creare questa solidarietà è generare una rete più ampia di amicizia attraverso il dialogo. Nel corso del nostro confronto su Islam e Buddismo, il defunto presidente indonesiano Abdurrahman Wahid (1940-2009) sottolineò che il dialogo dona un volto umano a coloro che provengono da contesti etnici, culturali o storici diversi. Grazie a incontri e a interazioni costanti entriamo in armonia con i racconti della vita degli altri, e pur riconoscendo e apprezzando la grande importanza di caratteristiche come la religione o l'appartenenza etnica, non permettiamo che esse diventino gli unici oggetti del nostro scambio. Il sentire comune e la fiducia alimentati da tali incontri generano melodie peculiari che possono essere armonizzate solo da quelle due esistenze.

Credo che questi siano il vero valore e il significato dell'amicizia, per dirla con le parole dello storico Arnold J. Toynbee (1889-1975): «Questi frammenti del mondo reale sono spigolature dal valore inestimabile».[23]

L'amicizia cresce libera quando ci rifiutiamo di preoccuparci eccessivamente delle nostre caratteristiche e vediamo invece l'altro nella luce brillante della sua umanità. A partire dal mio dialogo con Arnold Toynbee quarantatré anni fa, ho avuto il privilegio di avviare scambi con figure di primo piano provenienti dai più diversi ambiti culturali, etnici, religiosi e nazionali. Il punto di collegamento è sempre stato la preoccupazione condivisa per il futuro degli esseri umani, e attraverso i nostri dialoghi abbiamo costruito amicizie profonde e appaganti.

I membri della SGI, grazie alle amicizie e agli scambi individuali, hanno lavorato per realizzare il passaggio da una cultura di guerra dominata da ideologie di esclusione a una cultura di pace in cui le differenze sono apprezzate come fonte di diversità umana e c'è un desiderio comune di difendere la dignità dell'altro.

Promuovendo scambi culturali ed educativi abbiamo creato opportunità per persone di regioni e paesi diversi di incontrarsi faccia a faccia, di costruire la fiducia e di espandere l'amicizia. Abbiamo sperato che tali legami di amicizia controbilanciassero la tendenza all'insorgere di ideologie xenofobe, in particolare in periodi di maggiore tensione tra gli Stati. In questo modo abbiamo cercato di costruire società solide, resistenti alle forze negative della psicologia collettiva. Anche quando le relazioni politiche o economiche si sono raffreddate, abbiamo lavorato per mantenere aperti i canali del dialogo e della comunicazione, uno sforzo che si è protratto attraverso le generazioni.

L'anno scorso l'Associazione concertistica Min-On, che ho fondato nel 1963, ha creato il Min-On Music Research Institute. Basandosi sui cinquant'anni di esperienza del Min-On nella promozione degli scambi culturali e musicali con compagnie e istituzioni in centocinque paesi, questo nuovo istituto di ricerca ha lo scopo di esaminare il ruolo e il potenziale della musica e delle arti - il potere della cultura - nella creazione della pace.

Inoltre, grazie a incontri interreligiosi e interculturali promossi da diverse organizzazioni nazionali della SGI, abbiamo cercato di condividere esperienze su come spezzare cicli di odio e violenza fortemente radicati.

Decidendo di partire dall'obiettivo di alleviare la sofferenza umana, abbiamo messo sul tappeto preoccupazioni comuni per far emergere la saggezza presente all'interno di ogni tradizione culturale e

religiosa e chiarire le norme etiche e comportamentali che possono farci uscire da vicoli ciechi.
Le seguenti parole pronunciate nel 1996 dal defunto presidente ceco Václav Havel (1936-2011) sono in linea con questo discorso: «L'unico compito significativo per l'Europa del prossimo secolo è quello di essere il meglio che può essere, cioè di risorgere e permeare la sua vita delle sue migliori tradizioni spirituali, aiutando così a forgiare creativamente un nuovo modello di coesistenza globale».[24] Qui, se al posto di "Europa" mettiamo la nostra civiltà o la nostra religione, possiamo considerare l'appello di Havel come un modello per il tipo di dialogo che cerchiamo. Attraverso il dialogo condividiamo l'energia vitale della parte migliore nelle nostre rispettive tradizioni spirituali, affiniamo la visione che ci permette di sperimentare la pienezza della nostra umanità e impariamo ad avviare un'azione condivisa sulla base del nostro io migliore. Questo è il vero valore del dialogo interreligioso e interculturale.
Grazie a tutte queste attività abbiamo cercato di aiutare le persone a rifiutarsi di essere complici nella violenza e nell'oppressione, a potenziare il fascino di un'etica di coesistenza e a costruire baluardi contro la guerra. Abbiamo lavorato per forgiare una solidarietà umana basata sulla determinazione condivisa di evitare che quell'infelicità che non augureremmo mai a noi stessi fosse sperimentata da qualcun altro.
Nel sutra Vimalakrti c'è una scena che descrive la comparsa di una tenda ingioiellata che copre il mondo intero. Cinquecento giovani si erano riuniti intorno a Shakyamuni, ognuno stringeva il proprio parasole ingioiellato. Questa splendida tenda apparve alla vista quando i singoli parasoli tenuti dai giovani si unirono per un attimo, rappresentando il loro desiderio di creare una società di coesistenza pacifica. I parasoli non servivano più solo a proteggerli singolarmente dal vento, dalla pioggia o dai raggi cocenti del sole. Quei giovani, che avevano percorso il loro cammino personale nella vita, si elevarono al di sopra delle loro differenze individuali in una sola determinazione condivisa, e fu questo a generare quella vasta tenda protettiva che io considero un simbolo meraviglioso delle possibilità infinite della solidarietà umana.
Credo che una solidarietà di questo genere sia espressa anche nei nuovi obiettivi di sviluppo internazionale che le Nazioni Unite adotteranno con scadenza nell'anno 2030 - la determinazione di proteggere la vita e la dignità delle persone sulla Terra da ogni forma di minaccia e infelicità - ed è grazie a questa solidarietà che tali obiettivi troveranno realizzazione.

L'evoluzione creativa delle Nazioni Unite

A questo punto vorrei avanzare alcune proposte specifiche su questioni che richiedono urgentemente un approccio creativo che, se vogliamo davvero eliminare l'infelicità dalla faccia della Terra, deve andare oltre l'ambito del consueto modo di pensare.
Ripensando ai sette decenni di storia delle Nazioni Unite mi vengono in mente le parole che il secondo segretario generale Dag Hammarskjöld (1905-61) pronunciò nella sua relazione annuale del 1960: «Le Nazioni Unite sono una creazione funzionale alla situazione politica che la nostra generazione si trova ad affrontare. Allo stesso tempo, tuttavia, la comunità internazionale è arrivata per così dire a un'autocoscienza politica nell'Organizzazione e, quindi, può usarla in maniera significativa per influenzare quelle stesse situazioni che hanno portato alla creazione dell'Organizzazione».[25]
Nonostante i vincoli e i limiti strutturali che incontra in quanto organizzazione composta da Stati sovrani, l'ONU negli anni ha alimentato e nutrito l'autocoscienza della comunità internazionale ed è questo che può fornirle lo slancio per realizzare la sua missione originaria.
In effetti, grazie agli sforzi per realizzare lo spirito della Carta, le Nazioni Unite hanno influenzato le politiche dei governi predisponendo con chiarezza una serie di princìpi che nessuna nazione dovrebbe sovvertire. Un esempio è la Dichiarazione universale dei diritti umani (UDHR).
Jacques Maritain (1882-1973), il filosofo francese che fu profondamente coinvolto nel processo di stesura della Dichiarazione, sottolineò che anche persone con concezioni teoriche opposte possono arrivare a un accordo pratico in relazione a una serie di diritti umani.[26] I redattori della Dichiarazione non avrebbero potuto raggiungere l'unanimità a partire dai loro differenti presupposti ideologici e culturali se non fosse stato per il potere della piattaforma comune fornita dalle Nazioni Unite.
Negli anni le Nazioni Unite hanno attirato l'attenzione dei cittadini su questioni urgenti formulando concetti

quali "sviluppo sostenibile" e "sicurezza umana" e indicendo Anni internazionali e Decenni delle Nazioni Unite. Hanno anche stabilito provvedimenti internazionali per contrastare la violenza contro le donne e il lavoro minorile, problemi seri che altrimenti non avrebbero ricevuto probabilmente la dovuta attenzione nei contesti nazionali.
L'ambito delle tutele che garantiscono la vita e la dignità delle persone è stato costantemente ampliato, rendendo la legge internazionale applicabile non solo agli Stati ma anche alle persone singole, costruendo un "consenso sovrapposto" su tali questioni e concentrando l'attenzione sui problemi che affliggono gli oppressi. Credo che solo le Nazioni Unite possano giocare un ruolo così indispensabile.
Adottando una nuova serie di obiettivi di sviluppo per affrontare le sfide che abbiamo di fronte con un mandato più ambizioso di quello degli MDG, dovremmo lavorare insieme per una evoluzione creativa delle Nazioni Unite con lo spirito di affrontare i nostri problemi «senza la corazza di convinzioni ereditate o di formule prestabilite»,[27] per usare le parole di Hammarskjöld.
In quello che potrebbe essere visto come un evento precursore di tale impegno, nel giugno del 2014 si è tenuta a Nairobi, in Kenya, l'Assemblea ambientale inaugurale delle Nazioni Unite, con la partecipazione di tutti gli Stati membri, come parte della riforma strutturale del Programma ambientale delle Nazioni Unite (UNEP). Erano presenti un gran numero di *stakeholder* [con il termine *stakeholder*, o "portatore di interesse", si individua un soggetto o un gruppo di soggetti influenti nei confronti di un'iniziativa economica, sia essa un'azienda o un progetto, *n.d.r.*] inclusi rappresentanti di organizzazioni della società civile impegnate in questioni ambientali ed esponenti del mondo degli affari.
Ho costantemente sottolineato l'importanza di due prerequisiti per la risoluzione dei problemi globali: la partecipazione di tutti gli Stati e la collaborazione tra Nazioni Unite e società civile. Per affrontare non solo le sfide ambientali ma ogni genere di minaccia alla vita e alla dignità delle persone occorre sviluppare un'azione condivisa che sia sostenuta da questi due pilastri. Questo, io credo, dovrebbe stare al centro dell'evoluzione creativa delle Nazioni Unite, che quest'anno celebrano il settantesimo anniversario.
In considerazione della missione delle Nazioni Unite vorrei formulare proposte specifiche in tre ambiti in cui credo ci sia un bisogno urgente di azione condivisa per eliminare la parola infelicità dal lessico umano:
1. la protezione dei diritti umani di profughi e migranti internazionali;
2. il divieto e l'abolizione delle armi nucleari;
3. la realizzazione di una società globale sostenibile.

Proteggere i diritti umani dei profughi
Il primo ambito di azione condivisa è quello della protezione dei diritti umani di rifugiati, profughi e migranti internazionali. Vorrei proporre l'inserimento di misure protettive specifiche per i diritti e la dignità di tutte queste persone negli SDG, la cui adozione da parte dell'Assemblea Generale è prevista per il prossimo autunno.
Come ho menzionato prima, ciò che il mio maestro Josei Toda aveva in mente quando espresse il desiderio di eliminare l'infelicità dal mondo era il grande numero di rifugiati e la loro inesprimibile sofferenza dopo la rivolta ungherese del 1956.
Fu la teorica politica Hannah Arendt (1906-75) a definire il ventesimo secolo il secolo dei rifugiati. La pensatrice scrisse: «Qualcosa di più fondamentale della libertà e della giustizia, che sono i diritti dei cittadini, è a rischio quando appartenere alla comunità in cui si nasce non è più una conseguenza naturale e il distacco da essa non è una questione di scelta».[28]
La base della dignità umana è l'esistenza di un mondo in cui possiamo sperimentare ed esprimere pienamente la nostra identità; essere tagliati fuori da questo mondo e da tutti i diritti umani a esso associati è la causa della sofferenza dei profughi.
L'Alto commissariato per i rifugiati delle Nazioni Unite (ACNUR, UNHCR) fu creato in origine nel 1950 come agenzia temporanea, con il mandato di proteggere i rifugiati in Europa all'indomani della seconda guerra mondiale. Oltre alla fiumana di rifugiati causata dalla rivolta ungherese, altre situazioni di crisi si delinearono in Asia, in Africa e in altre parti del mondo, imponendo la ripetuta estensione del mandato dell'UNHCR. Nel

2003 l'Assemblea Generale adottò una risoluzione che rimosse «il limite temporale sulla proroga dell'ufficio [...] fino a quando il problema dei rifugiati non sia risolto».[29]
L'UNHCR ha dato importanti contributi all'assistenza ai rifugiati, e la SGI si è adoperata in molti modi per sostenere queste attività. Ma nel mondo odierno, sempre più caotico, il problema dei rifugiati resiste ostinatamente a ogni soluzione: attualmente ci sono cinquantuno milioni duecentomila persone tra rifugiati, sfollati all'interno del proprio paese o richiedenti asilo, metà dei quali hanno meno di diciotto anni.[30]
Particolarmente preoccupanti sono le situazioni dei rifugiati che si protraggono nel tempo, i casi in cui l'allontanamento forzato dal paese di origine dura da cinque anni o più. Queste persone rappresentano oltre la metà dei rifugiati interessati dal mandato dell'UNHCR, con un periodo medio di trasferimento forzato pari a vent'anni.[31] Ciò significa che non solo questi individui, ma anche i loro figli e nipoti potrebbero essere costretti a vivere in una situazione politica, economica e sociale estremamente instabile.
Altrettanto allarmante è il problema della condizione di apolide, che si stima riguardi più di dieci milioni di persone nel mondo.[32] Essere apolide significa vedersi negare servizi come l'assistenza sanitaria e l'istruzione, o in alcuni casi essere costretti a nascondere il proprio status e a vivere nell'ombra per proteggere la propria famiglia. Sempre più bambini i cui genitori sono fuggiti dalla violenza e dalla violazione dei diritti umani sono nati apolidi, senza la possibilità di accedere a documenti legali. Nel novembre del 2014 l'UNHCR ha lanciato una campagna globale per eliminare lo status di apolide nei prossimi dieci anni.
Nel suo lavoro del 1903, *La geografia della vita umana,* Tsunesaburo Makiguchi dichiarò che l'identità delle persone si può sviluppare su tre livelli: come cittadini di una comunità locale in cui è radicata la loro vita, come cittadini di una comunità nazionale entro i cui confini si svolge la loro vita sociale e come cittadini di una comunità globale grazie alla consapevolezza della propria connessione con il mondo. Egli sottolineò che il potenziale peculiare dell'individuo potrebbe trovare la sua massima espressione nel momento in cui si sviluppa questo tipo di identità su più livelli.
In questo senso, condizioni di rifugiato o di apolide protratte nel tempo non solo negano agli individui l'opportunità di partecipare alla vita sociale della nazione, ma impediscono loro anche di costruire legami con i vicini nelle comunità locali e di intraprendere azioni condivise con persone di altre nazioni per creare quel tipo di mondo in cui desiderano vivere. In altre parole, viene loro negata la possibilità di essere pienamente se stessi.
È necessario che l'obiettivo di sollevare queste persone dalla sofferenza sia un punto chiave dell'evoluzione creativa delle Nazioni Unite, se si vuole realizzare l'inclusività di "tutte le persone in ogni luogo" perseguita nei nuovi SDG. E questo obiettivo è in pieno accordo con l'ideale dei diritti umani universali cui con tanta forza la Dichiarazione ambisce.
Allo stesso modo, la situazione dei diritti umani dei duecentotrentadue milioni di migranti internazionali nel mondo richiede un'attenzione immediata.
Nelle nazioni sottoposte a una prolungata recessione economica e a un inasprito malcontento sociale si ha una tendenza crescente a considerare i lavoratori immigrati in una luce negativa e a sottoporli, insieme alle loro famiglie, a discriminazione e ostilità. Di conseguenza le loro opportunità di impiego regolare e i loro diritti all'istruzione e all'assistenza medica potrebbero risultare fortemente limitati, e fin troppo spesso la società chiude un occhio sul trattamento iniquo che subiscono nel quotidiano.
Poiché i lavoratori migranti e le loro famiglie vengono sempre più emarginati e isolati, le Nazioni Unite hanno avviato iniziative per controbilanciare incomprensioni e pregiudizi. In occasione del Dialogo di alto livello su migrazione internazionale e sviluppo, tenutosi nell'ottobre del 2013, i governi hanno convenuto che l'importante relazione tra migrazione e sviluppo dovrebbe trovare riscontro nei nuovi SDG.
Vorrei qui proporre che tale questione non sia considerata solo nell'ambito dello sviluppo, ma che l'obiettivo di proteggere la dignità e i diritti umani fondamentali dei lavoratori migranti e delle loro famiglie sia espressamente incluso negli SDG, ponendo in risalto l'obiettivo di alleviare la sofferenza che si trovano ad affrontare.
Le politiche messe a punto per proteggere i migranti internazionali devono essere rafforzate. Ciò dovrebbe

includere, ma non limitarsi, alle piattaforme esistenti: la Convenzione internazionale sulla protezione dei diritti dei lavoratori migranti e dei membri delle loro famiglie (che fu adottata nel dicembre del 1990 ma ratificata solo da un numero limitato di nazioni) e l'Agenda per un lavoro dignitoso sviluppata dall'Organizzazione internazionale per il lavoro.
Vorrei inoltre proporre lo sviluppo di meccanismi grazie ai quali le nazioni confinanti possano lavorare insieme per l'*empowerment* dei profughi, in particolare in regioni che hanno accolto un grande numero di rifugiati.
Oltre ai conflitti armati, negli ultimi anni disastri naturali ed eventi climatici estremi hanno costretto molte persone a lasciare le loro case e a cercare un rifugio. In questo contesto, vorrei attirare l'attenzione sulle consultazioni regionali in vista del Vertice umanitario mondiale che si terrà a Istanbul, in Turchia, nel 2016, che mira a esplorare le modalità con cui la comunità globale può unirsi al meglio per affrontare le crisi umanitarie causate da conflitti, povertà, disastri naturali ed eventi climatici estremi.
La consultazione regionale tenutasi nel luglio del 2014 a Tokyo ha dato particolare rilievo al tema della reazione ai disastri. È stata costantemente sottolineata l'importanza di dare alle persone colpite da disastro un ruolo centrale nel processo umanitario, insieme alla necessità di impegnarsi per il loro *empowerment* affinché possano vivere con dignità.
Questo è stato l'approccio adottato anche dalla SGI durante l'assistenza al recupero delle comunità colpite da disastri naturali. Le persone che hanno sperimentato in prima persona una profonda sofferenza riescono a capire meglio e a condividere i dolori degli afflitti. Queste reti di empatia possono fornire un sostegno inestimabile alle persone bisognose e possono far sgorgare dall'interno la volontà di andare avanti.
La Terza conferenza mondiale delle Nazioni Unite sulla riduzione del rischio di catastrofi è prevista a Sendai, nel Giappone nordorientale, a marzo 2015, nel quarto anniversario del terremoto e dello tsunami dell'11 marzo 2011. Tra gli eventi collaterali, la SGI sarà cosponsor del simposio "Rafforzare la resilienza nell'Asia nordorientale attraverso la cooperazione per la riduzione del rischio di catastrofi", in cui rappresentanti della società civile provenienti da Cina, Corea del Sud e Giappone esploreranno le possibilità di una collaborazione più stretta nel settore della prevenzione e del recupero post disastro. Anche i giovani membri locali della Soka Gakkai organizzeranno un simposio sulla riduzione del rischio di catastrofi e sul ruolo dei giovani, e parteciperanno alle discussioni sul ruolo delle organizzazioni basate sulla fede nella riduzione di questo genere di rischi.
Tali eventi si focalizzeranno su come sviluppare *empowerment* nelle persone colpite da disastri, in modo che possano ricoprire un ruolo chiave nel rafforzare la resilienza della società, un processo altrettanto importante quando si tratta di assicurare la dignità e i diritti umani ai rifugiati che, in numero sempre maggiore, si ritrovano in dislocamento forzato per periodi prolungati. La natura fondamentale della sofferenza sperimentata dalle persone nelle crisi umanitarie rimane la stessa a prescindere dalla causa: vengono allontanate dalle loro case, le basi della loro esistenza sono distrutte. La cosa più importante è come queste persone possono scoprire nuove fonti di speranza.
Il fatto che più dell'ottanta per cento dei rifugiati nel mondo siano ospitati da paesi in via di sviluppo aumenta la rilevanza dei passi intrapresi in Africa per gestire la questione di un dislocamento forzato protratto. Grazie all'Unione Africana (AU) e alla Comunità economica degli Stati dell'Africa occidentale (Economic Community of West African States, ECOWAS) sono stati compiuti sforzi per costruire una piattaforma per la cooperazione regionale.
Un'interessante ricerca ipotizza che, di fronte a situazioni di dislocamento forzato prolungato in Africa, si ha un progresso nella "integrazione de facto" - come viene definita - quando le persone (1) non corrono il rischio di deportazione, (2) non sono confinate in campi, (3) sono in grado di procurarsi sostentamento e di nutrire se stesse e le proprie famiglie, (4) hanno accesso all'istruzione, alla formazione professionale e all'assistenza medica e (5) sono socialmente integrate nella comunità ospitante in occasione di cerimonie come i matrimoni e i funerali. La ricerca suggerisce che questo tipo di "integrazione de facto" può essere osservata in diverse regioni agricole.[33]
Seguendo l'appello lanciato dal Consiglio dei Ministri dell'ECOWAS nel maggio del 2008 per un trattamento

equo tra rifugiati e altri cittadini dell'ECOWAS, ai profughi che vivevano in Nigeria e in altre zone furono rilasciati passaporti dalle nazioni d'origine. Di conseguenza molti di loro hanno potuto crearsi un nuovo status come lavoratori migranti, aprendosi una strada per stabilirsi ufficialmente nella nazione ospite.
Lo scrittore nigeriano Wole Soyinka, che ho l'onore di considerare mio amico, ha dichiarato che usare l'immaginazione per mettersi nei panni di un altro è la base della giustizia.[34] Io credo che una chiave per la risoluzione della questione dei rifugiati si possa trovare nello spirito dell'Africa, un continente con una lunga storia di movimenti popolari e una tradizione di tolleranza verso la gente di culture diverse.
Mi torna in mente la mia prima visita alla sede delle Nazioni Unite a New York nell'ottobre del 1960. Colpito dalla fresca energia dei rappresentanti delle nazioni africane diventate appena indipendenti, mi convinsi che il XXI secolo sarebbe stato il secolo dell'Africa.
La lotta per i diritti umani del defunto presidente sudafricano Nelson Mandela e il movimento di rimboschimento guidato dall'attivista ambientale kenyota Wangari Maathai (1940-2011) sono esempi di iniziative pionieristiche che possono annunciare l'arrivo di un intensamente desiderato XXI secolo di pace e umanitarismo che origina dall'Africa.
Nonostante le numerose difficoltà, le nazioni africane hanno continuato a esplorare modalità per affrontare il problema del dislocamento forzato grazie alla cooperazione regionale. Mentre le Nazioni Unite si preparano ad adottare una nuova serie di obiettivi di sviluppo, la saggezza e l'esperienza dell'Africa possono, nelle parole dell'attivista anti-apartheid sudafricano Steve Biko (1946-77), contribuire a «dare al mondo un volto più umano».[35]
Vorrei invitare a una maggiore cooperazione regionale - sulla falsariga dell'esempio africano - nella regione asiatico-pacifica, che ospita un gran numero di profughi, e nel Medio Oriente, dove si è verificato un forte incremento del numero di rifugiati a seguito della guerra civile siriana.
Tra le caratteristiche di simili iniziative, vorrei suggerire che i paesi ospiti confinanti collaborino per promuovere l'*empowerment* dei rifugiati. In particolare, vorrei proporre programmi regionali congiunti di *empowerment* grazie ai quali i progetti di assistenza educativa e professionale includano sia la popolazione di rifugiati che i giovani e le donne del paese ospitante. Ciò fornirebbe l'opportunità ai membri delle popolazioni dei rifugiati e del paese ospitante di sviluppare legami più profondi, creando un modello sostenibile per il supporto ai rifugiati e rafforzando la resilienza della regione nel suo insieme.

Abolire le armi nucleari
Il secondo ambito di azione condivisa che vorrei prendere in considerazione è la realizzazione di un mondo libero dalle armi nucleari.
La prima risoluzione presa alla sessione inaugurale dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite appena insediata - nel gennaio del 1946 - riguardava il problema delle armi atomiche. Durante il precedente processo di stesura della Carta delle Nazioni Unite l'esistenza di tali armi doveva ancora diventare di pubblico dominio e le discussioni furono concentrate più sulla sicurezza che sul disarmo. Tuttavia, alla fine del giugno 1945, solo poco più di un mese dopo l'adozione della Carta, bombe atomiche furono sganciate sulle città di Hiroshima e Nagasaki. Quando la notizia di questo spaventoso evento si diffuse in tutto il mondo, furono lanciati appelli sempre più incalzanti affinché le Nazioni Unite rispondessero prontamente alla nuova sfida.
Con quella risoluzione del 1946, che invitava «all'eliminazione dagli arsenali nazionali delle bombe atomiche e di tutte le altre principali armi adattabili alla distruzione di massa»,[36] l'Assemblea Generale perseguì unanimemente l'eliminazione completa di quelle armi, senza eccezioni.
Questo richiamo finì quasi dimenticato in mezzo alle crescenti tensioni della guerra fredda. Tuttavia l'Appello di Stoccolma del 1950 raccolse milioni di firme in tutto il mondo e si disse abbia pesato sulla decisione di non usare le armi nucleari nella guerra di Corea, mentre nel 1957 furono create le Conferenze Pugwash[37] da scienziati di entrambi gli schieramenti Est-Ovest per affrontare le minacce poste dalle armi nucleari. Queste e altre azioni della società civile alimentarono lo slancio verso una piattaforma legale internazionale sulle armi nucleari.
In aggiunta al monito rappresentato da incidenti come la Crisi dei missili di Cuba del 1962, che portò il

mondo sull'orlo di una guerra nucleare, si arrivò alla fine al Trattato di non proliferazione delle armi nucleari (NPT), che entrò in vigore nel 1970. I firmatari dell'NPT si impegnarono al perseguimento in buona fede del disarmo nucleare, un progetto ancora incompiuto avviato per la prima volta dalle Nazioni Unite ai suoi esordi. Oggi, però, quarantacinque anni dopo l'entrata in vigore di quel trattato, l'abolizione delle armi nucleari deve ancora trovare realizzazione e il progresso verso il disarmo ristagna.
Recentemente il movimento che invita a un mondo senza armi nucleari ha assunto una nuova forma. L'ottobre scorso centocinquantacinque paesi hanno firmato una Dichiarazione congiunta sulle conseguenze umanitarie delle armi nucleari. Grazie a questo documento, più dell'ottanta per cento degli Stati membri ha chiaramente espresso il desiderio comune che le armi nucleari non vengano mai usate, in nessuna circostanza.
Le conseguenze umanitarie dell'uso di armi nucleari sono state argomento di tre importanti conferenze internazionali, a cominciare dalla Conferenza sull'impatto umanitario delle armi nucleari del marzo 2013 a Oslo, in Norvegia, seguita dalle conferenze internazionali a Nayarit, in Messico, e più recentemente a Vienna, in Austria, il mese scorso [dicembre 2014, *n.d.r.*].
Tra le conclusioni emerse da questa serie di conferenze, credo siano particolarmente importanti i tre punti seguenti:

1. è improbabile che uno Stato o un organismo internazionale possa affrontare in maniera adeguata l'immediata emergenza umanitaria causata dallo scoppio di un'arma nucleare e fornire assistenza sufficiente alle persone colpite.
2. L'impatto dello scoppio di un'arma nucleare non rimarrebbe circoscritto ai confini nazionali ma causerebbe devastanti effetti a lungo termine e potrebbe persino minacciare la sopravvivenza del genere umano.
3. Gli effetti indiretti di uno scoppio includerebbero il blocco dello sviluppo socioeconomico e il caos ambientale, con conseguenze concentrate in particolare sui poveri e i vulnerabili.

Alla Conferenza di Vienna gli Stati Uniti e la Gran Bretagna, che partecipavano per la prima volta, hanno riconosciuto pubblicamente il complesso dibattito in corso sulle conseguenze umanitarie delle armi nucleari. Questa è la dimostrazione che le conseguenze dell'uso di una qualunque arma nucleare sono di tale portata che la realtà deve essere affrontata da tutti, compresi gli Stati dotati di armi nucleari.
Tuttavia quando si tratta di come procedere le opinioni sono divergenti. La maggioranza dei partecipanti alla Conferenza condivide l'opinione che l'unico modo certo per scongiurare le conseguenze devastanti dell'uso delle armi nucleari sia la loro abolizione. Al contrario, tra le nazioni che possiedono armi nucleari e i loro alleati è ben radicata l'idea che vada mantenuta la deterrenza e che il modo migliore per realizzare un mondo libero dalle armi nucleari sia un processo graduale.
Anche se queste due posizioni sembrano separate da un abisso che può apparire incolmabile, in realtà sono collegate da una preoccupazione comune fondamentale relativa all'impatto devastante delle armi nucleari. È una preoccupazione sentita sia da coloro che hanno sottoscritto la Dichiarazione congiunta sia da chi non l'ha fatto. Credo quindi sia importante partire da questa preoccupazione comune per cercare un'azione condivisa verso un mondo libero dalle armi nucleari.
Una volta compreso ciò, è fondamentale che gli Stati dotati di armi nucleari prendano in considerazione quale tipo di iniziativa sia necessaria per prevenire un danno irreparabile non solo per se stessi e i propri alleati, ma per tutte le nazioni.
Ora vorrei esaminare da vari punti di vista la natura inumana delle armi nucleari al di là della loro semplice potenzialità distruttiva. Sono questi aspetti che contraddistinguono le armi nucleari e le rendono fondamentalmente diverse da altri tipi di armamenti.
Il primo aspetto riguarda la gravità del loro impatto, ciò che sono in grado di annientare immediatamente. Sono rimasto colpito da queste parole contenute nella Relazione e Sommario delle conclusioni della Conferenza di Vienna: «Come nel caso della tortura, che nega l'umanità ed è ora del tutto inaccettabile, la sofferenza causata dall'uso delle armi nucleari non è solo una questione legale, ma necessita di una

valutazione morale».[38] Questo richiamo riflette il punto che il mio maestro, Josei Toda, sottolineò nell'appello per l'abolizione delle armi nucleari che pronunciò nel settembre del 1957, in un momento in cui le tensioni della guerra fredda stavano crescendo e la corsa alle armi nucleari stava accelerando. In quella dichiarazione Toda argomentò: «Anche se nel mondo ha preso vita un movimento per la messa al bando degli esperimenti sulle armi atomiche, è mio desiderio andare oltre, affrontare il problema alla radice. Desidero rivelare e strappare gli artigli che si celano negli aspetti profondi di quelle armi».[39]
Il Buddismo insegna che la minaccia più seria alla dignità umana è il male che deriva dall'illusione fondamentale inerente a tutte le forme di vita, nota come *paranirmitavasavarti-deva* o Re demone del sesto cielo. Questa è una condizione che manifesta la volontà di ridurre all'insignificanza l'esistenza di ogni individuo e di privare la vita del suo significato più essenziale.

Il Re demone del sesto cielo

Il sesto cielo del mondo del desiderio, conosciuto anche come il cielo in cui si gode liberamente delle creazioni illusorie degli altri, è il cielo più elevato tra quelli presenti nel mondo del desiderio della cosmologia buddista. È qui che risiede *paranirmitavasavarti-deva*, il Re demone del sesto cielo, fiaccando la forza vitale degli altri e approfittando dei loro sforzi. Si dice che tormenti i praticanti del Buddismo per dissuaderli dalla loro pratica e impedire loro di ottenere l'Illuminazione.

Toda asseriva che quanto si cela nel profondo delle armi nucleari è la forma più estrema del male.
Egli spingeva dunque ad andare oltre la messa al bando degli esperimenti sulle armi nucleari e a rifiutare la logica della deterrenza nucleare, che si basa sull'essere pronti a sacrificare la vita di un grande numero di persone. Il rifiuto della logica della deterrenza è la soluzione fondamentale di fronte alla minaccia delle armi nucleari e deve essere perseguita in nome del diritto alla vita di tutte le popolazioni mondiali.
[Il fisico premio Nobel per la pace] Joseph Rotblat (1908-2005), che ricoprì a lungo un ruolo centrale nel Movimento Pugwash - nato nel 1957, lo stesso anno in cui Toda pronunciò la sua dichiarazione - una volta condivise con me questa valutazione: «Sono stati adottati due approcci verso le armi nucleari. Uno è l'approccio legale, l'altro è l'approccio morale. Toda, da persona religiosa, adottò il secondo».[40]
Esiste un assoluto divieto normativo contro la tortura, che ritiene tale azione ingiustificabile in qualunque circostanza. Allo stesso modo, è arrivato il momento di sfidare le armi nucleari da una prospettiva morale.
Dopo la seconda guerra mondiale, seguendo le orme degli Stati Uniti, l'Unione Sovietica ha sviluppato le proprie armi nucleari con successo; la Gran Bretagna, la Francia e la Cina hanno fatto lo stesso. La proliferazione di armi nucleari è proseguita persino dopo che il NPT è entrato in vigore, e lo stallo nucleare globale è visto ormai come una realtà immutabile e inamovibile all'interno della comunità internazionale. Alla base di ciò c'è la politica di deterrenza nucleare secondo la quale, in termini elementari, è accettabile l'idea di annientare una popolazione nemica anche a costo di dover sopportare come conseguenza danni di vasta portata.
Come svelò Toda, ciò va al di là di qualsiasi distinzione tra amico o nemico e nega immediatamente tutte le conquiste della società e della civiltà cancellando la prova di ognuna delle nostre vite e privando l'esistenza di significato.
Masaaki Tanabe, che guida un progetto per ricostruire immagini di Hiroshima prima della bomba atomica, dichiara: «Ci sono cose che non possono essere ricreate neppure con la più avanzata tecnologia di grafica computerizzata».[41] Le sue parole illustrano lucidamente la natura insostituibile di ciò che è stato perduto.
Un mondo di deterrenza nucleare - un mondo reso sicuro dalla prospettiva di una distruzione imminente - rende ogni cosa fragile e accidentale. L'assurdità di questa situazione genera un nichilismo che ha un effetto profondamente corrosivo sulla società e la civiltà umana. Ciò non può essere tollerato.
Inoltre, come è stato discusso alla Conferenza di Vienna nel dicembre del 2014, c'è sempre il pericolo di una detonazione nucleare accidentale a causa di un errore umano, di un difetto tecnico o di un cyber-attacco. Non solo questo problema non è previsto all'interno della teoria della deterrenza, ma è un pericolo che aumenta in

proporzione diretta al numero di nazioni che adottano o mantengono una politica di deterrenza nucleare.
Durante la Crisi dei missili di Cuba i leader di Stati Uniti e Unione Sovietica ebbero tredici giorni per cercare delle strade per sciogliere la crisi. Oggi, se un missile che porta una testata nucleare dovesse essere lanciato accidentalmente, potrebbero volerci solo tredici minuti prima che raggiunga l'obiettivo. Fuga o sgombero sarebbero impossibili, e la città e gli abitanti che si trovano nel suo mirino ne uscirebbero devastati.
Per quanto grande sia stato lo sforzo che le persone possono aver investito cercando di vivere esistenze felici e per quanto lungo sia stato l'arco di tempo attraverso il quale la loro cultura e la loro storia si sono sviluppate, tutto ciò perderebbe significato. È in questa inesprimibile assurdità che va trovata la natura inumana delle armi nucleari, a prescindere dalle misure quantificabili del loro enorme potere distruttivo.
Il secondo aspetto dell'inumanità delle armi nucleari che vorrei esaminare è la distorsione strutturale generata dal loro costante sviluppo e modernizzazione.
Alla Conferenza di Vienna l'impatto dei test nucleari è stato incluso per la prima volta in agenda. Il termine *hibakusha* viene usatooggi per tutti coloro che hanno sofferto di contaminazione da radiazioni causate dalle armi nucleari, e questo naturalmente include le persone colpite dai più di duemila test nucleari che sono stati eseguiti in tutto il mondo.
È stato stimato che la Repubblica delle Isole Marshall ha sperimentato un carico equivalente a 1,6 bombe della grandezza di Hiroshima ogni giorno per tutti i dodici anni in cui sono stati compiuti test nucleari.[42]
Questo fatto testimonia i reali effetti provocati dalla politica della deterrenza nucleare, nonostante essa rivendichi di aver tenuto lontano l'uso delle armi nucleari. In altre parole, la politica della deterrenza nucleare, dove alla minaccia si risponde con la minaccia, ha provocato una corsa agli armamenti nucleari e un numero enorme di esperimenti nucleari generando, come afferma il Ministro degli affari esteri delle Isole Marshall Tony de Brum, «un carico che nessuna nazione e nessuna popolazione dovrebbe mai sopportare».[43]
Dall'adozione del Trattato per la messa al bando totale degli esperimenti nucleari (Comprehensive Nuclear-Test-Ban Treaty, CTBT) nel 1996, il numero di test che implicano esplosioni nucleari è sceso quasi a zero. Tuttavia il fatto che il CTBT non sia entrato in vigore nonostante ci siano centottantatré firmatari rende fragile questa moratoria de facto.
Inoltre il CTBT non proibisce la modernizzazione delle armi nucleari, e finché persiste la politica della deterrenza nucleare sussiste un incentivo strutturale in base al quale una nazione sta dietro alla modernizzazione di un'altra con sforzi di modernizzazione personali. Si prevede che la spesa annuale relativa alle armi nucleari, che in tutto il mondo ha già raggiunto i centocinque miliardi di dollari, avrà un ulteriore incremento.[44] Se questa somma enorme fosse destinata a migliorare la salute e il benessere negli Stati dotati di armi nucleari, e al supporto degli Stati in via di sviluppo dove la popolazione continua a lottare contro povertà e privazione, la vita e la dignità di un numero rilevante di persone ne risulterebbero rafforzate.
Continuare a sviluppare armi nucleari non solo va contro lo spirito dell'Articolo 26 della Carta delle Nazioni Unite, che invoca «la riduzione al minimo del dispendio di risorse umane ed economiche mondiali per gli armamenti», ma causa anche l'inumanità di perpetuare un ordine globale distorto a causa del quale persone le cui esistenze potrebbero essere facilmente migliorate sono costrette a vivere costantemente in condizioni pericolose e degradanti.
Il terzo aspetto dell'inumanità delle armi nucleari che vorrei toccare è come il mantenimento di una posizione nucleare obblighi le nazioni a una costante tensione militare.
Tra i punti di azione immediata individuati alla Conferenza di revisione del NPT nel 2010, gli Stati dotati di armi nucleari si sono impegnati a «diminuire ulteriormente il ruolo e il significato delle armi nucleari in tutte le concezioni, dottrine e politiche militari e di sicurezza».[45] L'anno scorso è stata presentata una relazione sull'avanzamento di tali punti, ma i cambiamenti sono stati poco significativi. Molti leader degli Stati nucleari riconoscono che è estremamente difficile immaginare situazioni in cui potrebbero essere impiegate le armi nucleari e che per loro natura a gran parte delle minacce contemporanee non si può rispondere con le armi nucleari. Tuttavia l'adesione alle politiche di deterrenza nucleare impedisce la realizzazione di questo impegno al disarmo.

A questo punto può anche essere difficile che gli Stati dotati di armi nucleari si liberino completamente dalla preoccupazione di essere oggetto, essi stessi come i loro alleati, di un attacco nucleare. Nonostante tale preoccupazione, però, dovrebbe essere considerata prioritaria la graduale rimozione delle cause che stanno alla base delle tensioni e si dovrebbe lavorare per creare le condizioni in cui una reazione che includa l'uso di armi nucleari non sia più considerata l'unica opzione.
Come fu chiarito nel Parere consultivo della Corte internazionale di giustizia nel 1996, dovrebbe in genere essere considerato illegale non solo l'uso delle armi nucleari ma anche la minaccia di usarle.
Il giudice Luigi Ferrari Bravo, in una Dichiarazione allegata al Parere consultivo, ha commentato che «l'abisso che separa l'Articolo 2 del paragrafo 4 dall'Articolo 51 [della Carta delle Nazioni Unite] si è allargato in conseguenza del grande ostacolo della deterrenza che vi è stato inserito».[46] Come si evince, il proseguimento della politica di deterrenza nucleare ha modificato la comprensione e la pratica del diritto all'autodifesa rispetto al modo in cui erano state concepite dai legislatori della Carta. Mentre l'Articolo 2 del paragrafo 4 stabilisce che la minaccia o l'uso della forza sono illegali per principio, l'esistenza delle armi nucleari ha reso necessari costanti preparativi per l'autodifesa individuale o collettiva, che nell'Articolo 51 sono definiti come misura temporanea da prendere finché il Consiglio di sicurezza non è pronto ad agire. Così, ciò che era una misura eccezionale è diventata pratica regolare, sovvertendo l'intento della Carta.
Persino dopo la fine della guerra fredda tale struttura non è cambiata. Anche senza scontro armato o ostilità tra le nazioni, la minaccia dell'uso di cui è premessa la deterrenza nucleare continua a creare tensioni militari che coinvolgono un grande numero di nazioni.
Gli Stati dotati di armi nucleari e i loro alleati finiscono vittime dell'ossessione della segretezza e della sicurezza per proteggere le informazioni riservate relative ai loro arsenali e alle relative attrezzature. Allo stesso tempo, gli Stati che si sentono minacciati da quelli dotati di armi nucleari sono incentivati a svilupparne anche loro e a perseguire l'espansione militare. Nel peggiore dei casi questa spirale conduce a prendere seriamente in considerazione un'azione militare preventiva.
La deterrenza nucleare è stata costantemente identificata dai suoi sostenitori come la chiave per prevenire l'uso di queste armi. Ma quando il quadro generale per la valutazione della natura delle armi nucleari si allarga a includere tutte le implicazioni della vita nell'epoca nucleare, l'enormità del carico imposto al mondo in conseguenza di queste politiche diventa dolorosamente chiaro.
Credo che il fatto che le armi nucleari non siano state usate in tempo di guerra dopo i bombardamenti di Hiroshima e Nagasaki può essere attribuito più a una consapevolezza del peso della responsabilità per l'impatto umanitario devastante legato al loro impiego che a un qualunque effetto deterrente. Ed è un fatto che le nazioni che non si trovano sotto la protezione di un ombrello nucleare non sono mai state oggetto di minaccia di attacco nucleare. È il peso morale dell'impegno ad abbandonare l'opzione nucleare - per esempio grazie alla creazione di Zone Libere dalle Armi Nucleari (Nuclear-Weapon-Free Zones, NWFZ) in cui le nazioni rifiutano collettivamente di inseguire gli armamenti nucleari - che ha chiaramente segnato una linea che altri Stati ritengono di non poter attraversare.
Nella Conferenza di Vienna del mese scorso, alla luce delle inaccettabili conseguenze umanitarie e dei rischi associati alle armi nucleari, l'Austria ha formulato la promessa - nel suo ruolo di paese partecipante e non di paese ospite e di presidenza della Conferenza - di cooperare con tutti gli attori coinvolti, Stati, organizzazioni internazionali e società civile, per realizzare l'obiettivo di un mondo libero dalle armi nucleari.
Prima della conferenza, la Campagna internazionale per l'abolizione delle armi nucleari (ICAN), il Consiglio ecumenico delle chiese (WCC) e la SGI hanno organizzato all'interno di un Forum della società civile un comitato interconfessionale con praticanti del Cristianesimo, dell'Islam, dell'Induismo e del Buddismo per discutere una strada verso l'abolizione delle armi nucleari. Il risultato della discussione è stato riassunto in una Dichiarazione congiunta che esprime l'impegno dei partecipanti a lavorare per un mondo libero dalle armi nucleari. La Dichiarazione congiunta è stata presentata durante un dibattito alla Conferenza di Vienna come espressione della società civile.

Dichiarazione congiunta delle comunità di fede

Il comitato interconfessionale "Fedi unite contro le armi nucleari: accendere la speranza, raccogliere il coraggio" ha pubblicato una Dichiarazione congiunta in cui si impegna a continuare l'opera di sviluppare la consapevolezza dei rischi inaccettabili delle armi nucleari, di dare potere ai giovani e di sviluppare un dialogo tra le tradizioni di fede diverse e al loro interno per creare un mondo libero dalle armi nucleari. In una sezione si legge: «Le armi nucleari sono strumenti di terrore progettati per infliggere morte e distruzione su intere popolazioni, nazioni, la Terra stessa. [...] Le armi nucleari sono del tutto incompatibili con i valori sostenuti dalle nostre rispettive tradizioni di fede - il diritto delle popolazioni di vivere in sicurezza e dignità; i dettami della coscienza e della giustizia; il dovere di proteggere i vulnerabili e di amministrare la gestione del pianeta che lo tutelerà per le generazioni future». http://www.sgi.org/assets/pdf/HINW14-Statement-Faith-Communities.pdf

La chiave per creare un'azione condivisa per un mondo libero dalle armi nucleari sta nel riuscire a concentrare l'energia di questi impegni nell'arco di quest'anno, il settantesimo anniversario del bombardamento atomico di Hiroshima e Nagasaki.
Ora vorrei proporre due iniziative specifiche.
La prima è lo sviluppo di un nuovo modello istituzionale per il disarmo nucleare basato sul Trattato di non proliferazione nucleare. Nel dicembre del 2014 l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha adottato un'importante risoluzione che sollecita gli Stati a esplorare, durante la Conferenza di revisione del NPT del 2015, «opzioni per l'elaborazione di misure efficaci [per il disarmo nucleare] immaginate e richieste dall'Articolo VI del Trattato».[47]
Dalla decisione del 1995 di estendere indefinitamente il NPT, l'implementazione dei vari accordi raggiunti ha fatto pochi progressi e le sfide continuano ad accumularsi. Questa risoluzione esprime il profondo senso di urgenza presente nei centosessantanove paesi che l'hanno sostenuta di fronte al protrarsi dello stallo intorno alle questioni che riguardano le armi nucleari.
Dato questo contesto, vorrei sollecitare i capi di governo di tutti gli Stati a partecipare alla Conferenza di revisione del NPT di quest'anno. Suggerisco anche di organizzare all'interno della Conferenza di revisione un forum nel quale poter condividere i risultati della Conferenza internazionale di Vienna sull'impatto umanitario delle armi nucleari.
Alla luce del fatto che alla Conferenza di revisione del 2010 tutte le parti del NPT hanno espresso unanimemente la loro preoccupazione riguardo alle conseguenze umanitarie catastrofiche dell'uso delle armi nucleari, spero che alla Conferenza di revisione di quest'anno ogni capo di governo o delegazione nazionale presenti il proprio piano di azione per evitare simili conseguenze. Insisto inoltre affinché la Conferenza stimoli il dibattito sulle misure efficaci per il disarmo nucleare che l'Articolo VI del NPT richiede, e che a questo scopo stabilisca un nuovo modello istituzionale.
Il NPT è concepito come se fosse costruito su tre pilastri: non-proliferazione, uso pacifico dell'energia nucleare e disarmo nucleare. Per i primi due obiettivi lavorano l'Organizzazione del Trattato per la messa al bando totale degli esperimenti nucleari (Comprehensive Nuclear-Test-Ban Treaty Organization, CTBTO), attraverso la convocazione di vertici sulla sicurezza nucleare, e l'Agenzia internazionale per l'energia atomica (International Atomic Energy Agency, IAEA). Al contrario, non esiste istituzione dedicata a un dibattito duraturo e al controllo del rispetto degli obblighi di disarmo del NPT.
Partendo dall'«inequivocabile impresa da parte degli Stati dotati di armi nucleari di realizzare l'eliminazione totale del loro arsenale nucleare per arrivare al disarmo nucleare», riaffermata alla Conferenza di revisione del 2000, propongo la creazione di una "commissione disarmo" come organo sussidiario al NPT per assicurare la pronta e concreta realizzazione di questo impegno.
Il NPT stabilisce che venga convocata una conferenza speciale per prendere in considerazione proposte di emendamento al Trattato, se richiesto da un terzo o più degli Stati sostenitori; la commissione disarmo del NPT potrebbe essere creata attraverso questo processo. Tale commissione opererebbe per riunire piani di disarmo e regimi di verifica per raggiungere il punto critico positivo del disarmo nucleare su vasta scala, verso

un mondo libero dalle armi nucleari.
La seconda iniziativa che vorrei proporre riguarda l'adozione di una convenzione sulle armi nucleari. Benché sussistano varie sfide e compiti da svolgere, credo fermamente che il settantesimo anniversario dello scoppio delle bombe atomiche a Hiroshima e Nagasaki debba provocare uno slancio capace di avviare la negoziazione di una convenzione di questo tipo. Più specificamente, suggerisco di stabilire una piattaforma per queste negoziazioni basata su un'attenta valutazione del risultato della Conferenza di revisione del NPT di quest'anno.
Due anni fa le Nazioni Unite hanno convocato un Gruppo di lavoro aperto a tutti gli Stati membri (Open-Ended Working Group, OEWG) con lo scopo di elaborare progetti di negoziato sul disarmo nucleare multilaterale avente, come fine ultimo, quello di raggiungere e mantenere un mondo senza armi nucleari. Potremmo partire da questo gruppo e farlo diventare un forum per le negoziazioni che includa la partecipazione legalizzata della società civile.
Inoltre una risoluzione dell'Assemblea Generale del 2013 ha richiesto che venisse indetta, al più tardi entro il 2018, una conferenza internazionale ONU ad alto livello sul disarmo nucleare. Propongo che questa conferenza abbia luogo nel 2016 e che dia inizio al processo di stesura di una convenzione sulle armi nucleari. Spero vivamente che il Giappone, in quanto nazione che ha sperimentato l'uso delle armi nucleari in guerra, lavori con altri paesi e con la società civile per accelerare il processo di creazione di un mondo libero dalle armi nucleari.
La Conferenza delle Nazioni Unite sulle questioni del disarmo avrà luogo a Hiroshima in agosto, e il Forum delle vittime nucleari nel mondo si terrà a ottobre e novembre, sempre a Hiroshima. Allo stesso modo, a novembre si terrà a Nagasaki l'annuale Conferenza Pugwash.
È in via di pianificazione un summit mondiale dei giovani per l'abolizione delle armi nucleari da tenersi a Hiroshima a settembre come iniziativa congiunta della SGI e di altre ONG. L'anno scorso i membri giovani della Soka Gakkai in Giappone hanno raccolto cinque milioni centoventimila firme per petizioni che chiedevano l'abolizione delle armi nucleari. Spero che il summit adotti una dichiarazione dei giovani che si impegni a porre fine all'era nucleare e che contribuisca a sviluppare una solidarietà più ampia tra i giovani del mondo a sostegno di un trattato che proibisca le armi nucleari.
Nel nostro dialogo lo storico Arnold Toynbee sottolineò che la chiave per risolvere la questione delle armi nucleari si trova nell'adozione globale di un «veto autoimposto»[48] relativo al possesso di tali armi. Il 21 gennaio di quest'anno gli Stati Uniti e Cuba hanno avviato le negoziazioni per ripristinare normali relazioni diplomatiche, che si interruppero l'anno prima della Crisi dei missili di Cuba. Riesaminando questa storia si potrebbe dire che la crisi fu risolta grazie all'utilizzo di un veto autoimposto - la decisione di astenersi dall'uso di armi nucleari - da parte degli Stati Uniti e dell'Unione Sovietica.
Il processo che immagino per giungere a un trattato per la messa fuori legge delle armi nucleari è quello in cui ogni paese si impegna in un simile veto autoimposto, e dove tali atti di autolimitazione vadano a formare un tessuto sovrapposto che introduce a una nuova era in cui i popoli di tutte le nazioni possano godere della certezza di non dovere mai sopportare gli orrori provocati dall'uso di armi nucleari.

Realizzare una società globale sostenibile
L'ultimo ambito di azione condivisa che vorrei affrontare è la costruzione di una società globale sostenibile. Per rispondere a sfide ambientali come il cambiamento climatico dobbiamo condividere esperienze e lezioni acquisite, impegnandoci a evitare un peggioramento delle condizioni e a portare a termine la transizione verso una società senza sprechi. Questi sforzi saranno cruciali per il raggiungimento degli SDG, e qui vorrei sottolineare il ruolo indispensabile della cooperazione tra paesi confinanti per l'ottenimento di tale scopo.
In concreto invito Cina, Corea del Sud e Giappone a unirsi insieme per creare un modello regionale che incarni le migliori prassi da condividere con il resto del mondo, incluse quelle legate allo sviluppo del talento umano. Nel novembre dell'anno scorso si è tenuto il primo summit Cina-Giappone dopo due anni e mezzo. Avendo personalmente perseguito e lavorato a lungo per un'amicizia tra questi due paesi, sono stato profondamente soddisfatto di assistere a questo primo passo verso il miglioramento delle relazioni bilaterali

dopo un prolungato periodo di gelo.
Sull'onda del summit, a dicembre è ripartito il Forum sul risparmio energetico Cina-Giappone, e il 12 gennaio di quest'anno hanno avuto luogo le consultazioni per la realizzazione di un Meccanismo di comunicazione marittima [cioè una linea diretta tra i vertici dei due Paesi, *n.d.r.*] tra Cina e Giappone. Questo meccanismo può giocare un ruolo cruciale nel prevenire un'escalation di incidenti di qualunque tipo, e spero che gli sforzi per iniziare le operazioni entro l'anno, come concordato dai leader dei due Stati, procedano senza intoppi.
Quest'anno segna il cinquantesimo anniversario della normalizzazione delle relazioni tra Corea del Sud e Giappone. Anche se persiste la necessità di allentare le tensioni tra le due nazioni, non dobbiamo perdere di vista il fatto che le interazioni tra i popoli hanno continuato ad ampliarsi, con circa cinque milioni di persone che oggi viaggiano ogni anno tra Corea e Giappone, un numero anche più grande di quello che coinvolge gli scambi tra Cina e Giappone. Nel 1965, quando si normalizzarono le relazioni bilaterali, la cifra annuale ammontava solo a diecimila persone. Anche se i sondaggi d'opinione pubblica rivelano che ampie percentuali di persone sia in Corea che in Giappone non nutrono un'opinione favorevole dell'altro paese, più del sessanta per cento riconosce l'importanza di una relazione tra i due Stati.
Oltre che da queste interazioni, mi aspetto molto da quelle forme di cooperazione trilaterale che sono state costantemente sviluppate negli ultimi dodici anni. Dal 1999, quando è iniziata la cooperazione trilaterale in ambito ambientale, ci sono oggi più di cinquanta meccanismi consultivi che includono diciotto incontri ministeriali e più di un centinaio di progetti cooperativi. Per incoraggiare un ulteriore sviluppo di questa cooperazione è importante che vengano ripristinati i summit trilaterali Cina-Corea-Giappone dopo l'interruzione di tre anni causata dalle accentuate tensioni politiche.
Mentre si avvicina l'adozione degli SDG, questi summit dovrebbero ripartire quanto prima per consolidare la tendenza al miglioramento delle relazioni, sviluppando un accordo formale per fare della regione un modello di sostenibilità. I leader delle tre nazioni dovrebbero celebrare il settantesimo anniversario della fine della seconda guerra mondiale concretizzando la lezione di quel conflitto nella promessa di non entrare mai più in guerra e dovrebbero cominciare a impegnarsi per la costruzione di una solida fiducia reciproca grazie alla cooperazione regionale a sostegno della nuova sfida degli SDG intrapresa dalle Nazioni Unite.
Nei miei incontri con leader politici, intellettuali e culturali della Cina e della Corea, tra i quali il primo ministro cinese Zhou Enlai (1898-1976) e il primo ministro coreano Lee Soo-sung, ho discusso il modo in cui Giappone e Cina, come anche Giappone e Corea, possono approfondire i legami di amicizia per dare contributi duraturi al mondo.
Jean Monnet (1888-1979), che ebbe un ruolo chiave nell'aiutare Francia e Germania a superare la loro secolare animosità, durante i negoziati tra i paesi europei nel 1950 dichiarò: «Siamo qui per una sfida comune - per negoziare non a favore del nostro vantaggio nazionale ma per quello di tutti».[49]
Nel settembre del 2011 Cina, Corea e Giappone hanno creato un Segretariato per la cooperazione trilaterale che ha il compito, tra gli altri, di identificare potenziali progetti cooperativi. Spero che le tre nazioni lavorino insieme per il vantaggio di tutti in ogni singolo ambito stabilito nei nuovi SDG.
Come accennato in precedenza, la SGI sarà tra gli sponsor di un evento collaterale alla Terza conferenza mondiale delle Nazioni Unite sulla riduzione del rischio di catastrofi in cui rappresentanti della società civile delle tre nazioni si incontreranno per parlare di cooperazione regionale nell'ottica della prevenzione dei disastri e del recupero post-disastro. L'evento avrà luogo con il sostegno del Segretariato per la cooperazione trilaterale e sono sicuro che rappresenti il tipo di impegno positivo a livello di base che completerà la cooperazione regionale intergovernativa per la realizzazione degli SDG.
A questo riguardo vorrei fare due proposte per ampliare gli scambi tra la gente comune.
La prima pone al centro i giovani. Un momento di svolta fondamentale nelle relazioni postbelliche tra Francia e Germania fu rappresentato dal Trattato dell'Eliseo nel 1963, che inaugurò un'era di vasti scambi tra i giovani. «Un'inimicizia secolare può essere sostituita da una profonda amicizia».[50] Questa frase è tratta da un articolo scritto nel 2013 a quattro mani dal Ministro degli Affari Esteri francese Laurent Fabius e da quello tedesco Guido Westerwelle per celebrare il cinquantesimo anniversario del Trattato dell'Eliseo. E in effetti i più di otto milioni di giovani che hanno avuto l'opportunità di vivere o studiare nell'altra nazione hanno

giocato un ruolo fondamentale nella creazione di legami saldi tra le due società.
Otto anni fa fu avviato tra Cina, Corea e Giappone un programma di scambi tra giovani, e io spero che quest'anno sarà l'occasione per estendere ampiamente la portata di questo programma. Oltre ad aumentare gli scambi culturali o educativi come quelli tra gli studenti di liceo o di università, vorrei assistere alla creazione di una partnership giovanile Cina-Corea-Giappone attraverso la quale i giovani possano attivamente collaborare agli sforzi per realizzare gli SDG o altre iniziative di cooperazione trilaterale.
Per i singoli partecipanti, l'esperienza di lavorare insieme su sfide difficili come le questioni legate all'ambiente o ai disastri naturali ha un valore inestimabile, poiché imprime nelle loro giovani esistenze la fiducia di stare costruendo il proprio futuro. Inoltre, questi tesori di una vita sicuramente diventeranno la base di un'amicizia e di una fiducia che si protrarranno nel futuro.
Nei tre decenni dalla firma dell'accordo di scambio tra la Divisione giovani della Soka Gakkai e la Federazione giovanile cinese (ACYF) nel 1985, si sono avuti scambi regolari tra i ragazzi dei due paesi. Nel maggio del 2014 è stato siglato un nuovo accordo di scambio decennale, con la promessa di continuare a lavorare insieme per rafforzare l'amicizia tra le due nazioni. Da parte loro, i giovani membri della Soka Gakkai a Kyushu si sono impegnati in una vasta gamma di attività di scambio con la Corea. Tutte queste attività derivano dall'idea che le reti tra i giovani alimentate da incontri e scambi faccia a faccia siano in ultima analisi il fattore cruciale nella costruzione di un mondo più pacifico e umano nel XXI secolo.
La mia seconda proposta è quella di dare un grande impulso al numero di scambi tra città gemellate delle tre nazioni da qui al 2030, la data finale degli SDG.
Quando quarant'anni fa incontrai il primo ministro cinese Zhou Enlai, il nostro principale interesse comune era il rafforzamento delle relazioni amichevoli tra i cittadini delle due nazioni. Nel mio appello alla normalizzazione delle relazioni sino-giapponesi del settembre 1968 dichiarai: «La normalizzazione delle relazioni tra le nazioni sarà significativa solo quando i popoli di entrambe arriveranno a comprendersi e a interagire in modalità che apportino beneficio reciproco, contribuendo all'allargamento della pace nel mondo». In modo simile, il Primo Ministro Zhou riteneva che un'amicizia duratura tra Cina e Giappone si potesse realizzare solo quando i popoli dei due paesi si fossero capiti e si fossero fidati sinceramente l'uno dell'altro. Quando ci incontrammo, mi parlò della sua personale esperienza giovanile di un anno e mezzo trascorsa vivendo e studiando in Giappone, e io non ho potuto fare a meno di sentire che era stato questo a formare il suo punto di vista.
Nel 1916, l'anno prima che Zhou venisse a studiare in Giappone, il filosofo politico giapponese Sakuzo Yoshino (1878-1933) scrisse le seguenti parole di fronte al peggioramento delle relazioni sino-giapponesi: «Quando esistono fiducia e rispetto tra i cittadini, anche se sorgono ostilità o incomprensioni in merito a questioni politiche o economiche sarà come quando sulla superficie dell'oceano il vento provoca onde, ma lascia indisturbate le correnti profonde delle relazioni di amicizia».[51]
Queste parole esprimono una mia convinzione radicata nel tempo. Se persone di nazionalità diverse riescono a creare scambi nel profondo del cuore, condividendo l'interesse per la felicità dell'altro, il grande albero dell'amicizia che ne viene alimentato contrasterà vento e neve e protenderà i rami della sua crescita rigogliosa lontano nel futuro.
Attualmente ci sono trecentocinquantasei accordi di gemellaggio tra comuni di Cina e Giappone, centocinquantasei tra Giappone e Corea del Sud e centocinquantuno tra Cina e Corea del Sud. Dovremmo continuare ad allargare questi scambi di gemellaggio, nutrendo i fondamentali legami di amicizia individuali.

Il nostro spirito originario

Nello sviluppare queste proposte concrete sono stato profondamente consapevole del fatto che, alla fine, è la solidarietà delle persone comuni che spingerà il genere umano a vincere le sfide che ha davanti, come quelle che verranno affrontate attraverso i nuovi Obiettivi di sviluppo sostenibile (SDG).
Esattamente quarant'anni fa, il 26 gennaio 1975, i rappresentanti di cinquantuno paesi si riunirono a Guam per fondare la SGI. In quel momento la visione del presidente Toda di una cittadinanza globale e la sua determinazione a eliminare l'infelicità dalla Terra mi erano perfettamente chiare. In quella conferenza

inaugurale, quando decisi di scrivere "il mondo" accanto alla mia firma nella colonna "nazionalità", stavo esprimendo il giuramento di realizzare la visione del mio maestro.
La dichiarazione adottata in quella prima riunione espresse il nostro spirito di fondatori con queste parole: «Nella creazione della pace, i legami cuore a cuore tra le persone risvegliate alla santità della vita sono persino più forti dei legami economici e politici tra le nazioni. [...] Una pace duratura non può essere ottenuta senza la realizzazione della felicità di tutta l'umanità. Ci impegneremo quindi per fare dell'ideale buddista della compassione la base di un nuovo orientamento filosofico che ispiri un contributo concreto alla sopravvivenza e alla fioritura del genere umano».
Questo spirito rimane immutato anche oggi che il nostro movimento si è diffuso in centonovantadue paesi. Radicati in una base sempre più estesa di amicizia e dialogo continueremo a lavorare per un mondo libero dalle armi nucleari e dalla guerra e per eliminare l'infelicità dalla faccia della Terra, per creare una società nuova in cui tutte le persone possano godere pienamente della benedizione della dignità umana.

(Traduzione di Cristina Proto, pubblicato su "Buddismo e Società" n. 170)

Note

1) UN DESA (Dipartimento dell'Economia e degli Affari Sociali), "Open Working Group Proposal for Sustainable Development Goals" (Proposta del gruppo di lavoro aperto per gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile), 2014, https//:sustainabledevelopment.un.org/focussdgs.html (ultimo accesso 09 marzo 2015).
2) J. Toda, *Toda Josei zenshu* (Opere complete di Josei Toda), 9 volumi, Seikyo Shimbunsha, Tokyo, 1981-90, vol. 3, p. 290.
3) M. L. King, *The Trumpet of Conscience* (La tromba della coscienza), Harper & Row, New York, 1967, p. 24.
4) J. Toda, *op. cit.*, p. 74.
5) Papa Francesco, *Evangelii gaudium: Esortazione Apostolica del Santo Padre Francesco ai Vescovi, al Clero, alle persone consacrate e ai laici sull'annuncio del Vangelo nel mondo attuale*, 24 novembre 2013, Libreria Editrice Vaticana,
http://w2.vatican.va/content/francesco/it/apost_exhortations/index.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), par. 53.
6) H. Nakamura, *Genshi butten o yomu* (Leggere i primi sutra buddisti), Iwanami Shoten, Tokyo, 1985, p. 195.
7) Mahatma Gandhi, *The Collected Works of Mahatma Gandhi* (Opere complete di Mahatma Gandhi), 100 volumi, Publications Division, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India, New Delhi, 1959-98, vol. 89, p. 125.
8) Nakamura, *op. cit.*, p. 219.
9) T. Makiguchi, *Makiguchi Tsunesaburo zenshu* (Opere complete di Tsunesaburo Makiguchi), 10 volumi, Seikyo Shimbunsha, Tokyo, 1981-97, vol. 10, pp. 209-10.
10) D. Ikeda, *A Forum for Peace: Daisaku Ikeda's Proposals to the UN* (Un forum per la pace: proposte di Daisaku Ikeda alle Nazioni Unite), a cura di Olivier Urbain, I. B. Tauris, London and New York, 2014, pp. 258-67.
11) *Ibidem*, pp. 195-98.
12) T. Makiguchi, *op. cit.*, vol. 2, pp. 207-208.
13) D. Ikeda e E. Boulding, *Into Full Flower* (In piena fioritura), Dialogue Path Press, Cambridge, Massachusetts, 2010, p. 93.
14) NRC (Consiglio Norvegese per i rifugiati) e IDMC (Centro interno di monitoraggio del dislocamento), "Global Estimates 2014: People Displaced by Disasters" (Stime globali 2014: persone sfollate dai disastri), 2014, http://www.internal-displacement.org/assets/publications/2014/201409-global-estimates2.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 15.
15) K. Fujimori, "Teishotoku koreisha no jittai to motomerareru shotoku hosho seido" (Anziani con basso reddito e il necessario Sistema di sicurezza del reddito), 2012,

http://www.mizuho-ir.co.jp/publication/contribution/2012/nenkintokeizai01_01.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 25.
16) M. C. Nussbaum, *Frontiers of Justice: Disability, Nationality, Species Membership*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2006, p. 237, (trad. it. *Le nuove frontiere della giustizia. Disabilità, nazionalità, appartenenza di specie*, Il Mulino, 2007).
17) Nrada Maha Thera, *The Dhammapada*, capitolo 23, trad. 2002, http://www.metta.lk/english/Narada/23-Naga%20Vagga.htm (ultimo accesso 09 marzo 2015), cap. 23, 12:331.
18) *Raccolta degli Insegnamenti orali*, BS, 120, 53).
19) E. H. Erikson, *Insight and Responsibility* (Visione e Responsabilità), W. W. Norton, New York, 1964, p. 114.
20) E. H. Erikson, *Childhood and Society*, W. W. Norton, New York and London, 1950, pp. 266-67, (trad. it. *Infanzia e Società*, Armando Editore 1966).
21) E. H. Erikson, *Gandhi's Truth: On the Origins of Militant Nonviolence*, W. W. Norton, New York, 1969, pp. 407-08, (trad. it. *La verità di Gandhi. Le origini della nonviolenza militante*, Castelvecchi 2013).
22) N. Mandela, "Gandhi the Prisoner" (Gandhi il prigioniero), 1994, da B.R. Nanda, *Mahatma Gandhi: 125 Years*, New Delhi, 1995, Indian Council for Cultural Relations. South African History Online, http://www.sahistory.org.za/archive/gandhi-prisoner (ultimo accesso 09 marzo 2015).
23) A. J. Toynbee, *East to West: A Journey Round the World* (Da Oriente a Occidente: un viaggio intorno al mondo), Oxford University Press, New York and London, 1958, p. 221.
24) V. Havel, "Europe as Task: An Address in Aachen" (Europa come compito: un discorso ad Aquisgrana), 15 maggio 1996, http://www.vaclavhavel.cz/showtrans.php?cat=projevy&val=173_aj_projevy.html&typ=HTML (ultimo accesso 09 marzo 2015).
25) D. Hammarskjöld, "Introduction to the Annual Report of the Secretary-General on the Work of the Organization, 16 June 1959-15 June 1960" (Introduzione alla Relazione Annuale del Segretario Generale sul Lavoro dell'Organizzazione, 16 giugno 1959-15 giugno 1960), A/4390/Add.1, 31 agosto 1960, http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/NL6/006/48/PDF/NL600648.pdf?OpenElement (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 8.
26) J. Maritain, *Man and the State*, University of Chicago, Chicago, 1951, p. 76 (trad. it. *L'uomo e lo Stato*, Marietti, 2003).
27) D. Hammarskjöld, "Address at the Inauguration of the Twenty-fifth Anniversary of the Museum of Modern Art" (Discorso per l'inaugurazione del XXI Anniversario del Museo d'Arte Moderna), 1954, in A. W. Cordier e W. Foote (a cura di), *Public Papers of the Secretaries-General of the United Nations*, 8 volumi, Columbia University Press, New York, 1969-77, vol. 2, p. 375.
28) H. Arendt, *The Origins of Totalitarianism*, Harcourt, Orlando, Austin, New York, San Diego e London, 1973, p. 296 (trad. it. *Le origini del totalitarismo*, Einaudi, Torino 2009).
29) UN General Assembly, "Implementing Actions Proposed by the United Nations High Commissioner for Refugees to Strengthen the Capacity of His Office to Carry Out Its Mandate" (Implementare le azioni proposte dall'Alto Commissariato per i Rifugiati delle Nazioni Unite per rafforzare la capacità del suo ufficio di svolgere il suo mandato), A/RES/58/153, Adottato dall'Assemblea Generale, 24 febbraio 2004, http://www.refworld.org/docid/4067da904.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 2.
30) UNHCR, (Alto Commissariato per I Rifugiati delle Nazioni Unite), "UNHCR Global Trends 2013", 20 giugno 2014, http://www.unhcr.org/5399a14f9.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), pp. 2-3.
31) J. Milner e Gil Loescher. "Responding to Protracted Refugee Situations: Lessons from a Decade of Discussion" (Rispondere alle situazioni continuative dei rifugiati: lezioni da un decennio di discussione), RSC Policy Briefing Paper No. 6, Refugee Studies Centre, 2011, http://www.refworld.org/docid/4da83a682.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 3.
32) UNHCR, *op. cit.*, p. 3.
33) K. Jacobsen, "The Forgotten Solution: Local Integration for Refugees in Developing Countries" (La

soluzione dimenticata: integrazione locale per i rifugiati nei paesi in via di sviluppo), New Issues in Refugee Research Series, Working Paper No. 45, 1 luglio 2001, http://www.unhcr.org/3b7d24059.html (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 9; e A. Fielden, "Local Integration: An Under-reported Solution to Protracted Refugee Situations" (Integrazione locale: Una soluzione sottostimata per le situazioni prolungate dei rifugiati), New Issues in Refugee Research Series, Research Paper No. 158, giugno 2008, http://www.unhcr.org/486cc99f2.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), pp. 6-12.
34) W. Soyinka, *Yomiuri Shimbun*, "Foramu 21 seiki e no sozo" (Forum: Creatività nel XXI secolo), 29 novembre 1995, p. 14.
35) S. Biko, *I Write What I Like: A Selection of His Writings* (Scrivo ciò che voglio. Scritti scelti), Heinemann, London, 1987, p. 47.
36) UN General Assembly, "Establishment of a Commission to Deal with the Problems Raised by the Discovery of Atomic Energy" (Creazione di una Commissione per gestire i problemi sollevati dalla scoperta dell'energia atomica), A/RES/1(I), adottato dall'Assemblea generale, 24 gennaio 1946, http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/1 (I) (ultimo accesso 09 marzo 2015).
37) Pugwash Conferences on Science and World Affairs.
38) Ministero federale austriaco per l'Europa, l'integrazione e gli affari esteri, "Report and Summary of Findings of the Conference: Presented under the Sole Responsibility of Austria" (Relazione e sommario delle conclusioni della conferenza: presentato dall'Austria sotto la sua sola responsabilità), Conferenza di Vienna sull'impatto umanitario delle armi nucleari, 9 dicembre 2014, http://www.acronym.org.uk/sites/default/files/HINW14_Chair_s_Summary.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015)**,** p. 2.
39) J. Toda, *op. cit.*, vol. 4, p. 565.
40) D. Ikeda e J. Rotblat, *A Quest for Global Peace*, I. B. Tauris, London, 2007, p. 52, (trad. it. *Dialoghi sulla pace*, Sperling & Kupfer, 2006).
41) M. Tanabe, *Soka Shimpo*, "Hiroshima, Nagasaki, Okinawa seinen-bu ga heiwa samitto" (Summit per la Pace organizzato dai membri della Divisione giovani di Hiroshima, Nagasaki e Okinawa), 15 agosto 2012, p. 1.
42) T. de Brum, "Statement at the General Debate of the 3rd Meeting of the Preparatory Committee for the 2015 Nuclear Non-Proliferation Treaty Review Conference" (Dichiarazione al Dibattito generale della Terza riunione del Comitato di preparazione per la Conferenza di revisione del Trattato di non proliferazione nucleare del 2015), 28 aprile 2014, http://unrcpd.org/wp-content/uploads/2014/04/28April_MarshallIslands.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 1.
43) *Ibidem*.
44) Global Zero, "World Spending on Nuclear Weapons Surpasses $1 Trillion per Decade" (La spesa mondiale per le armi nucleari supera il trilione di dollari ogni decennio), Relazione tecnica del Global Zero, giugno 2011, http://www.globalzero.org/files/gz_nuclear_weapons_cost_study.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 1.
45) UN General Assembly, "2010 Review Conference of the Parties to the Treaty on the Non-Proliferation of Nuclear Weapons: Final Document" (Conferenza di Revisione delle parti sul Trattato di non-proliferazione delle armi nucleari del 2010: Documento finale), 2010, NPT/CONF.2010/50 (vol. I), http://www.un.org/en/conf/npt/2010/ (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 21.
46) ICJ (Corte Internazionale di Giustizia), *Legality of the Threat or Use of Nuclear Weapons, Advisory Opinion*, *I.C.J. Reports 1996* (Legalità della minaccia o dell'uso di armi nucleari, Opinione consultiva, Relazioni dell'ICJ del 1996), 1996, http://www.icj-cij.org/docket/files/95/7507.pdf (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 284.
47) UN General Assembly, "Towards a Nuclear-weapon-free World: Accelerating the Implementation of Nuclear Disarmament Commitments" (Verso un mondo libero dalle armi nucleari: accelerare l'implementazione degli impegni per il disarmo nucleare), A/RES/69/37, Adottato dall'Assemblea Generale, 11 dicembre 2014, http://www.un.org/en/ga/69/resolutions.shtml (ultimo accesso 09 marzo 2015), p. 6.
48) D. Ikeda e A. Toynbee, *Choose Life* (Scegliere la vita), I. B. Tauris, London, 2007, p. 194, cfr. *Dialoghi.*

L'uomo deve scegliere, Bompiani, 1988, p. 211.
49) J. Monnet, *Memoirs* (Memorie), Collins, London, 1976, p. 323.
50) G. Westerwelle e Laurent Fabius, "Germany and France at the Service of Europe" (Germania e Francia al servizio dell'Europa), da *Le Monde* et al., 22 gennaio 2013, http://www.franceintheus.org/spip.php?article4242 (ultimo accesso 09 marzo 2015).
51) S. Yoshino, *Yoshino Sakuzo senshu* (Opere scelte di Sakuzo Yoshino), 15 volumi, Iwanami Shoten, Tokyo, 1995-96, vol. 8, pp. 218-19.

Politologia: da un'analisi politica alla necessità di una conversione personale e spirituale per cambiare il mondo

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Premessa: abbiamo il diritto di un mondo più vivibile, più decente, in cui ogni persona possa ricercare e trovare la propria felicità.

Quanto segue è un video (che consiglio caldamente di ascoltare con attenzione fino alla fine) e un articolo di Gianluca Ferrara (www.byoblu.com), del 4 dicembre 2014, che va oltre... va oltre tutto quello che ci viene dalla tv, dai mass media, dai giornalisti, dai partiti, dalla politologia accademica. Va oltre... e anche noi abbiamo bisogno di andare oltre, cominciando a trasformare noi stessi.

Dobbiamo smetterla di farci rincoglionire dalla tv e da tutto quello che di falso ci viene detto, continuamente ripetuto ogni giorno, più volte al giorno, per anni e anni. Sono tutte bugie, continuamente ripetute su tutti i giornali. Il 98% degli italiani si informa principalmente o unicamente attraverso la tv, che è uno dei maggiori strumenti di lavaggio collettivo del cervello. *Stiamo attenti, cerchiamo di sviluppare una consapevolezza di come funzionano certe cose che hanno un impatto diretto sulle nostre vite*. La verità va cercata e di certo non passa attraverso i mass media... ma nemmeno attraverso i social network, che per come sono fatti sono quasi sempre il regno della mediocrità, della povertà intellettuale, delle cretinate.

Buon ascolto e buona lettura,
Francesco Galgani,
11 dicembre 2014

I porci sono loro - Gianluca Ferrara

Gianluca Ferrara, laureato in Scienze Politiche, saggista e direttore di *Dissensi Edizioni*, è l'autore di "Derubati di sovranità – La guerra delle élite contro i cittadini".

Dall'introduzione a "Derubati di sovranità"

Quella a cui stiamo assistendo è la fase finale di **un cruento regolamento di conti fra due dottrine economiche, quella di stampo keynesiano e quella neoliberista**. L'Europa, in particolare l'area della moneta comune, è un terreno privilegiato per analizzare e constatare come le posizioni neoliberali stiano nettamente vincendo questa guerra economica tanto da poter parlare ormai di dominio del pensiero unico. Dagli anni '70, terminato il cosiddetto trentennio glorioso keynesiano, è iniziata la controrivoluzione neoliberista che, poco alla volta, ha derubato i cittadini di tutte le loro Sovranità. Le Sovranità degli Stati sono state spolpate sino a rendere il loro apparato un guscio vuoto e inefficiente. Gli Stati europei sono stati depauperati a tal punto da cedere la Sovranità di battere moneta a un gruppo di banchieri privati, che usano questa funzione per speculare contro gli Stati stessi. Quando vincono le scommesse, incassano il guadagno, se invece le perdono socializzano i costi, com'è successo dopo l'esplosione della bolla dei mutui subprime, nel 2007. In altre parole, con i nostri soldi scommettono: se vincono, riscuotono, se perdono, paghiamo un'altra volta noi che, per di più, per giustificare l'esborso, siamo anche accusati di vivere al di sopra delle nostre possibilità, di essere dei porci (Piigs) che pensano solo a rimpinzarsi, rendendo il debito pubblico

insostenibile.

In Europa **governa la BCE** (Banca Centrale Europea), che gode di poteri sovranazionali svincolati da controlli giudiziari, politici e, ovviamente, democratici, dato che nessun membro del suo board viene eletto. Eppure sono loro come del resto la **Banca Mondiale**, il **FMI** (Fondo Monetario Internazionale) e il **WTO** (L'Organizzazione Mondiale del Commercio) a esercitare il controllo su tutti gli Stati: sono questi organi sovranazionali a dettare l'agenda politica agli Stati; sono loro che, senza alcun mandato elettorale, decidono delle esistenze di miliardi di persone. Questa spoliazione di Sovranità è stata possibile perché, in precedenza, avevamo perso un'altra Sovranità fondante della democrazia e cioè **la Sovranità della rappresentanza.** Oggi il ruolo dei politici è relegato a quello di semplici servitori di questo Sistema sovranazionale elitario: quelli che non sono perfettamente proni nel servire questo cartello internazionale del vero potere sono emarginati oppure vengono rimossi senza ricorrere a elezioni. A prescindere da chi si sceglie di votare, la politica economica adottata deve essere, ed è, sempre, quella neoliberista, a garanzia dei potentati economico-finanziari. Il pensiero unico che viene seguito è il medesimo e l'Italia ne è stato un palese esempio poiché, per farci ingoiare quest'ultimo boccone amaro del neoliberismo, i partiti di Sistema si sono uniti, come è stato prima con Monti e Letta e poi con Renzi (nessuno dei tre scelto dall'elettorato per ricoprire questa carica), al governo palesando che oggi il vero antagonismo non è fra centrodestra o centrosinistra, ma fra partiti e cittadini.

L'articolo 1 della nostra Carta Costituzionale enuncia che "*l'Italia è una Repubblica democratica fondata sul lavoro e che la Sovranità appartiene al popolo*". A queste tre enunciazioni formali però non corrispondono delle verità sostanziali. Dopo il referendum istituzionale del 2 giugno 1946 la nostra forma di Stato è diventata repubblicana, ma che viga la democrazia, come vedremo, non è del tutto verosimile se si intende con democrazia il termine che deriva dal greco composto da *kratos* (potere) e *demos* (popolo). Anche che sia fondata sul lavoro è diventata un'enunciazione formale dato che oggi, per via delle politiche economiche di stampo neoliberista imposte da Bruxelles, **si fa spesa pubblica a vantaggio delle banche e non per arginare la disoccupazione che ha raggiunto livelli equivalenti a quelli del 1945**. E infine la Sovranità non appartiene al popolo dato che la politica è succube di questa dittatura economica che attraverso il modello neoclassico garantisce i grandi interessi economico-finanziari.

Allargando l'orizzonte, con la caduta del muro di Berlino e la nascita del WTO la dottrina neoliberista è dilagata in tutto il mondo sino a diventare pensiero unico. I Paesi poveri o, meglio impoveriti, sono stati privati della Sovranità alimentare: le economie di sussistenza sono state spazzate via dalla globalizzazione dei mercati, che ha avvantaggiato le multinazionali che hanno rubato la Terra a milioni di contadini per produrre monocolture oppure inondando le piccole economie locali con i loro prodotti super competitivi perché sostenuti da sovvenzioni statali (**dumping, altro che libero mercato**). Il brevetto sulle sementi e, in generale, come vedremo, questa violenta trasformazione da economie di sussistenza a economie di mercato, ha causato **il suicidio di migliaia di contadini**, ha prodotto povertà estreme per gli Stati del sud del mondo e guadagni per le multinazionali, guadagni tali da vantare bilanci maggiori dell'intero PIL di molti Stati.

Il trasferimento di Sovranità dai popoli a questi grumi di potere ha fatto ammalare il mondo che, giorno dopo giorno, rischia un arresto cardiaco. La concentrazione della ricchezza ha impedito di assorbire l'offerta produttiva e così **i guadagni si sono spostati dall'economia reale alla finanza speculativa**. Ma il vero dramma è che non basta più riacquistare una Sovranità come quella monetaria, che non è sufficiente una decapitazione dei vertici finanziari senza un preliminare e autentico **cambiamento culturale**. Senza un cambio di paradigma, si darebbe inevitabilmente il colpo del ko all'ecosistema, proprio

perché all'uomo, negli ultimi decenni, è stata inculcata un'ingordigia senza limite, indispensabile e funzionale a questo modello della crescita infinita in un pianeta finito. Per affrontare questa che viene definita semplicisticamente crisi quindi non basta solo una ricetta economica, è necessaria una nuova visione culturale, una rinascita sociale. **Occorre riconquistare la Sovranità più importante di tutte che è quella della consapevolezza, della cittadinanza attiva**. La vera vittoria di questo Sistema è che, oltre ad averci derubato delle nostre Sovranità, ci ha convinto che non ci sono alternative, che non è possibile configurare una nuova realtà al cui centro ci sia l'uomo, e non il mercato.

Come è accaduto che in una società dell'informazione, ci sia stata nascosta questa verità? Come svelare ai più questa regia che ci ha trasformato tutti in attori inconsapevoli, come accade al protagonista di *The Truman Show*? Abbiamo consegnato le chiavi del mondo a un modello economico che, con diabolica precisione, **sta facendo leva sui vizi e sugli istinti peggiori dell'uomo**. Una conversione economica è indispensabile ma, prima di tutto, è vitale la conversione personale e spirituale: abbiamo la necessità di fare chiarezza sui nostri desideri e i nostri scopi, che sono diversi da quelli che ci vengono quotidianamente spacciati. Occorre avere il coraggio di risvegliare quel desiderio di libertà e d'indipendenza che proprio il protagonista di *The Truman Show*, partendo da una condizione estrema, dimostra possibile e salire finalmente le scale che conducono verso l'uscita da quest'inganno sociale. La nostra Sovranità umana è stata sostituita con la Sovranità delle cose, fondata sulla costante tensione all'accaparrare oggetti. In particolare, **la sostituzione del legame fra gli uomini, a vantaggio di quello fra uomo e desideri materiali, ha depauperato la nostra stessa essenza**; lo scollamento fra individui, oltre a impedire la costruzione di una coscienza critica, di una cultura politica in grado di porsi come alternativa alla società dei consumi, ha prodotto un uomo frustrato, dominato dalla paura e dall'incertezza. In altre parole, dopo quelle di *Hiroshima* e *Nagasaki*, è esplosa un'altra bomba devastante, che mina alla base il desiderio di ogni essere umano di essere felice.

Ho esordito spiegando come il risultato dell'attuale guerra tra dottrine economiche ha depauperato la Sovranità degli Stati, ma in realtà questa è solo l'ultima fase di un processo degenerativo più articolato e complesso. Il periodo che stiamo vivendo cela una trasformazione radicalmente più profonda: quella attuale, come vedremo, **non è corretto definirla crisi**, termine che fa intendere un arco di tempo transitorio dal quale prima o poi si esce tornando alla condizione di partenza: no, non è una congiuntura negativa, non è un ciclo economico ma un terremoto epocale che sta scuotendo i pilastri politici, culturali, spirituali e ambientali che da sempre reggono la struttura della nostra stessa identità e del nostro rapporto con il pianeta che ci ospita. No, a questo Sistema non è sufficiente una revisione o un "tagliando": dopo circa 250 anni questo modello produttivo cominciato con la rivoluzione industriale è giunto oggi, con la finanziarizzazione dell'economia, dove sono dei computer a creare ricchezza, al collasso e, come detto, sta trascinando con sé l'intera struttura sociale. È in corso **la fine di un'epoca** e di questo la maggior parte degli economisti e degli analisti politici non sembrano rendersi conto: **come è possibile continuare a parlare di crescita dato che essa oggi genera disoccupazione e non la crea?** La crescita della robotica e dell'automazione nei prossimi anni determinerà a livello globale (in particolare in occidente) una drastica riduzione della forza lavoro. Come affrontare questa massa di disoccupati? Lo sviluppo della tecnica potrebbe essere un vantaggio se all'uomo fosse possibile dedicare il maggior tempo libero a disposizione alla ricerca, a cercare un significato alla propria esistenza, imparare a conoscere e accettare se stessi in tutte le proprie sfumature. Al contrario se la delocalizzazione e l'automazione produrranno **enormi masse di disoccupati** (tutte le multinazionali prevedono che le tecnologie intelligenti sostituiranno la quasi totalità del lavoro umano) e non saranno previsti strumenti come il **reddito di cittadinanza**, la riduzione dell'orario di lavoro, l'investimento in settori sostenibili come le energie alternative e soprattutto una redistribuzione delle ricchezze, allora l'unica prospettiva sarà prima il **conflitto sociale** e poi anche le **guerre** che ridurranno popolazione e distruggeranno quelle infrastrutture che poi possono essere ricostruite. Purtroppo la storia ci insegna che quando termina un ciclo e non si ha la capacità di comprenderlo o la volontà di cambiare, l'antagonismo è inevitabile e i circa 1700 miliardi di dollari annui spesi in armamenti (metà della somma attribuibile agli Usa)

sembrano palesare queste prospettive.

Dinanzi a questi scenari del tutto inediti ipotizzare di uscirne con ricette del passato è pericolosamente illusorio: occorre rimettere tutto in discussione e soprattutto avere una visione d'insieme. Il primo passo è far prevalere la speranza: nonostante i nuvoloni neri, non c'è più tempo per abboccare all'affilato amo della rassegnazione. Occorre contribuire pragmaticamente al cambiamento. La riconquista delle nostre Sovranità che, come approfondiremo, non sono solo la Sovranità popolare, alimentare, monetaria o giuridica ma, soprattutto, **la Sovranità di relazioni fra gli individui e degli esseri umani con la natura**, è inversamente proporzionale al depauperamento della dittatura del pensiero unico neoliberista, che è il potere del mercato, della finanza, del consumismo e dell'individualismo. Per riappropriarci delle nostre Sovranità occorre proporre modelli alternativi, indicare strade diverse, partecipare e, soprattutto, imparare a coniugare le nostre esistenze non più con l'*io* ma con il *noi*.

Fonte: http://www.byoblu.com/post/2014/12/04/porci-sono-loro.aspx

Prima di parlare di IMMIGRAZIONE, ascoltiamo cosa stiamo facendo all'Africa

Ultimo aggiornamento: 11 Novembre 2018

Nel video seguente *(tratto da ByoBlu, licenza Creative Commons)* parla Mohamed Konarè, leader del movimento panafricanista.

Ascoltiamolo.

Prima di parlare di immigrazione, di politiche migratorie, di razzismo, di lavoro, o di una qualsiasi questione legata all'immigrazione, per favore ascoltiamolo.

Grazie.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Prima e dopo le elezioni: uno sguardo complessivo al mondo, all'Europa, all'Italia

Ultimo aggiornamento: 25 Maggio 2019

Domani ci saranno le elezioni per il **Parlamento Europeo**, che allo stato attuale **NON ha potere legislativo** *(e, per esteso, potere)*. Il Parlamento Europeo, infatti, non detiene il potere d'iniziativa legislativa, ad oggi solamente nelle mani della **Commissione Europea** *(che **non è eletta** dai cittadini, ma composta di Commissari inviati dagli Stati membri dell'Unione)*. Il Trattato di Maastricht concede solo al Parlamento di chiedere alla Commissione di presentare una proposta.

Le questioni più importanti per i cittadini, quelle per le quali sono state anche fatte ampie raccolte di firme per indirizzare le opinioni dei nostri rappresentanti europei, **NON SONO NEANCHE STATE DISCUSSE** dal Parlamento Europeo in sede di ratifica *(per esempio, contro la direttiva sul copyright, approvata a fine marzo 2019, sono state raccolte 5 milioni di firme, ma il Parlamento Europeo l'ha approvata senza neanche discuterla)*.

Detto ciò, mi chiedo cosa significhi "votare". Ma, ancor di più, mi chiedo quanta consapevolezza ci sia della situazione globale, europea e italiana. A tal proposito, segnalo i video seguenti.

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
25 maggio 2019

Perché vogliono liquidare lo stato nazionale
fonte: https://www.youtube.com/watch?v=9cl_woDc-L4

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

La quarta guerra mondiale
fonte: https://www.youtube.com/watch?v=xHFml8Z8-TM

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Loro ricordano, noi no

fonte: https://www.youtube.com/watch?v=SljX5tZuA3A

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Prima, durante e dopo la campagna elettorale...

Ultimo aggiornamento: 3 Gennaio 2018

Apputtanamenti

In campagna elettorale
ogni bugia vale,
infido e surreale
è quel che appare.

Persuasiva è la tv,
la sua merda piace,
nelle case sempre accesa
al Potere ci soggiace.

L'agenda del politico
è fitta d'apputtanamenti,
quella del giornalista
di continui stravolgimenti

per nascondere e imbrogliare,
e di falsità celare,
il mondo che viviamo,
per chi o cosa votiamo.

Se fosse vero il mondo
dai media disegnato,
di falsa religione
sempre infiocchettato,

direi ai suoi falsi cristi,
per il bene della gente,
di distrugger tutto,
perché non vale niente.

Ma ben altra è la vita,
assai più bello il mondo,
basta spegnere la tv
e Amare nel profondo.

(Francesco Galgani, 3 gennaio 2018)
www.galgani.it

Profezia elettorale

Ultimo aggiornamento: 14 Settembre 2020

Non so chi vincerà alle prossime elezioni, ma so con assoluta sicurezza chi perderà: il popolo, cioè noi.

Non mi sto riferendo nello specifico alle imminenti elezioni italiane né a quelle americane, sebbene la mia profezia valga anche per loro, piuttosto qui sto facendo un discorso più ampio.

Crisi politiche, economiche, lavorative e persino epidemie vengono studiate minuziosamente a tavolino per anni e anni, per poi essere attuate allo scopo di raggiungere gli obiettivi di coloro che considerano le persone comuni come propri nemici, come esseri da persuadere lentamente e continuamente per rendere accettabile e desiderato ciò che a una persona non indottrinata dalla continua infinita propaganda apparirebbe come abominevole. Non posso dimostrare che questi ultimi decenni di politica, e non ultima la creazione e gestione dell'epidemia, siano stati studiati e attuati da persone esperte e volenterose di infliggere il maggior danno possibile a noi persone comuni, ma so che è così. Non sono sensazioni personali, ma consapevolezze maturate in anni di studio.

Le tecniche più subdole e ignobili di manipolazione mentale e di rappresentazione alterata e capovolta della realtà vengono usate continuamente, in maniera invasiva e pervasiva. Le strategie dell'arte della guerra, le fallacie del ragionamento, la psicologia della persuasione, la pianificazione di menzogne ben costruite e messe in scena con le risorse che possono avere superpotenze e, quando convenienti, anche i ricatti, le peggiori vessazioni e la *manu militari*, sono usati sapientemente, con strategie nel lungo o lunghissimo periodo, contro i popoli di questo pianeta. I poveri vengono aizzati contro i poveri, i fondamenti della società e la coscienza individuale vengono frantumati, la capacità di reagire con spirito critico viene pesantemente punita e condizionata. Purtroppo ogni volta che nasce uno schieramento serve a mettere una parte del popolo contro un'altra parte del popolo, ma mai a unire i popoli contro i loro vessatori.

In questo scenario, dare il proprio "voto" alle urne (qualunque esso sia) significa sostenere e legittimare questo sistema così descritto? Ognuno frughi dentro di sé per trovare una risposta.

Come disse John Fitzgerald Kennedy, il 27 aprile 1961, al Waldorf-Astoria Hotel, New York City (fonte con testo integrale):

«[...] per noi che siamo opposti in tutto il mondo ad una cospirazione monolitica e spietata che fa affidamento primariamente su significati nascosti per espandere la sua sfera di influenza, sull'infiltrazione invece dell'invasione, sulla sovversione invece delle elezioni, sull'intimidazione invece della libera scelta, sulle guerriglie di notte invece degli eserciti di giorno. È un sistema che ha arruolato vaste risorse umane e materiali nell'edificio di una maglia stretta. Una macchina altamente efficiente che combina operazioni militari, diplomatiche, di intelligence, economiche, scientifiche e politiche. Le sue preparazioni sono nascoste, non pubblicate. I suoi errori sono sepolti, non messi in evidenza. I suoi dissidenti sono silenziati, non elogiati [...]»

Quel giorno, in quel discorso, disse anche:

«[...] La stessa parola "segretezza" è ripugnante in una società libera e aperta; e noi, come popolo, siamo intimamente e storicamente contrari alle società segrete, ai giuramenti segreti e alle procedure segrete. Abbiamo deciso, molto tempo fa, che i pericoli di un eccessivo e ingiustificato occultamento di fatti pertinenti superino, di gran lunga, i pericoli che vengono invocati a giustificazione. [...]»

Dopo queste lungimiranti parole di Kennedy, credo che una pausa di riflessione sia necessaria.

Esistono soluzioni? Secondo me sì, ma non passano attraverso il voto, attraverso lo schierarsi o il sostenere il tal partito, schieramento o movimento piuttosto che l'altro. Serve un essere umano nuovo, capace di realizzare una rivoluzione spirituale e culturale, capace di cambiare le fondamenta di ciò in cui crede, capace di considerare l'altro come parte di sé. E' un percorso lungo, ma non ci sono scorciatoie. Ciascuno di noi può diventare questo essere umano rinnovato, e quindi ciascuno di noi può dare il voto a se stesso o a se stessa piuttosto che parteggiare per altri.

Francesco Galgani,
14 settembre 2020

Questa economia uccide (papa Francesco) - Testi e video di approfondimento

Ultimo aggiornamento: 21 Agosto 2019

«Così come il comandamento "non uccidere" pone un limite chiaro per assicurare il valore della vita umana, oggi dobbiamo dire "no a un'economia dell'esclusione e della inequità". Questa economia uccide. Non è possibile che non faccia notizia il fatto che muoia assiderato un anziano ridotto a vivere per strada, mentre lo sia il ribasso di due punti in borsa. Questo è esclusione. Non si può più tollerare il fatto che si getti il cibo, quando c'è gente che soffre la fame. Questo è inequità. Oggi tutto entra nel gioco della competitività e della legge del più forte, dove il potente mangia il più debole. Come conseguenza di questa situazione, grandi masse di popolazione si vedono escluse ed emarginate: senza lavoro, senza prospettive, senza vie di uscita. Si considera l'essere umano in se stesso come un bene di consumo, che si può usare e poi gettare. Abbiamo dato inizio alla cultura dello "scarto" che, addirittura, viene promossa. Non si tratta più semplicemente del fenomeno dello sfruttamento e dell'oppressione, ma di qualcosa di nuovo: con l'esclusione resta colpita, nella sua stessa radice, l'appartenenza alla società in cui si vive, dal momento che in essa non si sta nei bassifondi, nella periferia, o senza potere, bensì si sta fuori. Gli esclusi non sono "sfruttati" ma rifiuti, "avanzi".»

Questo l'ha scritto papa Francesco, il **testo completo** da cui ho tratto questa citazione si trova nel capitolo secondo di "**Evangelii Gaudium**":
http://w2.vatican.va/content/francesco/it/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20131124_evangelii-gaudium.html#No_a_un%E2%80%99economia_dell%E2%80%99esclusione

Un'attenta e profonda analisi del sistema economico-finanziario-politico assassinante (e al contempo suicidario) in cui siamo inseriti, si trova inoltre nella lettera enciclica "Laudato Si'" di papa Francesco sulla cura della casa comune:
http://w2.vatican.va/content/francesco/it/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

Su questo stesso tema, consiglio la visione di un paio di video: si tratta di un **commento di Mauro Scardovelli a un vigoroso intervento del missionario comboniano padre Alex Zanotelli, che dà una dettagliata panoramica sui temi del sistema economico e finanziario globale.**
Prima parte: **https://www.youtube.com/watch?v=nemOckUviSU**
Seconda parte: **https://www.youtube.com/watch?v=6elhiKtvF9k**

Buoni approfondimenti,
Francesco Galgani,
21 agosto 2019

RACCOLTA FIRME - Fuori dall'Euro!

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Aggiornamento 18 dicembre 2014: ***in un solo weekend raggiunte le 50000 firme necessarie...***

Premessa: suggerisco una lettura, e visione dei video, di tutta la mia sezione Politica ed Economia, in particolare di come funziona il sistema monetario (con video), come ho scritto qui: https://www.informatica-libera.net/content/elogio-del-capitalismo-uno-sguardo-al-nostro-sistema-economico

Attualmente (dal 13 dicembre 2014, per sei mesi) **è stata aperta una raccolta firme**, rivolta a tutte le persone con diritto di voto e di qualunque orientamento politico, **per la legge di iniziativa popolare che porterà, nel dicembre 2015, al referendum di indirizzo sull'euro**. Io non so, non posso sapere, se questa sarà una soluzione per l'attuale "crisi" (o meglio, "truffa") nei confronti di tutti i cittadini, ad ogni modo sicuramente l'attuale situazione è insostenibile e deve essere cambiata... dal basso, visto che dall'alto va tutto nella direzione di fare sempre più del male alle persone comuni (con la complicità dei mass media).

Per informazioni: Sito ufficiale - I motivi per uscire dall'euro (PDF) - Domande frequenti (PDF) - Conferenza stampa integrale (15 min)

Fuori dall'euro - Appello agli italiani

Referendum Brexit: un esempio delle conseguenze sociali e politiche della bolla-filtro (filter bubble) dei social network, dei motori di ricerca, dei giornali e altri spazi online

Ultimo aggiornamento: 18 Luglio 2016

In questa pagina vedremo come Facebook e gli altri social minino alle fondamenta della democrazia, influendo persino sul destino storico di una nazione, con specifico riferimento al referendum del 23 giugno 2016 sulla permanenza del Regno Unito nell'Unione Europea (Brexit). Prima, però, vorrei iniziare con questa citazione:

> *«Pensavamo che la segretezza fosse forse il peggior nemico della democrazia e fino a quando non c'erano repressioni o censura, potevamo credere che le persone prendessero delle decisioni ragionate che mantenessero le nostre società libere, ma negli ultimi anni abbiamo imparato che le tecniche di disinformazione e depistaggio sono diventate cosí sofisticate che, anche in una società aperta, un flusso di informazioni sapientemente guidato puó sopraffare la verità, anche se la verità è la fuori, incensurata, quietamente disponibile per tutti coloro che sanno trovarla».*
> *(Daniel Dennett)*

*Per chi sa non cosa sia la "**bolla filtro**". o "**gabbia di filtri**" ("**filter bubble**"), nel paragrafo seguente riporto una citazione di parte della sez. 1.5.1 di "L'Era della Persuasione Tecnologia ed Educazione all'Uso della Tecnologia", integrato con alcune note; i riferimenti bibliografici sono reperibili sul testo originario (liberamente consultabile). Segue poi un articolo Tom Steinberg del 27 giugno 2016, intitolato "Defined by the Filter Bubble" e tradotto per Megachip a cura di Giampiero Obiso.*

«[...] A volte la linea di demarcazione tra persuasione e coercizione, tra eticamente lecito e illecito, è molto difficile da identificare, soprattutto quando l'utente non è consapevole di quanto sta avvenendo. Ad esempio, si considerino due maniere diverse di ottenere dati sull'utente: una maniera esplicita è quella di "obbligare" l'utente a fornire dati su se stesso per accedere a determinati contenuti o servizi "gratuiti", un modo invece più subdolo è quello di raccogliere dati sull'utente senza informarlo, ad es. facendo un tracciamento molto preciso di ogni sua attività online *(siti visitati, link cliccati, tempo di permanenza, dispositivi utilizzati, orari, localizzazione, ecc.)*. Si supponga che in entrambi i casi lo scopo della raccolta dei dati sia quello di mostrare pubblicità mirate, di personalizzare il servizio e di rivendere a terzi i dati raccolti: nel primo caso l'utente ha comunque una possibilità di scelta, come quella di non accedere al servizio pur di tutelare la propria privacy, nel secondo

caso è completamente disarmato. Purtroppo il secondo caso riguarda ormai tutti gli utenti di Internet, la cui vita online è costantemente monitorata da sistemi di tracking "invisibili", presenti nella maggior parte dei siti web e gestiti da compagnie esterne ai siti web in questione. La maggior parte dei siti web *(ormai praticamente tutti, fatte salve rare e lodevoli eccezioni, come "Wikipedia" (www.wikipedia.org), "DuckDuckGo" (duckduckgo.com), "Startpage" (startpage.com) e "Tor Project" (www.torproject.org), per citarne alcune)* lascia traccie nei dispositivi dell'utente per conto terzi *(ad es. Google o Facebook)*, i quali, mettendo insieme queste traccie e incrociandole con altri dati, ricostruiscono tutta l'attività online dell'utente e creano profili molto dettagliati su chi è, su quali sono i suoi pensieri, le sue preferenze, i suoi comportamenti (Eckersley, 2009). Questo tracciamento è attuato non soltanto per pubblicità mirate, ma anche per scopi di sorveglianza, come mostrato da un rapporto del Washington Post (Soltani et al., 2013) e dallo scandalo Datagate (Galgani, 2015d, l). Inoltre, la personalizzazione su misura, ottenuta con questa continua raccolta di dati non richiesta e non esplicitamente dichiarata, obbliga l'utente ad una sorta di ***filter bubble (gabbia di filtri)***, così come descritto da **Eli Pariser** (Pariser, 2011; TED, 2011), con tutte le implicazioni etiche e pratiche conseguenti: nel loro tentativo di fornire servizi su misura *(insieme a notizie e risultati di ricerca)*, le web companies *(con riferimento non solo a Google e Facebook, ma praticamente ad ogni social network e sito web che applichi tecniche di personalizzazione)* fanno correre il rischio agli utenti di rimanere intrappolati in una "*gabbia di filtri*" che ostacola l'accesso a informazioni che potrebbero essere soggettivamente stimolanti e/o utili per allargare la visione del mondo. Dietro la personalizzazione, ci sono algoritmi che decidono cosa ogni persona può vedere e cosa no, escludendo ad esempio la visualizzazione di certi tipi di notizie o di messaggi. Da notare, a questo proposito, che i risultati mostrati da un motore di ricerca nella prima pagina di solito sono gli unici considerati dalla quasi totalità degli utenti (91,5%), quindi l'ordine in cui un motore di ricerca mostra i risultati è decisivo nell'indirizzare gli utenti verso certi tipi di contenuti piuttosto che altri (Chitika, 2013): questo aspetto si somma a quello dell'esclusione vera e propria di certi contenuti dai risultati. **Si tratta di un fenomeno in espansione, con conseguenze serie e negative per le persone e per la democrazia. Questa "gabbia", o "bolla", è un *micromondo* nel quale l'utente di Internet si ritrova inconsapevolmente inserito, che diviene via via sempre più ristretto, impedendogli di vedere ciò che va oltre le proprie preferenze politiche, religiose, culinarie, sportive... o di qualunque altro genere** (Dewey, 2015). Dal punto di vista della captologia, la "personalizzazione su misura" è sicuramente molto persuasiva *(cfr. sez. 2.1.2)*, ma fatta in questo modo può scivolare nella coercizione e nell'inganno *(si pensi a chi facendo ricerche su Google non vedrà mai comparire notizie e articoli su un determinato tema, che invece, a parità dei termini di ricerca inseriti, sono mostrati da Google ad altre persone)*: in questo modo, le persone possono diventare focalizzate su interessi molto piccoli, senza incontrare punti di vista disconfermanti e senza fare esperienza di quella dissonanza cognitiva che può contribuire a cambiare i propri pensieri, atteggiamenti o comportamenti (Lockton, 2012). [...]» *(tratto da "L'Era della Persuasione Tecnologia ed Educazione all'Uso della Tecnologia", par. 1.5.1 integrato con alcune note)*

Facebook e dintorni. Noi, i confinati dalla 'Bolla-Filtro'

Zuckerberg, Dorsey ed altri giganti dei social media saranno ricordati non per il loro successo negli affari, ma per il modo in cui saranno riusciti a gestire il problema della "bolla-filtro"

di Tom Steinberg, http://civichall.org/civicist/defined-by-the-filter-bubble/

Nel 2011, il noto ed esperto attivista digitale Eli Pariser pubblicava il libro *"Il filtro: quello che Internet ci nasconde"* (edito in Italia nel 2012 da Il Saggiatore, *NdT*). Nel suo libro, poneva una questione: a mano a mano che i **media** che noi utilizziamo diventano sempre più **personalizzati sui nostri gusti e sui nostri desideri**, siamo **sempre meno esposti a persone e idee con cui siamo in disaccordo**. Il risultato è un indebolimento dei vincoli che tengono le nostre società tollerabilmente connesse, ed una diminuzione

della nostra capacità di affrontare insieme sfide che potrebbero richiedere la nostra disponibilità a raggiungere un **compromesso** di qualche tipo con altri con cui non siamo soliti essere d'accordo. Pariser ha definito questo problema la **"bolla-filtro"**.
Il libro di Eli Pariser è stato ormai pubblicato diversi anni fa, e molti lettori di questo articolo sbufferanno all'idea di un'altra ripresa dello stesso tema. Ma noi viviamo nell'era del Brexit e di Donald Trump, il che ha dato alla questione, probabilmente, una certa visceralità di cui forse essa mancava appena sei mesi fa.

Una prospettiva britannica
Io vivo nel Regno Unito, e nel caso voi abbiate vissuto dormendo in una caverna recentemente, il mese scorso il 52 per cento dei miei compatrioti ha votato per abbandonare l'Unione Europea.
Per quelli di noi che vivono queste isole, gli ultimi mesi sono stati caratterizzati da una guerra mediatica particolarmente intensa, persino rispetto ai normali standard elettorali. Attraverso questo conflitto, tuttavia, la "bolla-filtro" di Pariser si è mostrata chiaramente nella sua azione, e prima del voto ho avuto modo di avere numerose conversazioni con persone che esprimevano la loro preoccupazione sul fatto che i *feeds* dei loro social media facevano arrivare così **poche informazioni a proposito degli argomenti e dei punti di vista della fazione opposta** a quella di cui sostenevano la posizione.
Il giorno successivo alla proclamazione dei risultati del referendum, ho deciso di mettere in moto **Facebook** e di usarlo per andare attivamente a caccia, al di fuori dei miei consueti social network, per vedere cosa stessero dicendo i vincitori: volevo assistere alle loro celebrazioni, vedere cosa li rendeva felici. Quello che ho visto mi ha portato a scrivere quanto segue:

Traduzione:
Un appello a chiunque io conosca che lavori a Twitter, Facebook, Google ecc., e alle persone che possano avere influenza su di loro.
Sto attivamente cercando, attraverso Facebook, persone che stiano festeggiando la vittoria al referendum sul Brexit, ma la bolla-filtro è COSI' FORTE, e COSI' ESTESA in cose come gli algoritmi di ricerca di

Facebook, che io non riesco a trovare nessuno che sia felice a dispetto del fatto che più della metà del Paese è oggi ovviamente in festa e nonostante il fatto che io stia *attivamente* cercando di sapere quello che essi stanno dicendo in questo momento.
Questo problema è così grave e così cronicizzato che io posso solo pregare ogni mio amico che al momento lavori per Facebook o per altri importanti social media e imprese tecnologiche, affinché si rivolga ai propri capi e dica loro che non agire ora su questo problema equivale a sostenere e supportare la distruzione delle fondamenta delle nostre società. La circostanza che tali persone non appaiano come dei terroristi, o degli anarchici - e che essi non stiano partecipando deliberatamente a questa distruzione - non è una scusa. L'effetto è identico, e noi stiamo vivendo in paesi in cui una metà della popolazione non sa semplicemente più nulla di nulla dell'altra.
È nella possibilità di persone come Mark Zuckerberg fare qualcosa al riguardo, se saranno abbastanza forti ed abbastanza saggi da rinunciare a una piccolissima parte del valore del loro capitale azionario a favore del benessere di intere nazioni e del mondo nel suo complesso.

Ora, io non sono esattamente un pesce grosso sui social media, ma questo solo tweet ha raccolto più di 800mila reazioni, fino ad ora. Ha chiaramente avuto una grande risonanza. La maggior parte delle reazioni sono state a sostegno della mia posizione, sebbene alcuni commenti siano stati ragionevolmente critici sulle mie abilità di utilizzo delle funzionalità di ricerca di Facebook (per rispondere a questo ho pubblicato a parte un altro post sulle mie modalità di ricerca perché non è questo il problema in discussione qui).
Mentre meditavo sulla curiosa diffusione di questa mia idea, nel fine settimana, un pensiero mi ha attraversato la mente: se la ricerca, nei prossimi dieci anni, potesse mostrare concretamente che esiste un legame tra la bolla-filtro dei social media e il comportamento politico dei loro utilizzatori (e probabilmente siamo agli albori di questo tipo di analisi), ciò potrebbe avere enormi conseguenze sulla reputazione a lungo termine delle figure di spicco del mondo dei social media. La bolla-filtro potrebbe, di fatto, diventare un elemento di importanza fondamentale nel definire l'eredità storica delle superstar della Silicon Valley.

Eredità storica
Generalmente io ritengo che i leader del mondo della tecnologia aspirino a essere ricordati come persone che sono riuscite a sviluppare e a far crescere tecnologie che hanno indiscutibilmente rappresentato un brillante fattore di progresso per l'umanità. Essi sperano di essere ricordati insieme ad Edison (lampadine elettriche), Fleming (penicillina), Marconi (radio).
Ma c'è sempre un pericolo di fondo, quando si è protagonisti di un'epopea di successo negli affari. Il pericolo è quello che, invece di ritrovarsi vicini ad Edison, si finisca per essere ricordati insieme ad Alfred Nobel (dinamite), o Othmar Zeidler (DDT), o Thomas Midfley (gas CFC), cioè come persone che sinceramente, e onestamente, pensavano di portare grandi cose alll'umanità, ma il cui lascito si è rivelato in modo inimmaginabile molto più oscuro di quanto osassero sperare.
Ora, io non so fino a che punto la bolla-filtro abbia contribuito all'esito del voto nel Regno Unito in occasione del referendum - spero che qualcuno più abile del sottoscritto abbia la possibilità di fare una seria ricerca con dati che possano collaudare tale ipotesi - ma io di certo vedo un mondo che tende sempre più a polarizzarsi e a fare a pezzi se stesso su centinaia di fronti diversi. E sì, è facile sostenere che si tratti semplicemente di cambiamenti nell'economia, o di una tendenza religiosa contro un'altra, o di conflitti per la terra o per l'acqua, così come è altrettanto facile sostenere che sia stupido il solo suggerire che le aziende che possiedono i social media possano avere un grande impatto quando sono in gioco fattori che hanno un così alto potere di coinvolgimento e motivazione.
Ma se voi lavorate per un'azienda che gestisce un social media, o siete dei suoi azionisti, non dovreste usare queste ovvie verità come **una scusa per non far nulla** riguardo il problema della bolla-filtro. Perché è vero che forse voi non potete fare nulla per risolvere i conflitti territoriali, le dispute sull'acqua, gli effetti delle crisi economiche, ma **potete** fare qualcosa per questo problema; rientra nelle vostre possibilità. Voi **potete** studiare e testare metodi per esporre le persone a flussi di informazione con cui non siano in piena sintonia

fino al punto in cui sia possibile stabilire una modalità che non comporti che i vostri utenti non vogliano abbandonare le vostre piattaforme a frotte. Voi potete condividere le vostre informazioni relative allo stato del problema della bolla-filtro in modo trasparente ed aperto con la comunità della ricerca e della tecnologia, in modo che noi possiamo provare a sviluppare delle soluzioni insieme. E sì, da conversazioni che ho avuto con persone che operano nel settore dei social media ho potuto apprendere che le questioni tecniche attorno a questo problema sono molto complesse, ci arrivo anch'io a comprenderlo. Ma queste difficoltà tecniche non vi hanno mai spaventato, fino ad oggi, quindi perché dovreste iniziare oggi ad avere paura di affrontarle?
"Una casa in cui regna la divisione non può sopravvivere", disse Abramo Lincoln. Gli uomini che dirigono le aziende che gestiscono i social media oggi hanno un potere maggiore, sulle divisioni che regnano sulle nostre comunità, di chiunque altro. Io spero che capiscano che il nostro destino ed il nostro lascito alle generazioni future dipendono dalle azioni che si prenderanno ora.

Nota conclusiva: potreste trovare strano che io non abbia raccolto ed organizzato, qui, una serie di prove a dimostrazione dell'esistenza della bolla-filtro, e del fatto che essa rappresenti veramente un tale problema. Il motivo della mia omissione è che io credo che lo staff delle grandi compagnie dei social media conosca perfettamente il problema nei termini più precisi ed accurati di chiunque altro non faccia parte della loro comunità. La questione non è se conoscano il problema, la questione è se intendano agire per affrontarlo.

Fonte: http://megachip.globalist.it/Detail_News_Display?ID=126209&typeb=0&facebook-e-dintorni-noi-i-confinati-dalla-bolla-filtro

Relazioni, linguaggio, comunicazione...

Ultimo aggiornamento: 9 Settembre 2015

Relazioni, linguaggio, comunicazione...

Per Amare,
serve almeno il parlare...

I problemi sono tanti,
sono qui,
sono incessanti...

se non ci vuoi affogare,
ricorda di dialogare!

Onestà,
sincerità,
lealtà...
queste servono!

Tu invece vendi armi,
spargi odio,
non stai ad ascoltarmi...

Ma altre persone
leggeranno queste parole,
forse mi capiranno
ascoltando il Cuore :)

Curando le relazioni,
il linguaggio,
la comunicazione,

curiamo noi stessi,
seminando pace
che tutto trasforma,
che di benessere è capace.

(Francesco Galgani, 9 settembre 2015)

Note: L'Italia è da anni saldamente nella top ten mondiale dei Paesi produttori di armi, che vengono vendute ai Paesi in guerra, soprattutto in Africa e nel Medio Oriente. In particolare l'Italia è il primo paese in Europa a vendere armi alla Siria: dal 2001 la Siria ha acquistato in licenza armi nel vecchio continente per 27 milioni e 700mila euro. Di questi, quasi 17 arrivano dal nostro Paese. Nel mentre gli Stati Uniti armano e addestrano i ribelli "moderati" e oggi l'Isis combatte con fucili con la scritta "Property of US Govt", di "proprietà del governo statunitense". La guerra in Siria è un business cui il governo italiano partecipa e che distrugge milioni di vite tra sfollati, profughi e morti. Il governo vuol contribuire a diminuire il numero di profughi dai Paesi in guerra? Deve bloccare subito l'export di armi nei Paesi teatro di guerre e attuare una politica estera non succube degli interessi USA.

http://www.beppegrillo.it/2015/09/la_guerra_civile_siriana_parte_1.html

Restiamo uniti nella democrazia contro le oligarchie (di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 16 Settembre 2018

Autore: ***Giulio Ripa***
Fonte dell'articolo seguente: https://sites.google.com/site/archiviodigiulioripa/home/oligarchia

RESTIAMO UNITI NELLA DEMOCRAZIA CONTRO LE OLIGARCHIE

L'oligarchia (dal greco oligoi=pochi e archè=potere, comando; cioè "potere di pochi") è un sistema di governo in cui il potere è detenuto da un gruppo ristretto di persone tendenzialmente chiuso, organizzato, omogeneo, coeso, che lo esercita nel proprio interesse particolare.

Si può parlare ad esempio di oligarchie economiche, finanziarie, burocratiche, militari, ecc.

Nel sistema economico capitalistico si accumulano risorse economiche presso centri di potere oligarchici, che esercitano un ruolo assai importante nell'influenzare la gestione della cosa pubblica.

Spesso queste oligarchie esplicano un effetto asfittico nei confronti del potenziale imprenditoriale degli artigiani e della piccola e media impresa.

I membri della classe politica nascondono il fatto che vi sia una oligarchia al potere, una minoranza organizzata che inevitabilmente si concentra nelle mani di un gruppo ristretto di persone, fondato sempre sulla dicotomia pochi-molti: pochi esercitano il potere, molti lo subiscono.

Il punto di forza delle oligarchie è nell'atomizzazione della massa, confusa, dispersa e incapace di organizzarsi.

"Dīvĭdĕ et ĭmpĕrā (letteralmente «dividi e comanda») è una locuzione latina secondo cui il migliore espediente di una tirannide o di un'autorità qualsiasi per controllare e governare un popolo è dividerlo, provocando rivalità e fomentando discordie.

Questa tecnica permette quindi ad un potere centrale composto da pochi uomini di governare e dominare sulla maggioranza della popolazione.

Una strategia finalizzata al mantenimento di un territorio e/o di una popolazione, dividendo e frammentando il potere dell'opposizione in modo che non possa riunirsi contro un obiettivo comune. In realtà, questa strategia contribuisce ad evitare che una serie di piccole entità, ciascuna titolare di una quantità di potere, possano unirsi. Per evitare ciò, il potere centrale tende a dividere e a creare dissapori tra le fazioni, in modo che queste ultime non trovino mai la possibilità di unirsi contro di esso.

Sempre di più si governa controllando lo stato d'animo della popolazione più che agire in uno stato di diritto attraverso il confronto democratico.

Le oligarchie condizionano lo stato d'animo della popolazione, modificando il contesto per cambiare il nostro comportamento, senza farcelo sapere, per cui la maggioranza della popolazione crede ed accetta lo scenario generale in cui si narrano le cose che accadono.

Secondo Macchiavelli "Governare è far credere." perché "Sono tanto semplici gli uomini, e tanto obediscano alle necessità presenti, che colui che inganna troverrà sempre chi si lascerà ingannare."

Il più o meno 1% della popolazione più ricca prevale sempre sul restante 99% più povero.

Il risultato finale è una disuguaglianza in continuo incremento. I ricchi diventano sempre più ricchi ed i poveri in aumento sono sempre più poveri.

L'1% della popolazione mondiale più ricca, ha una ricchezza pari al 50% della popolazione mondiale più povera.

Nel nostro sistema capitalista, le oligarchie, una minoranza organizzata unita nella gestione del potere che genera ricchezza per pochi, prevale sulla maggioranza disorganizzata e divisa, incapace di costruire una visione condivisa della società ed alternativa a quella imposta dal sistema di potere attuale.

Grazie alla loro ricchezza le oligarchie finanziano i gruppi editoriali dei mezzi di comunicazione di massa (televisioni e giornali), finanziano partiti e movimenti, finanziano la pubblicità, comprano la fiducia delle classi dirigenti, in modo da avere a loro favore l'informazione dominante per condizionare il comportamento della maggioranza della popolazione, dirottando con facilità il conflitto e la rabbia degli sfruttati contro altri sfruttati.

Le oligarchie usano l'innovazione tecnologica per sedurre la popolazione, distorcendo l'attenzione dei cittadini alla vita politica.

Le tecnologie persuasive e pervasive favoriscono tale distorsione, scegliendo cosa mostrare e cosa no a ciascun individuo, in base ad algoritmi di personalizzazione su misura: in questo modo, tendono a rinchiudere le informazioni e le relazioni interpersonali all'interno di una bolla virtuale che somiglia molto alla rappresentazione o visione del mondo che l'individuo può avere.

All'interno della rete individuale aumenta così l'isolamento dell'uomo rispetto alla vita reale, dove ci sono contraddittori, conflitti e diverse visioni del mondo che contrastano con la propria.

I grandi player internazionali (multinazionali) conoscono queste umane debolezze e su di esse fondano i loro affari (milioni di utenti con i loro comportamenti interattivi alimentano a titolo gratuito estese raccolta dati (Big data) per iTunes, Google, Facebook, Twitter, Amazon etc., che poi le vendono a chi serve estrarre valore per analisi di mercato).

Le oligarchie riescono ad avere consenso dalla maggioranza della popolazione, semplicemente perchè si rendono invisibili nel governo del paese.

Nella popolazione pochi mettono in discussione il potere delle oligarchie, perchè la loro ideologia è vissuta come l'unico modo di vivere la vita, senza più alternative.

Il pensiero unico resta indiscusso: crescere economicamente nella quantità delle cose da consumare e non nella qualità delle relazioni umane per emanciparsi, per cui i problemi si possono risolvere solo individualmente, mai socialmente.

Una propaganda capillare, diffusa, che utilizza due leve emotive viscerali di estrema efficacia: da una parte la seduzione, la crescente ricchezza di beni materiali, la promessa edonistica di una vita facile e comoda, il "diritto" al lusso, al benessere personale individuale, che fa leva sul narcisismo; dall'altra la paura, il terrore di ricadere nella miseria e nella disperazione senza uscita.

Il neoliberismo, favorendo attitudini relazionali patologiche, basate sulla competizione per emergere sugli altri, ha distrutto ogni forma di comunità, e insieme alle comunità ha distrutto ogni forma di etica.

L'autoaffermazione narcisistica oggi viene prima della ricerca del bene comune. Così vuole il credo neoliberista, nel nostro modo di pensare più profondo e inconscio, tutti siamo diventati neoliberisti, succubi di un pensiero patologico.

E' un fatto noto che l'assoluta maggioranza delle persone non è in grado di generare gli stati e le emozioni che desidera. Quindi vive prigioniera di emozioni decise da altri per garantirsi il dominio.

Solo le oligarchie fanno società nel senso che si organizzano associandosi per mantenere il loro potere a dispetto del resto della popolazione, una massa mantenuta in una condizione caotica e frammentata, incapace di opporsi al potere che governa, anzi si accontenta dello sgocciolamento della ricchezza degli oligarchi, aspirando e sognando di entrare nel loro mondo.

Un esempio attuale di oligarchia è quella finanziaria, quella che con la finanziarizzazione dell'economia riesce a governare il mondo attraverso la globalizzazione dei capitali.

La sovranità non appartiene più al popolo, cioè alla comunità dei cittadini tutti, ma ai poteri finanziari privati transnazionali, che decidono le norme a loro più favorevoli.

La finanza è indipendente dalla politica, ma la politica dipende dalla finanza.

Tra i parametri valutati dal mondo finanziario nel giudicare l'economia di un paese, c'è anche la stabilità politica del paese. Questa valutazione condiziona direttamente la volontà di cambiamento di una nazione anche quando è il risultato di un processo democratico.

In base a criteri non democratici, cioè interventi e strumenti considerati erroneamente neutrali perché tecnici come le agenzie di rating, aumento degli interessi sul debito, pareggio di bilancio, diminuzione della liquidità della moneta, spread, caduta delle azioni in borsa, rapporto di cambio tra le monete, etc, la finanza prevale sulla politica democratica. Le banche ed i loro soci (in genere multinazionali che spesso diventano monopoli privati) non sono neutrali sul campo ma, condizionano il corso degli eventi che accadono nel mondo.

Inoltre con i paradisi fiscali le oligarchie finanziarie riescono a sottrarsi da qualsiasi regola o limite sulle transazioni finanziarie senza pagare nulla ai corrispettivi paesi.

La maggioranza della popolazione non vede questo potere forte oppure non lo associa al governo della società.

I motivi sono vari. Ma quello principale è che questo potere forte ha la capacità di dividere la popolazione su altre problematiche più "urgenti". Un esempio è quello della migrazione dei popoli.

La lotta tra pro immigrati e antimmigrati riempie l'agenda dell'agire politico.

Gli esponenti a livello europeo che si contrappongono su questo problema, sono il presidente francese Macron e il ministro italiano Salvini. Macron si dichiara europeista e globalista invece Salvini antieuropeista e nazionalista.

Ma entrambi sono per un sistema neoliberista con a capo la finanza.

Tutte e due i contendenti Macron e Salvini non mettono in discussione, nei fatti, la finanza speculativa, il capitalismo finanziario, i privilegi di questa casta che decide la vita e la morte delle nazioni, mentre la

popolazione è costretta a dividersi schierandosi con l’uno o con l’altro, sul tema dell’immigrazione.

E' importante invece non dividersi. Se la maggioranza della popolazione resta unita, è compito primario di ogni democrazia, "il governo di molti", isolare e sconfiggere le oligarchie, in modo da curare gli interessi delle comunità, dei molti, compreso gli immigrati, rispetto all'interesse di pochi privilegiati.

Restare uniti per lottare contro il pensiero unico neoliberista delle oligarchie, significa favorire il passaggio da una cultura patologica del tutti contro tutti, radicata nella patologia degli affetti, delle emozioni e delle relazioni, ad una nuova cultura fisiologica, ad una nuova umanità del bene comune, radicata nella fisiologia degli affetti, emozioni, relazioni. Fisiologia anzichè patologia del pensiero.

"La psiche è una, noi siamo uno, il mondo interno corrisponde al mondo esterno".

La dicotomia io/altri va superata. Cambiare l'individuo (l'io) per cambiare la società (gli altri), è equivalente nel dire cambiare la società per cambiare l'individuo, e viceversa.

Non esiste questo o quello. ma esistono entrambi. Non esiste un prima e un dopo. Tutto accade insieme nello stesso tempo. Oltre ogni scelta manichea, superare il dualismo io/altri significa "io sono gli altri" e "gli altri sono me".

Praticare questa filosofia, che sostituisce l'individualismo edonistico ed altre ideologie di un pensiero patologico tipico del nostro tempo, spinge nella direzione del pensiero fisiologico dove è possibile "farsi individui nel farsi comunità".

Riflessioni alternative sul terrorismo: non ci sono nemici

Ultimo aggiornamento: 4 Settembre 2019

Come ho scritto in alto, in ogni pagina del mio blog: *«Per fortuna, quello che non so, non lo so. Quello che invece so, non corrisponde alla realtà».*

Premesso ciò, vorrei aggiungere qualche riflessione "alternativa" sul tema del terrorismo, in particolare di quello attribuito al mondo islamico e dal quale gli stessi musulmani si dissociano, riprendendo un tema che già avevo affrontato in articoli come:

- "Per conoscere l'Islam",
- "Conosciamoci - Intervista all'UCOII - Unione delle Comunità Islamiche d'Italia",
- "Terrorismo: chi è causa del suo male, pianga se stesso",
- "Comunicato congiunto di cristiani e musulmani contro ogni violenza e guerra nel nome di Dio".

Il motivo per il quale ritorno su questo tema è una notizia recente, pubblicata su "Il Fatto Quotidiano" del 18 agosto 2019 e intitolata "11 settembre, le torri del WTC erano minate? Una commissione di vigili del fuoco lo sostiene e per me è giusto ascoltarli", che qui riporto *(l'autore dell'articolo è Giulietto Chiesa, nome ben noto a chi segue un certo tipo di giornalismo)*:

> *Il 24 luglio scorso, 18 anni dopo la tragedia dell'**11 settembre** a **New York**, nel silenzio totale dei grandi media americani (e italiani), cinque uomini non "qualunque" si sono riuniti nel Distretto di Piazza Franklin e Munson, a un passo dai Queens di New York, per approvare, all'unanimità, una risoluzione.*
> *Il cui testo proclama l'"**incontrovertibile evidenza**" del dato che "esplosivi preventivamente collocati" all'interno delle "tre torri" del World Trade Center, "ne hanno provocato la distruzione".*
>
> *Chiunque abbia seguito un poco le polemiche che da 18 anni ruotano attorno alla spiegazione dell'11 Settembre 2001, si renderanno conto immediatamente che una tale dichiarazione **cancella in un colpo solo** l'intero impianto della inchiesta ufficiale, contenuta nel famigerato "9/11 Commission Report".*
>
> *Dunque è importante sapere chi sono questi cinque uomini. Sono i membri della **Commissione dei vigili del fuoco** del Distretto di Piazza Franklin e Munson: un distaccamento di "volontari" (come lo sono i pompieri americani) che subì gravi perdite mentre portava aiuto nei primi momenti del dramma. I pompieri della Contea di Nassau che morirono nelle torri furono **24,** ai quali si aggiunsero quattro residenti nel quartiere. La Commissione dei cinque (composta da uomini che 18 anni fa parteciparono a quelle operazioni e ne uscirono vivi) ha l'incarico di tenere viva la memoria di quell'evento.*
>
> *I loro nomi vanno ricordati: Philip F Melloy, Dennis G. Lyons, Joseph M. Torregrossa, Christopher L. Gioia, Les Saltzman. Non perché siano famosi. Né probabilmente lo diventeranno. Ma sono importanti perché **videro con i loro occhi, sentirono con le loro orecchie**. Sono i primi esperti, sanno di che si tratta, portano i segni nei loro corpi.*
>
> *Tuttavia **non furono ascoltati**, nemmeno interrogati dalla Commissione. E, se lo furono, le loro testimonianze vennero taciute o ignorate. Ci sono voluti 18 anni perché potessero trovare la forza e il coraggio di rendere pubblico, solennemente, quello che sanno. Ovviamente i grandi media americani*

> *e occidentali non diranno una parola di tutto ciò, ma questo non basterà per fermare la notizia. Non lo impedisce a noi in questo momento.*
>
> *Questi cinque testimoni, pompieri di New York, cittadini americani, si sono mossi dopo che il Comitato degli Avvocati per una* ***nuova inchiesta sull'11 settembre*** *è riuscito a far arrivare una precisa richiesta sul tavolo del Procuratore del Distretto Sud di New York, Geoffrey S. Berman,*
>
> *La richiesta era esattamente quella di riconoscere l'evidenza che il World Trade Center era stato preventivamente riempito di esplosivi,* ***prima dell'arrivo degli aerei*** *che colpirono due delle tre torri. Il fatto nuovo fu che l'Ufficio del Procuratore rispose (nel novembre scorso) riconoscendo che la petizione aveva il diritto di essere portata sul tavolo di un Gran Jury, cioè di fronte a un Tribunale dello Stato.*
>
> *Il tempo passa, gli ostacoli ci sono e cresceranno, i ritardi si accumuleranno. Ma adesso ci sono testimoni e esperti che dichiarano pubblicamente di voler sostenere "ogni sforzo di altre istituzioni governative che "vorranno investigare e scoprire la verità —* ***che continua a essere ostacolata*** *— sugli eventi di quell'orribile giorno". Così dice la risoluzione dei pompieri di New York, Contea di Nassau. Il commissario Gioia ha detto: "Noi siamo il primo Distretto che approva questa risoluzione. Non saremo gli unici".*
>
> *Ma allora risorge potente un interrogativo:* ***chi piazzò quelle cariche esplosive nelle tre torri?*** *Chi poteva condurre in porto una tale operazione? Non certo i 19 terroristi "islamici" che sarebbero stati (e non c'erano) a bordo degli aerei. Ci volevano squadre di specialisti ben protetti per farlo. Tutte cose di cui la Commissione Ufficiale neppure si è occupata, negando poi l'esistenza "inoppugnabile" delle esplosioni dal basso, che precedettero e accompagnarono i crolli.*
>
> *Dunque* ***la Commmissione ufficiale ha mentito****. Ricordiamo che a capo dell'FBI in quel momento c'era (pura coincidenza?) colui che è al centro dell'inchiesta sul Russiagate,* ***Robert Mueller.***
>
> *fonte: Global Research. "Call for New 9/11 Investigation: New York Area Fire Commissioners Make History".*
>
> ”

Quindi, chi ci ha raccontato un certo tipo di "verità ufficiale" ha ripetutamente e ostinatamente dichiarato il falso? E a quale scopo?

Potremmo avanzare due ipotesi su come sono andate le cose:

1. L'autocomplotto: gli americani stessi *(nel senso di servizi segreti, o "intelligence")* hanno riempito di esplosivo le Torri Gemelle.
2. Atto di Terrorismo "agevolato e voluto": gli americani stessi *(sempre nel senso di servizi segreti, o "intelligence")* hanno agevolato l'atto terroristico.

Al di là delle ipotesi fatte, **gli Stati Uniti dall'11 settembre cambiarono la loro politica estera facendo guerra a tutto il medioriente e legalizzando un controllo di massa estremamente invasivo, sia interno sia estero, con il Patrioct Act.** In poche parole, Il Patrioct Act, concepito negli Stati Uniti dopo gli attentati dell'11 settembre 2001 e firmato dall'allora presidente Bush – che è una norma incostituzionale (come dichiarato dalla Corte Suprema nel 2007), ma ancora in vigore – ha limitato fortemente, per non dire cancellato, la privacy in tutte le telecomunicazioni, in deroga ai principi

costituzionali di libertà. Nulla di ciò che transita tramite Internet è da considerarsi “privato” in quanto è sistematicamente intercettato e analizzato, tantopiù che i servizi forniti dai grandi dell'ICT (Google, Facebook, Twitter, Apple, ecc.) transitano attraverso gli Stati Uniti (dove le leggi garantiste europee non trovano applicazione). In poche parole: dopo l'11 settembre 2001 è iniziata un'intercettazione di massa a livello globale, denunciata nello scandalo Datagate. Per maggiori informazioni su questo punto, rimando al mio articolo "Nuovi media e libertà di espressione".

Tornando al tema del terrorismo, coloro che sono a capo degli Stati Uniti e di tutti i mass-media del mondo occidentale sono stati abili nel coltivare nell'immaginario collettivo che ogni musulmano sia un potenziale nemico, così disumano da giustificare qualsiasi paura e pertanto qualsiasi atto di guerra. Curioso è però il fatto che sul sito "islamitalia", i cui autori (elencati sul sito) sono in parte musulmani e in parte comunque molti vicini al mondo dell'Islam, è scritto così:
«Non esiste radicalismo di matrice islamista oggi che non abbia ricevuto sostegno o politico o militare o finanziario dagli USA e dagli amici degli Stati Uniti d'America per garantirsi supremazia, controllo e repressione (anche economica) del nemico sovietico e oggi russo. La guerra fredda non è mai tramontata.»
tratto da: https://www.islamitalia.it/islamologia/genesi_ISIS.html

Ciò che è scritto su islamitalia e che ho qui citato si avvicina molto e arriva a coincidere, almeno in parte, con le tesi di Giulietto Chiesa *(autore dell'articolo sopra riportato e tra i principali autori di Pandora TV)*, il quale va persino oltre, sostenendo e argomentando che l'islamizzazione dell'Europa, e in particolare dei Balcani, sia pilotata e utilizzata dagli Stati Uniti con uno scopo non solo contro la Russia, ma anche come mezzo di ricatto contro l'Europa stessa. Questa tesi è argomentata nella video conferenza seguente, in cui intervengono più persone:
"Balcani, una bomba pronta ad esplodere su ciò che rimane dell'Europa", https://youtu.be/ZufW9CTeZp4

Eppure, se cerchiamo su Internet "terrorismo islamico", tutto ciò che compare va in un'altra direzione, a sostegno invece della verità ufficiale degli Stati Uniti che addita l'Islam come "il nemico". Pochi sono quelli che teorizzano che pure gli attentati che negli ultimi anni sono accaduti in Europa siano stati "pilotati" dall'alto con scopi antidemocratici di sopprimere certe rivolte popolari. Una delle persone che ha mosso ipotesi in tal senso, pur ammettendo lui per primo di non conoscere cosa c'è davvero dietro le quinte, è Diego Fusaro, ad es. in questo video pubblicato quasi un anno fa su ByoBlu:
"Perché l'Italia è stata risparmiata dagli attentati, secondo Diego Fusaro", https://youtu.be/j2QPZVSa8h8

Io non so se l'Italia avrà attentati, non so neanche se quanto ho scritto fin qui aiuterà a smetterla di vedere nemici dove in realtà non ci sono, smettendo di dividere le persone in "buoni" e "cattivi". Anche perché, se i racconti ufficiali sono falsi e se il terrorismo è davvero una costruzione pilotata dai vertici del potere per giustificare all'opinione pubblica ciò che altrimenti rimarrebbe privo di argomentazioni *(le quali, comunque, non cambiano minimamente l'orrore di ciò che è stato fatto in nome di una falsa civiltà e di una falsa democrazia)*, questo non significa che allora i nemici sono coloro che credevamo amici. No, non è questo il punto e non è così. **La questione principale è invece quella di riconoscere l'inganno universale in cui siamo inseriti, per cominciare a ripulirci da tutta la spazzatura mentale che il potere inculca continuamente dentro di noi.** Recentemente avevo scritto un altro articolo sul tema dell'inganno universale, intitolato: «Sapere di non sapere, sapere di mentire: la scienza delle bugie».

Nel momento in cui cominciamo a riconoscere l'inganno e la continua istigazione all'odio a cui siamo indottrinati, possiamo cominciare a vedere i fatti per quel che sono, senza aggiungerci giudizi di disprezzo e senza vedere o cercare nemici. Secondo me, sarebbe auspicabile tornare al punto di partenza della nostra umanità, ovvero riconoscere che siamo tutti esseri viventi limitati e bisognosi (principalmente di amore e di protezione). Al contempo, vedere i nostri limiti ci aiuta a non sentirci superiori agli altri e a smetterla di giudicare: come scrissi un anno fa nel mio articolo "Tra le fiamme", **«Non dovremmo affrettarci a**

giudicare gli altri, perché ciascuno di noi ha dentro un piccolo Hitler».

E allora, cosa fare?

Ho già provato a dare una risposta a questa domanda, nell'articolo dal titolo "**In occasione del prossimo attentato terroristico**", che inizia così:

> *[...]*
> *Il nemico da combattere non è una persona, non è un'etnia, non è un gruppo o una nazione. Basterebbe guardare con onestà dentro noi stessi, ogni volta che ci siamo completamente disinteressati dell'altrui benessere, o quando, peggio, abbiamo gioito dell'altrui sofferenza.*
>
> *Quasi tutti i mali del mondo derivano da un'unica causa, da un cuore umano offuscato dai suoi egoismi e incapace di cogliere lo splendore, la ricchezza, la bellezza e il miracolo della propria e dell'altrui vita.*
>
> *Se vogliamo combattere il terrorismo, non dobbiamo far terrorismo. Se vogliamo vincere su un nemico, non dobbiamo essere come lui.*
>
> *L'unica risposta all'odio, è l'Amore. La risposta alla paura, è il Coraggio. Curiamo ogni aridità nei nostri cuori con l'acqua della solidarietà, della compassione, della gioia di vivere, della gratitudine per la Vita.*
>
> *[...]*

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
4 settembre 2019

Riforma della Costituzione Italiana 2016: TESTO COMPLETO del Referendum

Ultimo aggiornamento: 6 Novembre 2016

Avevo già pubblicato alcune considerazioni e un cortometraggio sul **Referendum Costituzionale 2016.**

Per coloro che volessero cimentarsi nella lettura di ciò che effettivamente andremo a votare, provvedo a riportare, in questo nuovo articolo, il **testo completo della riforma costituzionale**, con a fianco il testo della Costituzione Italiana attualmente vigore, al link seguente:

Riforma Costituzione 2016 - Testo completo.pdf

L'Università Telematica Internazionale Uninettuno ha organizzato un incontro pubblico a Roma, il 9 novembre 2016, per discutere di tale riforma (qui la locandina). Il prof. Beniamino Caravita di Toritto, ordinario di Istituzioni di Diritto Pubblico, e il prof. Valerio Onida, presidente emerito della Corte Costituzionale, illustreranno le ragioni del sì e del no e, soprattutto, risponderanno alle domande dei presenti e degli studenti, che potranno seguire l'incontro anche in streaming su www.uninettunouniversity.net e potranno interagire via Twitter e email.

Antecedentemente all'incontro, ho inviato ai due professori il messaggio seguente, che desidero condividere anche con i miei lettori, con l'auspicio di contribuire ad una riflessione e presa di consapevolezza delle tematiche del referendum:

«Egregi Professori,
esprimo le mie considerazioni di comune cittadino, fermo restando che sono pronto ad accogliere opinioni diverse dalle mie. Vi ringrazio per l'incontro pubblico che avete organizzato, sperando che mi aiuti a chiarirmi le idee.
La mia opinione è che il nuovo testo proposto sia troppo complesso per essere compreso nelle sue molteplici conseguenze da un comune cittadino come me, senza una specifica formazione in giurisprudenza. In alcune parti, è persino al limite dell'intelligibilità (come ad esempio nella nuova formulazione dell'art. 70). Al di là della comprensione letterale del testo, comunque difficile, credo che una vera comprensione del referendum proposto richieda una conoscenza degli effetti congiunti del nuovo testo con le altri fonti del diritto.
Ho serie perplessità sulla nuova formulazione dell'art. 67, che conferma l'inesistenza del vincolo di mandato: una vera riforma che possa portare a un modo migliore di fare politica, secondo me, dovrebbe introdurre l'obbligo del vincolo di mandato, in modo che le promesse elettorali non siano più soltanto parole vuote. Per le stesse ragioni di trasparenza della condotta dei cittadini eletti, e per l'abolizione di protezioni che non fanno bene alla gestione dello Stato, secondo me sarebbe stato opportuno riscrivere l'art. 68.
L'art. 70, come precedentemente accennato, oltre ad essere poco comprensibile, pare complicare di molto le cose piuttosto che semplificarle. Sarebbe da tenere presente che, quando c'è stata la volontà politica di fare in fretta ad approvare nuove leggi, questo è stato possibile persino nel giro di pochi giorni, ma non necessariamente ciò ha portato a leggi buone (la fretta è cattiva consigliera, se poi è abbinata ad un eccesso

di potere di una sola parte politica è pure peggio). Di contro, leggi che hanno richiesto discussioni tra camera e senato durate mesi e mesi, possono aver prodotto risultati migliori. Se lo scopo del nuovo assetto di Camera e Senato è quello di accelerare l'iter legislativo, non mi pare che questo implichi un vantaggio per la democrazia (in cui le discussioni e il dialogo dovrebbero essere la normalità).
L'introduzione di una discussione obbligatoria delle proposte di legge di iniziativa popolare e dell'esistenza di referendum propositivi, a mio avviso, almeno a livello teorico, sarebbe positiva. Rimango però perplesso del sostanziale boicottaggio dei referendum e delle proposte di legge di iniziativa popolare a cui finora abbiamo assistito, che mi lascia supporre che cambiando la costituzione non cambi nulla, perché il problema è verosimilmente altrove.
Tirando le somme, il mio giudizio sulla riforma costituzionale proposta è di estrema perplessità, perché non mi pare che introduca vantaggi per noi cittadini.
Sul discorso di ridurre i costi della politica, considerato uno degli scopi della riforma, credo che questo sia ottenibile semplicemente riducendo in maniera significativa gli stipendi, ma come ha dimostrato la recente bocciatura della proposta di legge per dimezzare gli stipendi dei parlamentari, è evidente che non c'è una volontà politica largamente condivisa al riguardo, né con questa costituzione né con una sua eventuale variazione.
Tristemente perplesso è anche il mio giudizio su come finora è stata applicata impropriamente la costituzione, ad es. infrangendo ripetutamente i dettami dell'art. 11, in virtù di una limitazione di sovranità che di fatto sta portando l'Italia sulla strada della guerra.»

Riforma della Costituzione Italiana: il popolo è chiamato ad esprimersi...

Ultimo aggiornamento: 20 Ottobre 2016

E se si votasse sulla Costituzione familiare? Ecco il cortometraggio sui risvolti della riforma

Il cortometraggio seguente, prodotto da Pietro Adami (fonte), fa capire i risvolti dell'attuale riforma costituzionale, traslandola in un'ipotetica "costituzione familiare":

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Dov'è oggi la **sovranità**, quella sovranità che l'art. 1 della Costituzione pone nel popolo e che l'art. 11 autorizza bensì a "limitare", ma precisando le condizioni ***(la pace e la giustizia tra le Nazioni, e non le tante guerre e vendite di***

armi a cui l'Italia partecipa, con 50 milioni di euro di spesa giornaliera) e vietando che sia dismessa e trasferita presso poteri opachi e irresponsabili? È superfluo ripetere quello che da tutte le parti si riconosce: per molte ragioni, il popolo sovrano è stato spodestato.

Se manca la sovranità, cioè la libertà di decidere da noi della nostra libertà, quella che chiamiamo costituzione non più è tale. Sarà, al più, uno strumento di governo di cui chi è al potere si serve finché è utile e che si mette da parte quando non serve più.

La prassi è lì a dimostrare che proprio questo è stato l’atteggiamento sfacciatamente strumentale degli ultimi anni: la Costituzione non è stata sopra, ma sotto la politica e perciò è stata forzata e disattesa innumerevoli volte nel silenzio compiacente della politica, della stampa, della scienza costituzionale. Ora, la riforma non è altro che la codificazione di questa perdita di sovranità.

Suggerisco ai miei lettori una lettura di: "La patologia della democrazia".

Perché votare “No”?

Se la riforma dovesse essere approvata, gli spazi democratici verrebbero limitati. Si concentrerebbe maggior potere nelle mani del governo italiano, riducendo il ruolo del parlamento e limitando il pluralismo attraverso una legge elettorale che garantirebbe una maggioranza assoluta al partito col maggior numero di voti.

Inoltre la riforma ridurrebbe il potere delle regioni, ostacolando le autonomie locali.

Vista ancor più ampiamente, la riforma sarebbe un’altra espressione dell’attuale richiesta della UE di avere governi nazionali affidabili che possano applicare decisioni tecnocratiche senza il disturbo di un’opposizione politica e del dissenso organizzato. La “governabilità" a tutti i costi, in altre parole. Vedremmo sicuramente

una crescita della retorica del tipo “Non ci sono alternative”, che ha caratterizzato la posizione dell’Unione e dei suoi stati dalla crisi del 2008.

Si veda anche il mio precedente articolo: "A proposito di referendum ed elezioni politiche".

Francesco Galgani,
scritto inizialmente il 23 settembre 2016, aggiornato il 20 ottobre 2016

(In questa brevissima riflessione di sono servito di parole liberamente tratte da un documento di Gustavo Zagrebelsky e da un comunicato del Diem25; la vignetta è stata pubblicata su "Il Vernacoliere" di agosto/settembre 2016)

Rifugiati in Italia e nel mondo, statistiche per numero di abitanti

Ultimo aggiornamento: 29 Agosto 2019

Lo scopo di questo articolo è quello di dare un'informazione statistica riguardo al fatto che non è vero che tutti i disperati di questo mondo, quando abbandonano le loro terre per cercare vita e protezione altrove, finiscono in Italia, come invece qualcuno pensa... anzi.

Le informazioni seguenti sono estratte dal pdf "**UNHCR Statistical Yearbook 2016**", da pag. 6 a pag. 9, nella colonna relativa ai **rifugiati**, pubblicato dall'**Alto Commissario delle Nazioni Uniti per i Rifugiati**. all'indirizzo:
https://www.unhcr.org/5a8ee0387.pdf

Prima di proseguire, però, **è importante chiarirsi nei termini, capire il significato delle parole**. Non ho usato il termine "**immigrato**" perché troppo generico. Nel caso specifico dei dati che seguono**, per rifugiato si intende una persona che è scappata dal proprio paese per cercare protezione in un altro.** L'Alto Commissariato per i Rifugiati delle Nazioni Unite (UNHCR), che ha pubblicato i dati nel pdf sopra linkato, riconosce come rifugiati coloro che rientrano nei criteri stabiliti dal suo statuto. Questi rifugiati sono dunque titolari della protezione che l'agenzia ONU può offrirgli.

Per un approfondimento sulla differenza tra migrante irregolare, richiedente asilo, profugo, ecc., rimando a questa pagina: https://www.openpolis.it/parole/che-cosa-sintende-per-migranti-irregolari-richiedenti-asilo-o-rifugiati/

In sintesi, la tabella seguente *(disponibile anche come immagine)* ordina i paesi in base alla percentuale di rifugiati rispetto alla popolazione complessiva nel 2016 (disponibile su Wikipedia).

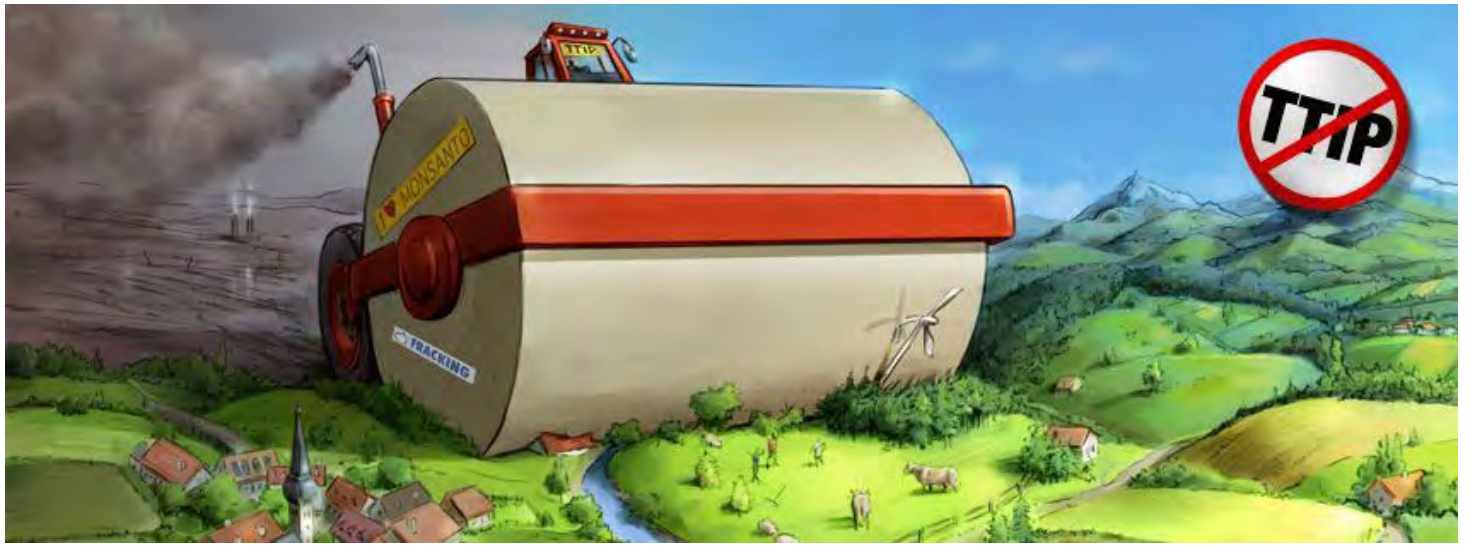
Svezia	230.164	23,4
Malta	7.948	18,3
Norvegia	59.522	11,4
Austria	93.250	10,7
Cipro	8.484	10,0
Svizzera	82.681	9,9
Germania	669.482	8,1
Olanda	101.744	6,0
Danimarca	33.507	5,9
Francia	304.546	4,6
Serbia	29.522	4,2
Belgio	42.168	3,7
Lussemburgo	2.046	3,6
Finlandia	18.401	3,4
Bulgaria	17.814	2,5

Italia	147.370	2,4
Grecia	21.484	2,0
Regno Unito	118.995	1,8

Buon riflessioni e approfondimenti, possibilmente non solo con la testa, ma anche con il cuore,
Francesco Galgani,
28 agosto 2019

STOP TTIP: Una poesia-denuncia da diffondere

Ultimo aggiornamento: 18 Maggio 2016

Condividi questo link: https://www.informatica-libera.net/stop-ttip-poesia-denuncia

Avevo già denunciato il **TTIP (trattato di liberalizzazione UE-USA)**, tramite questo blog, il 2 gennaio 2015, ma ancora oggi poche persone sanno di cosa si tratta. Il 3 marzo 2015 avevo anche pubblicato un altro articolo-denuncia, intitolato "Gli schiavi di Amazon (e delle corporations)", ma **se il TTIP sarà ratificato, saremo tutti quanti peggio che schiavi: la nostra economia, il nostro ambiente, la nostra salute e il nostro futuro saranno completamente distrutti**. **Saremo invasi da prodotti statunitensi a bassissimo costo e altamente nocivi e cancerogeni, che faranno fallire le nostre aziende. Non ci saranno più diritti per i lavoratori, nemmeno quello di andare in bagno per i normali bisogni fisiologici** *(non è uno scherzo, leggete qui)*. **Ogni diritto sarà cancellato e i nostri governi completamente asserviti, anche sul piano legislativo, a un potere sovranazionale ben lontano dagli interessi di noi persone comuni.**

Ho scritto la seguente poesia-denuncia, contenente due link per chi si vuole informare e agire: invito i miei lettori a diffondere questa pagina, grazie.

MP3 per ascoltare questa poesia

> *Ascolta la poesia*
> **Operai col pannolone (STOP TTIP - Accordo di partenariato transatlantico per il commercio e gli investimenti)**
>
> In questo mondo selvaggio,
> belli e preziosi,
> i miei compagni di viaggio
> di Giustizia vogliosi!
>
> Abbiamo un Cuore
> che non si fa piegare
> a servitù e disonore
> del tremendo affondare

di questa società,
asservita al capitale,
rea d'oscenità
che la rendon brutale.

«NO!» al pannolone (*)
per du' spicci guadagnare,
accettare l'afflizione
è Vita pugnalare:

non è mercato,
né democrazia,
è un attentato,
è dei soldi pazzia.

Il mostruoso trattato
che questo autorizza,
è già insanguinato
e il peggio legalizza,

è figliol nato
da criminosa perversione,
deve essere estirpato,
è solo corruzione!

Spargiamo la voce,
diamoci da fare,
sarà pena atroce
il suo ratificare.

Informati, firma e agisci:
https://www.informatica-libera.net/content/stop-ttip-un-no-al-trattato-che-cancella-i-diritti-qui-puoi-firmare

Grazie!

(Francesco Galgani, 17 maggio 2016 - https://www.galgani.it/stop-ttip)

(*) "Operai USA costretti a lavorare con il pannolino per non farsela addosso - Vietato andare in bagno: operai come bestie nelle fabbriche lager"
http://www.beppegrillo.it/2016/05/vietato_andare_in_bagno_operai_come_bestie_nelle_fabbriche_lager.html

STOP TTIP: un NO al trattato che cancella i diritti! Qui puoi firmare

Ultimo aggiornamento: 23 Maggio 2016

SITO PRINCIPALE DELLA CAMPAGNA STOP TTIP: http://stop-ttip-italia.net/

STOP-TTIP: Una poesia-denuncia da diffondere:
https://www.informatica-libera.net/stop-ttip-poesia-denuncia

Il premio Nobel per l'economia (2001) Joseph Stiglitz, ospite del Parlamento italiano il 24 settembre 2014, parla del TTIP (Transatlantic Trade and Investment Partnership).

Stop TTIP

Si veda anche:

- ***Dopo il TTIP? Un'Europa che cambierà faccia per sempre***
- ***Vietato andare in bagno: operai come bestie nelle fabbriche lager*** - *Il pollo al cloro a basso costo, che con il TTIP arriverà nelle tavole degli italiani dagli USA, è prodotto da operai che per massimizzare il profitto sono costretti a lavorare con il pannolino e a fare i loro bisogni letteralmente sul posto di lavoro per non perdere tempo*
- ***TTIP, dittatura economica made in USA*** - *L'obiettivo degli Stati Uniti è quello di rimuovere tutte le barriere al commercio e azzerare i dazi di ingresso. In Italia e in tutti i paesi europei entrerebbero, così, alimenti e prodotti altamente nocivi o le cui conseguenze sulla salute delle persone sono oggi sconosciute. Negli Stati Uniti vengono considerate barriere i regolamenti europei che vietano l'uso di sostanze potenzialmente nocive nell'agricoltura e nell'allevamento, come per esempio certi di pesticidi o gli OGM. E infatti i prodotti americani che più beneficerebbero del TTIP, secondo lo studio del Dipartimento dell'agricoltura americana, sono la carne (+965%), il latte in polvere (+900%), il formaggio (+987%), ma soprattutto il pollo (+33.500%) e il maiale (+4.000%).*

L'UE si appresta a firmare due accordi commerciali di vasta portata: una con Canada *(accordo CETA = globale economico e commerciale)* e uno con gli Stati Uniti *(TTIP = Trattato transatlantico sul commercio e gli investimenti)*. La linea ufficiale è che questo creerà posti di lavoro e aumenterà la crescita economica. Tuttavia, i beneficiari di questi accordi saranno le grandi aziende, non i cittadini:

Il regolamento che disciplina i rapporti tra stato e investitori (ISDS) delle aziende canadesi e statunitensi darebbe loro il diritto di citare in giudizio le aziende europee per danni, se ritengono di avere perdite subite a causa di decisioni governative (ad esempio, nuove leggi per la tutela dell'ambiente o dei diritti dei consumatori).
Migliorare o anche mantenere i nostri standard per i prodotti alimentari, i diritti dei lavoratori, la tutela dell'ambiente e dei diritti dei consumatori diventerà molto più difficile.

La liberalizzazione e la privatizzazione diventerebbero di fatto irreversibili.
L'UE ei suoi Stati membri subirebbero pressioni per consentire tecnologie a rischio, come l'uso della fratturazione idraulica per le attività estrattive nel sottosuolo o l'uso degli organismi geneticamente modificati.

Il CETA e il TTIP aumenterebbero il potere delle multinazionali a scapito della democrazia e di tutte le persone. Non dobbiamo permettere che questo accada! Sottoscrivi la nostra “Iniziativa dei Cittadini Europei”! In basso, in questa pagina, trovi il box per firmare, oppure recati su https://stop-ttip.org/firma/

Ma cosa c’è veramente in ballo? Cosa si rischia in concreto? Parecchio, anzi tutto.

Sicurezza alimentare. Negli USA il commercio degli organismi geneticamente modificati è una pratica diffusa, così come l'utilizzo di ormoni e promotori della crescita bovina considerati cancerogeni. Se l'accordo fosse approvato il mercato europeo rischierebbe di aprirsi anche a questi prodotti.

Beni comuni e servizi pubblici. Dall'acqua all'energia, dai trasporti alla sanità, tutti i beni comuni e i servizi si trasformerebbero da diritti per tutti a business delle grandi imprese, con una forte spinta verso la privatizzazione e un accesso condizionato dalla disponibilità economica dell'utente.

Made in Italy. L'obbligo di indicazione dell'origine geografica di un prodotto potrebbe essere minacciato dall'interesse economico delle grandi imprese americane che punterebbero ad immettere nel mercato europeo prodotti fasulli ma dai nomi volutamente evocativi, come il noto Parmesan, non realizzati in Italia o con materie prime non italiane.

Tutela dell'ambiente e della salute. L'import-export di gas di scisto estratto attraverso il fracking, cioè la fratturazione idraulica delle rocce del sottosuolo, potrebbe diventare una pratica diffusa anche in Europa con seri rischi di inquinamento delle falde acquifere, cedimenti del sottosuolo, esplosioni e terremoti. È inoltre prevista l’omogeneizzazione nella concessione delle licenze di estrazione, i paesi contraenti saranno obbligati a rimuovere ogni ostacolo che inibisca la libera circolazione dei combustibili fossili (ogni comunità che reagisce alla costruzione di oleodotti o a nuovi pozzi è avvertita!), divieto assoluto di “domestic content” nelle energie alternative, quindi addio ad ogni connessione tra sviluppo locale e Green economy.

Privacy. Per proteggere la proprietà intellettuale potrebbero verificarsi violazioni della privacy degli utenti attraverso accessi privilegiati ai dati personali.

Diritti dei lavoratori. Gli Stati della UE, tra cui l'Italia, si sono dotati di leggi avanzate nel settore della promozione e della tutela dei diritti dei lavoratori. Gli USA si sono invece limitati a ratificare solo il 10% delle convenzioni dell'Organizzazione Mondiale del Lavoro (ILO). Si tenderà ad uniformarsi al livello più basso.

Sovranità nazionale. Il TTIP intende istituire un meccanismo di arbitrato internazionale, denominato Investor State Dispute Settlement (ISDS), che permetterebbe ad un'impresa di citare in giudizio uno Stato e chiedergli un lauto risarcimento per aver compromesso o minacciato gli investimenti e gli interessi commerciali dell’impresa.

Salvare l'economia italiana - Piano A e Piano B

Ultimo aggiornamento: 14 Aprile 2020

Quanto segue sono appunti per salvare la nostra economia, scritti dal mio carissimo amico Ing. Giulio Ripa.

Pur avendo avuto molteplici occasioni per discorrere di queste tematiche, sono lungi da me la competenza e lo studio per una consapevolezza tale da potermi esprimere in maniera tanto articolata e precisa come nel testo che segue, che condivido. Oggi abbiamo più che mai bisogno di una nuova impostazione politica, economica, legislativa e istituzionale orientata al bene comune e allo stop dei meccanismi economici fallimentari e sanguinari degli ultimi decenni.

Il mio auspicio è che sempre più persone possano rendersi consapevoli di queste tematiche, riconoscendo per quello che è quel buco nero di ignoranza sotto la crosta delle bugie dei mass media e della classe politica.

Francesco Galgani,
Pasqua 2020

APPUNTI PER UNA UNIONE DEMOCRATICA DEI POPOLI EUROPEI

Piano A - Per una Europa più democratica

Restando all'interno della comunità europea e dell'euro, è possibile puntare sulle riforme necessarie per una maggiore democrazia nell'Unione Europea:

- Istituzioni

• Assemblea costituente per l'Unione democratica dei popoli europei con il potere esecutivo eletto dal parlamento europeo che sostituisce quello della Commissione Europea ed il Consiglio dell'Unione Europea.

• Federalismo europeo e neo municipalismo.

• Modificare l'architettura dei trattati europei in senso democratico e dell'equità sociale.

- Banche

• Unione bancaria (trasferimento di competenze nel campo della vigilanza sulle banche dalle autorità nazionali ad autorità europee) con la prospettiva di creare in Europa il mercato unico dei capitali.

• Divieto di raccolta di fondi in forme diverse da quella delle operazioni di deposito e, quindi, non sottoposte alle restrizioni ed ai limiti imposti dalla regolamentazione e dalla vigilanza bancaria (tra cui i requisiti patrimoniali di garanzia richiesti dagli accordi di Basilea).

• Divisione netta tra banche commerciali e banche d'investimento

• Eliminazione e divieto di costituzione dei paradisi fiscali europei, compresa la revoca delle leggi che permettono l'evasione in Lussemburgo, Paesi Bassi, Irlanda. e lotta per quelli extra europei.

• Agenzie di rating europee indipendenti dalle banche

• Eurobond per evitare differenze di interesse tra i bond dei diversi stati europei.

• Dare il potere alla BCE di agire sul cambio per una eventuale svalutazione dell'euro.

• BCE prestatore di ultima istanza, obbligata a concedere credito direttamente agli stati che ne faranno richiesta.

- Fisco

• Bilancio comune europeo

• Uniformità fiscale fra gli stati membri dell'unione europea.

• Tassazione delle transazioni finanziarie (tobin tax)

• Web tax

• Carbon tax

• Tassa sui redditi da capitale in tutti gli stati membri

• Tassa sui grandi patrimoni

• Riduzione tasse per piccoli imprenditori, artigiani e lavoratori autonomi

• Introduzione di eurobond per finanziare nuovi progetti infrastrutturali.

• Sviluppo di una piattaforma di pagamento digitale pubblica (PDPP) in ogni paese europeo.
Il PDPP creerà un conto di riserva per contribuente, che attraverso un codice Pin consentirà di trasferire denaro dal proprio conto allo Stato - come forma di pagamento delle imposte - oppure al conto di qualsiasi altro contribuente. In tal modo, il PDPP offre ai governi nazionali maggiore sovranità fiscale al di fuori del Patto di stabilità.

• Unione Europea di Compensazione (ECU), basata su una valuta virtuale comune, in cui tutti gli scambi commerciali e i flussi di capitale intra-europei siano annotati su un registro digitale trasparente, con il compito di:
(a) tassare, per conto dell'UE, simmetricamente deficit ed eccedenze
(b) utilizzare questi fondi per investire nelle regioni dove gli investimenti scendono al di sotto della media.

• Riconversione limitata del debito pubblico. Il debito pubblico entro agli attuali limiti previsti dal Trattato di Maastricht - il 60% del Pil – sarà convertito in obbligazioni emesse della BCE per conto degli stati membri.
Per proteggere la BCE dalle perdite:
(a) le obbligazioni emesse dalla BCE avranno la precedenza rispetto alle altre obbligazioni contratte dagli Stati
(b) la BCE sarà ulteriormente assicurata dal Fondo Salva Stati.• Creazione di una Tesoreria Europea che integrerebbe l'attività della Banca Centrale Europea e rappresenterebbe un elemento di stabilità
nei momenti di crisi. Il "vecchio debito" venga rifinanziato a tassi di interesse pari allo zero percento, portando così a una diminuzione drastica dell'indebitamento senza gravare sui cittadini.
La BCE deve mantenere la promessa di mettere fine alla crisi del debito pubblico.

• Fine dell'austerity. Nuovi strumenti di finanza pubblica per aumentare il bilancio dell'UE e superare gli attuali vincoli. Cambiamento nei trattati per sbarazzarci della camicia di forza creata dal cosiddetto Patto di

stabilità e crescita, dal Six pack e dal Fiscal Compact europeo.

• Controllare la finanza. Regolamentare le attività bancarie ed istituire una nuova piattaforma di pagamenti pubblici digitali che metta fine al monopolio delle banche sui pagamenti dell'Europa.

• Utilizzare la Banca Europea degli Investimenti per inondare di liquidità le nostre comunità.
Si tratta di 500 miliardi di euro l'anno per una programma di trasformazione ecologica e industriale per rimettere al lavoro un continente.

- Lavoro

• Salario minimo europeo

• Statuto Europeo dei Lavoratori per trasformare la gara al ribasso delle delocalizzazioni in una gara al rialzo che garantisca standard comuni

• Attuare un piano contro la povertà che ridistribuisca i proventi della Banca Centrale Europea ai più bisognosi. Reddito universale di base per tutti i cittadini europei, svincolato dalla ricerca del lavoro e finanziato tramite un grande fondo europeo costruito con gli asset di grandi società e i
titoli della Banca Centrale Europea.
• Ridistribuzione della ricchezza per l'equità sociale
• Ridistribuzione del lavoro. Lavorare meno lavorare tutti.
• Piena occupazione

- Ambiente
• Riconversione ecologica del sistema produttivo

Piano B - Per una Italia più sovrana

Partiamo da due articoli della costituzione italiana:

• Art.1 "L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro. La sovranità appartiene al popolo, che la esercita nelle forme e nei limiti della Costituzione."

• Art.47 "La Repubblica incoraggia e tutela il risparmio in tutte le sue forme; disciplina, coordina e controlla l'esercizio del credito.
Favorisce l'accesso del risparmio popolare alla proprietà dell'abitazione, alla proprietà diretta coltivatrice e al diretto e indiretto investimento azionario nei grandi complessi produttivi del Paese."

Inoltre è importante definire la differenza tra una "Moneta a Debito" ed una "Moneta Positiva":
• la prima è una moneta creata dal sistema bancario e prestata al sistema economico, che genera automaticamente un debito e comporta il pagamento continuo di interessi;
• la seconda è una moneta creata dallo Stato e spesa nel sistema economico, che ha solo un costo iniziale per la sua creazione (più o meno alto a secondo del "materiale" usato) e non ha alcun costo di interessi.

La sovranità monetaria è sicuramente degli Stati e questi hanno tutto il diritto di utilizzarla per raggiungere gli obiettivi previsti dai Trattati. Lo Stato ha ancora la sovranità monetaria, che può utilizzare creando diversi strumenti monetari e fiscali, senza violare i Trattati Europei:

• Possibile coniare monete metalliche (aventi corso legale solo in Italia) di valore superiore a 2 euro, che la BCE deve "solo approvare" come quantità (art.128 comma 2 del TFUE);

• Emettere biglietti di Stato di qualsiasi valore (aventi corso legale solo in Italia), perché il TFUE dà alla BCE l'esclusiva solo delle "banconote" aventi corso legale nell'Unione (art.128 comma 1 del TFUE);

• Moneta a valenza fiscale (es. minibot), in quanto in base ai Trattati Europei la sovranità tributaria è ancora di competenza esclusiva degli Stati nazionali. Si tratta della proposta di una "quasi-moneta" complementare basata su sconti fiscali differiti su imposte non ancora maturate e in grado di creare la liquidità di cui abbiamo bisogno.La Moneta Fiscale verrebbe assegnata, a titolo gratuito, per integrare il reddito dei lavoratori dipendenti, per finanziare investimenti pubblici e programmi di spesa sociale nonché per ridurre le imposte delle imprese sul lavoro.

• Titoli di sconto fiscale. Il principale vantaggio è che i Tsf non producono deficit pubblico. I Tsf sono infatti dei titoli di Stato che danno diritto ai loro possessori di ridurre i pagamenti fiscali ma solo a partire da tre anni dall'emissione, cioè nel quarto anno. I Tsf tuttavia – proprio come tutti gli
altri titoli di Stato, come i Bot e i Cct – potranno essere immediatamente ceduti sul mercato finanziario in cambio di euro. Così possono subito incrementare la capacità di spesa dell'economia.

• Emettere moneta elettronica o carte di credito di Stato, che non sono prese in considerazione dai trattati, dove si parla solo di moneta metalliche e banconote, tant'è che le banche possono creare moneta elettronica senza limiti, figuriamoci se non può farlo uno Stato, che inoltre ha il vantaggio di poterla mettere all'attivo del suo bilancio in quanto detentore della sovranità monetaria (vedere art.114bis del Testo Unico Bancario);

• Emissione di un 2-3% di Pil di moneta sovrana non a debito a sola circolazione nazionale, non convertibile (parallela all'euro) creata dallo stato italiano, per investimenti pubblici (es. creatività, cultura, educazione, bellezza del patrimonio artistico, patrimonio culturale, ambiente, agricoltura, turismo)

• Istituire banche pubbliche (la Germania ha il 60% di banche pubbliche).
Cassa Depositi e Prestiti, se usata pienamente come banca pubblica, potrebbe accedere ai finanziamenti della BCE a tasso zero, secondo l'art. 123 del TUE: "il divieto di scoperto bancario e di altre forme di facilitazione creditizia in favore dei governi non si applicano agli enti creditizi di proprietà pubblica che devono ricevere dalla Banca centrale europea lo stesso trattamento degli enti creditizi privati".

• Rilanciare la Cassa Depositi e Prestiti su tre piani strategici paralleli:
come istituto di credito alle imprese, come strumento di politica industriale nel Paese e come piattaforma di gestione di una nuova moneta domestica complementare.

(Giulio Ripa)

Sapere di non sapere, sapere di mentire: la scienza delle bugie

Ultimo aggiornamento: 17 Luglio 2019

(La foto qui a destra è stata scattata a Verona, fonte)

Nel mio precedente articolo di un paio di anni fa, intitolato "**Alla ricerca della scienza...**" *(che invito caldamente a rileggere per meglio comprendere quanto segue)*, avevo attentamente argomentato serissimi dubbi sulla credibilità delle ricerche scientifiche pubblicate su note riviste accreditate e universalmente accettate come "fonti ufficiali" in ambito accademico, in ambito medico e persino in ambito mediatico *(in quest'ultimo caso, per lo più quando si vuole dimostrare la bontà o falsità di certe questioni su cui l'**agenda setting** ha spostato il suo occhio distrattore e disinformatore, come nel caso dei **bontà dei vaccini**, della **salubrità del 5G**, della **purezza del glifosato**, della **sostenibilità ambientale del nucleare**, dell'azione curativa del fumo (**qui uno spot degli anni '60**), della necessità di **mangiare carne**, del fatto che le specie si siano evolute **come ha detto Darwin**, del fatto che l'**uomo è andato sulla Luna**, del fatto che lo zucchero raffinato fa bene al cervello (**qui uno spot del 1986**), ecc., giusto per citare questioni vecchie e nuove di falsificazioni evidenti, probabili o almeno discutibili)*. Alcune questioni di quelle che ho citato potrebbero far ridere (guardatevi i link)... ma mentre su alcune questioni almeno l'immaginario comune ha abbastanza compreso la bugia *(ad es. ormai più o meno è accettato che fumare fa male)*, su tutte le altre questioni che ho citato e linkato ancora sussistono forti resistente anche solo a intavolare una serena e seria discussione. Bugie su bugie ripetute all'infinito, accettate come verità sacrosanta.

Povera scienza... usata, abusata e rigirata per ogni interesse di parte, soprattutto quando c'è l'appoggio economico di chi vuol dimostrare che la propria verità è più vera della verità altrui. Infatti... nel tempo dell'**Inganno Universale** tutto è concesso.

Ma insomma... la scienza non può aiutarci a fare chiarezza, non possiamo usarla come punto di riferimento? Dipende... senza nulla togliere a chi fa scienza onestamente, districarsi in un ginepraio di bugie, però, non è certo agevole. Se valutassimo con attenzione il **caso Wakefield** *(giusto per fare un altro esempio)*, facendo luce su tutte le bugie, gli occultamenti e i depistaggi di cui la "scienza ufficiale" si è resa complice, è difficile considerare i risultati scientifici come una guida... o per lo meno considerare le "fonti ufficiali" attendibili a prescindere da un'attenta analisi del contenuto delle ricerche, visto che la peer-review universalmente accettata dalle riviste scientifiche sembra facilmente influenzabile dagli interessi (economici) di parte.

A questo punto qualcuno potrebbe considerarmi un fanatico o un esaltato, un complottista o un catastrofista. Beh, allora sarei in buona compagnia, a cominciare dal dottor **Richard Horton**, capo-redattore della rivista scientifica «**Lancet**»*:*

> *Il direttore di "The Lancet", dottor **Richard Horton** definisce queste pratiche **riciclaggio di informazioni sporche**.*
> *Ecco come funziona.*
>
> *Una società farmaceutica patrocina un convegno scientifico. Alcuni relatori sono invitati a parlare di un prodotto in cambio di un profumato ingaggio (di solito diverse migliaia di sterline).*
>
> *Vengono scelti in base alle loro già note opinioni su un farmaco, oppure si sa che tendono ad accontentare le esigenze della società che li paga.*
>
> *Si svolge il convegno e il relatore presenta il discorso. Una società di comunicazione specializzata registra la conferenza e la converte in un articolo per la pubblicazione, di solito nell'ambito di una raccolta di paper scaturiti dal simposio. Questa raccolta viene poi offerta ad una casa editrice specializzata per una cifra che può raggiungere le centinaia di migliaia di sterline.*
>
> *La casa editrice cerca infine una rivista autorevole per pubblicarvi i paper basati sul simposio, in genere come supplemento alla rivista.*
>
> *Il punto fondamentale è che, su un mucchio di giornali che si atteggiano a riviste scientifiche manca del tutto la revisione paritaria. Quel procedimento per cui altri scienziati competenti nel campo assicurano che il lavoro scientifico sia il più possibile immune da pregiudizi e distorsioni è, in altre parole inesistente.*
>
> *Il processo di pubblicazione è stato ridotto a un'operazione di marketing travestita da scienza legittima – afferma Horton. Le società farmaceutiche hanno trovato il modo di eludere le norme di controllo della revisione paritaria. In troppi casi riescono a seminare letteratura settoriale di lavori scientifici di bassa qualità che possono poi usare per promuovere i loro prodotti presso i medici.*
>
> *Le case farmaceutiche ci stanno imbrogliando – dichiara Smith. Ci arrivano articoli con su i nomi dei medici e spesso scopriamo che alcuni di loro sanno poco o niente di quanto hanno scritto. Quando ce ne accorgiamo respingiamo il documento, ma è molto difficile. In un certo senso l'abbiamo voluto noi insistendo e ottenendo che si debba rendere esplicito ogni coinvolgimento di società farmaceutiche. Non hanno fatto altro che trovare il modo di aggirare l'ostacolo e agire di nascosto.*
>
> *Pratiche simili sono ampiamente dimostrate. Si stima che quasi la metà di tutti gli articoli pubblicati sulle riviste siano stati scritti da ghostwriter.*
>
> *Questa scienza passa a ogni livello di divulgazione, interpretata in ciascuna circostanza da persone che non hanno alcun incentivo a mettere in discussione la scoperta delle case farmaceutiche. D'altronde è con i soldi di queste ultime che a tutti gli effetti si pagano gli stipendi di chi scrive per i professionisti del settore, perché comprano gli spazi pubblicitari su cui si leggono tutte le pubblicazioni, sia online sia su carta. L'informazione sugli studi clinici e sui convegni scientifici è influenzata in ogni angolo dall'idea generale che è meglio non sputare nel piatto in cui si mangia.*
>
> *(fonte: "**Big Pharma domina la ricerca**")*

Per l'appunto, è notizia di questi giorni che, secondo la Procura di Milano, «*sulle 32 analizzate, 25 pubblicazioni scientifiche sono risultate oggetto di manipolazione*» *(fonte "**Il fatto quotidiano**", notizia*

*ripresa e analizzata anche in "**Dalla Scienza delle Evidenze alla Scienza delle Convenienze**").*

Socrate è passato alla storia perché sapeva di non sapere... e una parte della scienza attuale sta dimostrando di sapere di mentire... a questo punto, secondo me, prendendo esempio proprio da Socrate, va rifiutata qualsiasi accettazione passiva di "verità" ufficiali, cominciando a dar credito solo a chi fornisce un criterio di falsificabilità e ripetibilità delle proprie ricerche. In altre parole, se una data informazione non può essere oggetto di confutazione e se dubbi legittimi non possono essere sollevati *(dal darwinismo precedentemente citato alla necessità e sicurezza dei vaccini, giusto per fare due esempi)*, allora il sospetto di mancanza di onestà, per non dire malafede, è legittimo.

Per meglio chiarire cosa intendo con il fatto di fornire la possibilità di confutare le proprie tesi, un esempio storico ci è fornito da Darwin stesso, il quale scrisse: «Se potesse dimostrarsi che esista un organo complesso, il quale non possa essere stato prodotto con molte modificazioni successive e piccole, la mia teoria sarebbe assolutamente rovesciata. [...]» *(fonte: "Sulla origine delle specie per elezione naturale ovvero conservazione delle razze perfezionate nella lotta per l'esistenza", di Charles Darwin, 1875, pag. 158, cap. IV "Difficoltà della teoria", sez. "Mezzi di transizione", link a questa citazione, link all'intero libro)*. Ecco, questo è un **esempio di onestà**, perché Darwin non dice "io ho la verità", ma, anzi, ci dà un criterio per poter confutare la sua teoria. Peccato che, quand'ero all'università come studente, una mia docente di scienze neurobiologiche affermò in maniera categorica che la teoria neo-darwiniana dell'evoluzione della specie è un "fatto", nel senso che non potevamo discuterla: questo tipo di atteggiamento è un'offesa per la scienza, oltreché per l'intelligenza.

Francesco Galgani,
16 luglio 2019

Schiavismo del terzo millennio

Ultimo aggiornamento: 22 Marzo 2018

Schiavismo del terzo millennio

Falsi per contratto,
snaturati per lavorare,

schiavi senza volto
fustigati per appagare

le voglie dei clienti
pure loro ubbidienti

a un dio senza amore,
senza umana dignità,
né un barlume interiore.

(Francesco Galgani, 21 marzo 2018, www.galgani.it)

«[...] E sono note le regole di disciplina interna: i commessi non possono mai dire no a un cliente, quando arriva in negozio un nuovo dipendente gli altri lo accolgono con gioiosi canti e balli, e alla fine di ogni giornata i lavoratori migliori vengono premiati con un caloroso applauso. Oppure pensiamo a chi lavora in un fast food. Nel corso dell'ultimo Superbowl uno spot ha mostrato una nuova campagna di McDonald's: Pay with lovin'. Alcuni clienti estratti a sorte ottengono la possibilità di «pagare con amore», anziché con i soldi. A comunicarglielo sono gli stessi cassieri, che a loro volta devono abbracciare i clienti, dargli il cinque, ballare con loro, cantare una canzoncina, tutto all'insegna dello slogan Give lovin', get lovin'. Dai amore, ricevi amore. Per una paga oraria di 8,25 dollari.

McDonald's era stata preceduta da Pret a Manger, catena diffusa soprattutto nel Regno Unito. Nel 2013 era stato pubblicato (e poi rimosso dal sito) un documento interno con l'elenco dei diciassette Pret Behaviours, i comportamenti che avrebbero dovuto tenere tutti i dipendenti: «non essere mai di cattivo umore», non avere «idee troppo complicate», non far pensare che «si è lì solo per i soldi», «creare un senso di divertimento», essere «genuinamente amichevole»; il perfetto lavoratore Pret «non molla mai», «è di spirito», «si tira fuori dai problemi e aiuta gli altri». Iscriversi a un sindacato per esempio era preso come un segno di infelicità, non apprezzato dalla direzione e dai colleghi e avrebbe potuto portare al licenziamento (era il caso di un lavoratore di origini ceche raccontato due anni fa dalla «London Review of Books»). [...]»

tratto da: http://lettura.corriere.it/debates/cosi-ti-emoziono-le-email-di-lavoro/

Se osi contestare il potere, con i Black-Bloc te la dovrai vedere!

Ultimo aggiornamento: 5 Maggio 2015

PROVERBIO DELLE CORPORATIONS

Se osi contestare il potere
con i Black-Bloc
te la dovrai vedere!

Se osi boicottare,
in galera
dovrai andare!

(Francesco Galgani, 5 maggio 2015)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/408-proverbio-delle-corporations

Se non fosse chiaro il significato di questo nuovo proverbio, vorrei ricordare che il potere politico ed economico è in mano alle multinazionali (corporations), che hanno in mano anche le banche e che si scelgono i loro rappresentanti politici nei vari governi del mondo, dittatoriali o democratici che siano *(Italia compresa, ovviamente)*. Per chi ancora non li avesse visti, segnalo un *documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale* e l'articolo su *come si arricchiscono le multinazionali non pagando le tasse e violando qualsiasi diritto umano e ambientale*. Ciò premesso, *"**Se osi contestare il potere, con i Black-Bloc te la dovrai vedere!**"* è una realtà ormai decennale che si ripete sempre: qualunque manifestazione di protesta "vera", cioè nelle strade e nelle piazze, contro le malefatte d'un potere corrotto, viene annientata introducendo persone gravemente violente nelle stesse, in modo che la popolazione, *attraverso il sistema mass-mediatico anch'esso corrotto e violento*, veda solo la violenza degli infiltrati, senza alcun cenno né tantomeno approfondimento sulle ragioni di chi giustamente protesta.

La seconda parte del proverbio fa invece riferimento al sistema gravemente lesivo della libertà di opinione e di manifestazione del pensiero, in quanto, come se non bastasse l'impedimento violento alle giuste manifestazioni di piazza, in Italia è punito con la reclusione fino a tre anni chi osa parlare di boicottaggio verso quelle multinazionali su cui è diretta la protesta *(art. 507 del Codice Penale)*. In altre parole, non è ammesso protestare. Comunque la libertà di manifestazione del pensiero è lesa anche in altri modi, come è documentato nell'articolo *"Libertà di informazione e di espressione del pensiero? Se apri un blog rischi la galera... in Italia"*.

Lascio ai miei lettori, in calce, un interessante articolo sarcastico di Marco Travaglio *(fonte)* a proposito dei black bloc.

Francesco Galgani,
5 maggio 2015

DA GRANDE VOGLIO FARE IL BLACK BLOC (di Marco Travaglio)

3 maggio 2015

Salve, sono un black bloc. Vengo da fuori, ma non vi dico da dove, tanto lo sapete benissimo (mi riferisco all'intelligence italiana, che è sempre molto intelligente). E niente, vorrei parlarvi un po' del mio lavoro, che mi dà tante soddisfazioni, soprattutto in Italia. È un bell'impiego, non c'è che dire, specie con questi chiari di luna. Ben pagato, anche. Io peraltro sono una vocazione precoce: sognavo di spaccare tutto fin da piccolo. I miei matusa, ingenui, mi dicevano: "Così non vai da nessuna parte, devi smetterla di sfasciare ogni cosa che vedi, fatti una posizione". Ho fregato anche loro: mi son fatto una posizione sfasciando tutto.

Sono richiestissimo, indosso una divisa strafica (il nero della tuta mi slancia e acchiappo un casino), giro il mondo. Prima, ai tempi del G8 di Genova, avevo un contratto Co.Co.Co (acronimo di Cosa Colpire a Cottimo), poi trasformato in Co.Co.Pro (Cosa Colpire a Progetto). Ora invece, grazie al Jobs Act, mi han fatto un tempo indeterminato a tutele crescenti: più vetrine sfascio, più macchine incendio, più negozi devasto, più poliziotti meno, più le autorità italiane mi proteggono. Avete mai visto un black bloc manganellato o arrestato in Italia? Io mai (parlo di noi col marchio Doc, diffidate dalle imitazioni e dai franchising). È una sensazione eccitante: accendi un fumogeno, ti cambi d'abito nella nuvola di gas, metti a ferro e a fuoco la città, e sfili indisturbato fra due ali di folla, di polizia, di cameramen e di fotografi professionisti e dilettanti: nessuno ti tocca, neppure una pieghina sulla tuta, bello lindo e liscio come l'olio. Meglio di Mosè tra le acque del Mar Rosso.

Nel 2001, quando ho debuttato a Genova, non ci volevo credere. I miei istruttori mi avevano detto: "Andiamo là, sfasciamo tutto, non ci fanno niente e torniamo a casa". Parlavano anche di un contratto nero su bianco, ma io quando vidi tutta quella polizia in tenuta antisommossa pensai a una frottola per convincermi a partire. Invece avevano ragione loro: la polizia menava i ragazzini, i vecchietti, persino qualche suora, ma a noi non ha torto un capello. Non per nulla avevamo la divisa: per farci riconoscere. Alcuni dei nostri entravano e uscivano dalla Questura e fuori le solite zecche coi telefonini filmavano la scena. Ho detto: "Siamo fritti". Invece poi le zecche sono andate a dormire alla Diaz e la polizia ha distrutto tutto: crani, nasi, ossa, cartilagini, braccia, gambe, toraci, e naturalmente cellulari e filmati. Un lavoro da manuale, roba che mi son sentito un dilettante: però ho imparato molto. Da allora, con un po' di amici, abbiamo messo su un'agenzia, la GEPI: Grandi Eventi Pronto Intervento. Siamo richiestissimi.

In Italia facciamo sempre comodo a qualcuno per sputtanare quelli che nei movimenti antagonisti si battono pacificamente (pensa quanto sono coglioni) contro le mafie e le bande nascoste dietro le sigle Tav Torino-Lione, Expo Milano 2015, Mose, ecc. Appena si muovono, arriviamo noi e sfasciamo tutto. All'inizio era un secondo lavoro, ora è diventato il primo: abbiamo proprio una tessera-coupon con lo strappino da staccare di volta in volta.

E i capi dei No-Qualcosa ci lasciano fare. Un po' perché non hanno ancora capito che a noi non frega una beneamata cippa del Tav, di Expo, del Mose (veniamo da Belgio, Germania, di qua e di là e manco sappiamo che roba è, quella). Un po' perché non hanno ancora capito che noi lavoriamo contro di loro. O, se l'hanno capito, fanno pippa perché hanno paura di noi, o perché gli facciamo comodo, li facciamo sentire importanti e temuti, con tutti quei titoli sui tg e i giornali. Se sfilassero pacificamente, non se li filerebbe nessuno. E la stampa parlerebbe d'altro: dei disoccupati che aumentano, delle bugie del governo sulla crescita, dell'Expo tutto calcinacci e cartongesso per nascondere i cantieri mai finiti, degli inquisiti candidati alle Regionali.

Noi siamo l'offerta a una domanda di mercato: facciamo comodo a tutti, al governo e agli antagonisti. Non c'è neppure bisogno che ci chiamino: lo sappiamo noi quando serviamo, partiamo da soli senz'avvertire nessuno. Tanto lo sanno tutti che arriviamo: gli antagonisti come il governo. Scusate, ma che altro han mai fatto i servizi segreti italiani dagli anni 60 a oggi se non infiltrare i gruppi antigovernativi di destra e di sinistra?

Nel 1969 sapevano che i fascisti avrebbero piazzato la bomba in piazza Fontana, e gliela lasciarono piazzare. Nel 1978 sapevano che le Br avrebbero rapito Moro, e glielo lasciarono rapire. Nel 2001 sapevano che avremmo distrutto Genova, e ce la lasciarono distruggere. È una tecnica vecchia come l'Italia: si chiama

“destabilizzare per stabilizzare”. E funziona ancora: dopo 50 anni, la “pista anarchica è un evergreen. L’altroieri lo sapevano benissimo che avremmo fatto quei danni a Milano, e ce li hanno lasciati fare.

Non parlo dei poveri e ignari poliziotti da strada, mandati allo sbaraglio con l’ordine di non caricare (tant’è che sono riuscito a incendiarne uno così, en passant). Parlo di chi, dietro e sopra di loro, sapeva da mesi del nostro arrivo, e l’ha pure fatto scrivere dai giornali e dire dai tg per fare bella figura, poi ci ha spianato la strada come sempre. Con la differenza che con Berlusconi l’ordine era di menare qualcuno purchessia, a caso (esclusi noi, ci mancherebbe). Ora invece, dopo la sentenza di Strasburgo sulle torture alla Diaz, la consegna è non menare più nessuno: prenderle e basta. Così poi le vostre solite teste di Twitter possono dare la colpa a Fedez (un rapper mandante nostro? Uahahahahah). E quel genio di Alfano può dire che “abbiamo evitato il peggio”. Ma come si permette di svilire così il nostro onesto lavoro? Che si aspettava, i bombardamenti di Dresda? Comunque, messaggio recepito: al prossimo grande evento, faremo meglio.

Segnalazioni di contro-informazione

Ultimo aggiornamento: 29 Novembre 2018

A volte sento il dovere morale di usare il mio blog per scrivere articoli di vera informazione, che vadano a scavare in tutto ciò che il mainstream cerca in tutti i modi di occultare o di pervertire, propinando il falso come fosse la più santa delle verità. Ma non ce la faccio, non mi posso occupare di tutto. Ho già scritto molti articoli-denuncia e inni al cambiamento. Stavolta mi limito soltanto a segnalare alcune questioni già accuratamente approfondite da altri, i miei lettori più curiosi potranno approfondire:

- Come le idee di Charles Darwin siano state usate a giustificazione e fondamento ideologico dell'attuale neoliberismo criminale, giustificando anche le forme di nazismo tedesco (quello conosciuto) e britannico/americano (meno noto). Nel video viene spiegato perché il darwinismo prima, e il neo-darwinismo poi, non sia in realtà così scientifico e "certo" come ci è stato insegnato, anzi. Link al **video: "Cose che non vi raccontano di Charles Darwin"**. A proposito del concetto di scientificità, ricordo ancora una volta il mio articolo: "Alla ricerca della scienza...".
- L'attuale governo, che si propugna come tanto rivoluzionario e dalla parte dei cittadini, ha già stipulato e sta continuando a stipulare accordi commerciali assai lesivi dei nostri interessi comuni... o almeno così penso, ovviamente posso sbagliarmi, è sempre meglio avere il beneficio del dubbio. Mi riferisco ad accordi commerciali in **stile TTIP** per i quali tanti cittadini europei (tra cui io) a suo tempo sono scesi in piazza a protestare, affrontando anche lunghi viaggi (ricordo, quando eravamo a Roma, persone provenienti da tutta Italia). Il nocciolo della questione è che questi accordi di "liberalizzazione" servono a "liberare" le multinazionali dai vincoli del diritto vigente negli stati (a cominciare dal diritto alla salute e alla tutela dei lavoratori), allo scopo di invadere i mercati di prodotti a basso costo (tali da distruggere ulteriormente le economie locali già devastate) e senza controlli. Con questi accordi i governi *(che stanno dimostrando di essere tanto neo-liberisti quanto gli altri)* possono anche essere chiamati in causa delle multinazionali nel caso in cui emanino qualsiasi legge o provvedimento contro i loro porci interessi. In pratica questi accordi autorizzano e legalizzano una rapina a mano armata dei nostri diritti alla vita. Questo è ciò che ho capito io, ovviamente posso sbagliarmi. Per chi vuole approfondire, segnalo: "**I (brutti) fratelli del CETA: conoscerli per evitarli**", oltre a una lunga e dettagliata relazione su queste questioni: "**Dalle dichiarazioni ai fatti: perché dobbiamo fermare il CETA e tutti i suoi (brutti) fratelli**". Onestamente mi sembra che siamo a livello non sono di tradimento della patria in senso generico, ma anche di tradimento effettivo di ciascuno di noi: questo è il neo-liberismo, che dove vige fa solo danni, spesso irreversibili.

A proposito di tradimenti, cerchiamo di non tradire noi stessi, anche se ci trovassimo nella situazione più disperata: collaborare è meglio che rinunciare. Ciascuno di noi può dare il suo contributo per un mondo migliore, per la pace, per vivere bene. Anche una persona povera e affamata può farlo. Abbiamo grandi urgenze da affrontare insieme. Per chi ancora non l'ha letto, segnalo il mio "Manifesto dell'ultima lotta".

Francesco Galgani,
29 novembre 2018

Sull'orlo della tomba di Internet: tassazione sui link e censura preventiva

Ultimo aggiornamento: 23 Giugno 2018

*Fonte (**Byoblu**, 21 giugno 2018, licenza Creative Commons BY-NC-ND 2.5 IT):*
https://www.byoblu.com/2018/06/21/sullorlo-della-tomba-di-internet-controrassegna-blu-18/

*Sotto il video c'è la **trascrizione***

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

FIRMA ANCHE TU PER CHIEDERE AI PARLAMENTARI EUROPEI DI NON RATIFICARE LA DIRETTIVA SUL COPYRIGHT CHE DISTRUGGERÀ LA RETE: https://www.byoblu.com/firma-per-evitare-la-distruzione-di-internet/

SCARICA QUESTA CONTRORASSEGNA E RICARICALA SUI TUOI SOCIAL OPPURE INVIALA VIA WHATSAPP A TUTTI I TUOI AMICI. PUOI SCEGLIERE TRA LA VERSIONE HD O QUELLE IN BASSA RISOLUZIONE, ADATTE AL TUO SMARTPHONE: https://www.byoblu.com/preleva-e-diffondi-la-controrassegna-blu/

Mancano 13 giorni alla distruzione della rete per come la conosciamo. Firma adesso ...o mai più!

Sta succedendo qualcosa, qualcosa che forse non tutti sanno, e non lo sanno perché quelli che dovrebbero informarli sono interessati a mantenere un basso profilo. Qualcosa riguarda internet e le nostre libertà. Siamo ormai abituati agli attacchi alla rete che arrivano dal nostro Parlamento, il Parlamento italiano, ma questo viene da molto, molto più in alto. Per la precisione, dal Parlamento europeo.

Ieri la Commissione Affari Legali del Parlamento europeo, dopo 21 mesi di discussioni sulla legge sul

Copyright, era chiamata a decidere: se accettare la cosiddetta versione del piano Oettinger/Voss, ovvero quella della tassazione sui link e sulla censura preventiva, oppure la versione più ragionevole di buon senso dell'eurodeputato dei verdi tedeschi Julia Reda. E, manco a dirlo, ha votato per l'alternativa di Oettinger/Voss, Oettinger era quello, tutti lo ricorderete, che disse che i mercati avrebbero insegnato all'Italia come votare.
Cosa significa? Significa che se il 4 di luglio il Parlamento europeo riunito in plenaria a Strasburgo, stante il parere favorevole di ieri della Commissione, dovesse votare per la ratifica di questa legge sul Copyright, beh! Da quel momento in poi, se caricherete un contenuto vostro sul web, potreste incorrere in spiacevoli messaggi come: "non avete una licenza per questa regione, per questo contenuto", oppure il caricamento è stato disabilitato perché "le probabilità di violazione del copyright sono elevate", o che "è necessario attendere mentre le foto delle vostre vacanze vengono caricate, perché prima devono essere confrontate con tutto lo scibile umano degli scatti fatti dai detentori dei diritti". A questo potrebbe ridursi il dibattito in Rete!
Prendiamo ad esempio l'articolo 11, che instaura la cosiddetta "tassa sui link". Non stiamo parlando, a scanso di equivoci di film o di canzoni o di interi libri, ma stiamo parlando del testo che, citato testualmente si riferisce, "anche ai più piccoli frammenti di articoli contenenti notizie", che "devono avere una licenza". Avete presente quel piccolo testo di anteprima che appare a fianco o sotto a un link, in mancanza del quale nessuno sano di mente si sogna di cliccare? Ecco, anche quello dovrebbe disporre di un'adeguata licenza!

Ma sentite cosa dice l'articolo 13. "Le piattaforme online sono responsabili per le violazioni del copyright dei loro utenti" e "devono in ogni caso implementare filtri preventivi sugli upload". Significa che gli algoritmi rigetteranno a priori qualunque contenuto che "potrebbe" violare il copyright, prima ancora che appaia online. Ma gli algoritmi non sono immuni ai falsi positivi e non possono certamente distinguere gli usi ammissibili, come le parodie, i meme, il diritto di critica... Non c'è nessuna concessione al concetto stesso di "Fair Use". Ecco, ad esempio sarà impossibile pubblicare la foto di chicchessia con una scritta sotto, appunto i meme, a meno che quella foto non l'abbiate scattata voi stessi, e anche così sarete comunque giudicati "colpevoli" a meno che non vi dimostriate "innocenti" e non conduciate lunghe battaglie per riportare online i vostri contenuti. Anche questa ControRassegna diventerà impossibile da realizzare, a meno che di non tagliare qualunque immagine e di non trasformarsi in un grande media televisivo. E chissà, se questa legge dovesse essere retroattiva, chissà quanti canali, a milioni verranno oscurati nei prossimi mesi. Inoltre, chi è che ne trarrà vantaggio? Non tanto gli editori, come ci si potrebbe aspettare, perché già analoghe leggi in Spagna e in Germania hanno dimostrato che questa politica porta, in realtà, a un calo delle letture e degli articoli. Invece, andrà bene per chi ha i mezzi e le tecnologie per implementare questi potenti algoritmi, questi filtri. Chiaramente parliamo di Google e Facebook, mentre tutte le altre piattaforme dovranno disabilitare la possibilità di caricare anche dei semplici link. Quindi i monopolisti diventeranno ancora più monopolisti.
Tim Berners-Lee, l'inventore del World Wide Web, ha dichiarato che questo è "un passo senza precedenti verso la sorveglianza e il controllo automatizzati". E perfino il relatore alle Nazioni Unite che si occupa della libertà di opinione e di espressione, ha detto che andiamo verso una "censura preventiva" che "restringerà la libertà di espressione".
Ho chiesto a Guido Scorza, avvocato esperto di questioni della Rete e che i lettori di byoblu.com conoscono bene, di esprimere le sue considerazioni. Eccole:

> *"Alcune delle norme contenute nella proposta di direttiva approvata ieri dalla Commissione Giuridica del Parlamento europeo sono pensate male e scritte peggio, in maniera sciatta, approssimativa, di difficile applicazione. È una classica norma contro: è stata scritta pensando a Google e soci. Ma dovrà trovare necessariamente applicazione nei confronti di tutti, anche della più piccola delle start up. Si consegna a Google e soci il compito di decidere quali contenuti possono restare on line e quali, viceversa, potranno essere rimossi. Ed è esattamente quello che succederà, perché saranno loro a decidere quando rischiare una causa per violazione del diritto d'autore e*

> *quando non rischiarla. La rischieranno quando l'utente ha le spalle larghe e non la rischieranno quando l'utente non ha le spalle larghe. Ci sarà meno libertà d'informazione per tutti. La partita è ancora aperta, in Parlamento si vota probabilmente il 4 luglio: parliamone, parliamone, parliamone!*
> ”

E allora parliamone! In Rete ci sono già oltre 50 mila tweet con l'hashtag #SaveYourInternet. E non è un caso se proprio il 4 di luglio viene già considerato Il Giorno dell'Indipendenza della Rete. Cosa possiamo fare? Beh! Innanzitutto far sapere agli eurodeputati, che voteranno il 4 di luglio a Strasburgo che noi il piano Oettinger non lo vogliamo. Byoblu si è già attrezzato con la sua raccolta firme, e gliela faremo avere. E allora guardate questo video, ricondividetelo, scaricatelo, ricaricatelo sui vostri profili e, mi raccomando, firmate e fate firmare. Forse non servirà a niente, ma ricordatevi che non si può mai sapere qual è la goccia che alla fine fa traboccare il vaso.

Sulla fame non si specula

Ultimo aggiornamento: 9 Aprile 2015

Per informazioni: http://sullafamenonsispecula.org/

PDF INFORMATIVO

Terrorismo = Occasione politica per togliere diritti e sorvegliare ogni singolo cittadino?

Ultimo aggiornamento: 24 Gennaio 2015

Quanto segue è un articolo del 23 gennaio 2014 di Alessandro Longo *(fonte)* con licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported.
Lo riporto nel mio blog per promemoria futuro... a lungo termine.
Suggerisco caldamente di integrarne la lettura con: "**DATAGATE - Per non dimenticare!**".

Dopo Parigi si va verso il tramonto dei diritti e una nuova sorveglianza di massa?

Ci risiamo. Dopo l'attacco terroristico a Parigi, i poteri in Europa tornano a considerare l'opportunità di una sorveglianza di massa. Ed è notevole il ruolo della tecnologia in tutto questo: un ruolo ambivalente, come le è consueto. La tecnologia è malvista dal potere securitario quando dà ai cittadini un modo per esercitare il diritto alla privacy e alla libertà di espressione; al contrario è apprezzata quando può essere strumento di sorveglianza diffusa.

Credits: Deathandtaxesmag.com

Credits: Deathandtaxesmag.com

Questa ambivalenza presente è tutta intera nelle ultime mosse del premier inglese David Cameron. Sono già note le ultime dichiarazioni per mettere al bando le tecnologie di comunicazioni che, usando crittografia, non sarebbero intercettabili. Meno noto è il contesto in cui Cameron ha fatto queste dichiarazioni. Per prima cosa, si associa al tentativo di recuperare il Communication Data Bill, che obbligherebbe gli operatori inglesi a conservare tutti i dati internet, mail e telefonici. Non solo: Cameron intende fare sponda sugli alleati americani per perfezionare questo controllo. Vorrebbe infatti che gli Stati Uniti obbligassero Facebook e Twitter a fornire al Regno Unito i dati di presunti terroristi. Attraverso i social e i cellulari, la tecnologia non ha mai dato così tanti appigli per una sorveglianza di massa.

> *Eppure questo sviluppo sarebbe un ritorno al passato rispetto alle ultime vicende, che*

> *sembravano andare in direzione opposta*

La richiesta agli Stati Uniti riecccheggia infatti quell'alleanza tra i due Paesi che è stata al centro dello scandalo delle intercettazioni illegali di Nsa, rivelata da Snowden. Il Communication Data Bill sembrava storia passata,sepolta dopo la bocciatura da parte della Corte di Giustizia europea della direttiva Data Retention. Val la pena ricordare i motivi di quella bocciatura: "la Corte di Giustizia ritiene che, richiedendo la conservazione di quei dati e consentendo alle autorità nazionali competenti di potervi accedere, la direttiva interferisce in modo particolarmente serio con i diritti fondamentali del rispetto della vita privata e di protezione dei dati personali". Inoltre la Corte aggiunge che la direttiva viola il principio di proporzionalità, pur riconoscendo che la direttiva affermi che la Data Retention debba essere fatta nel rispetto dei diritti fondamentali e riconoscendo anche il fine di soddisfare l'interesse generale attraverso il contrasto al crimine.

> *Sembra incredibile, ma la storia ci mette davvero poco a ripresentarsi simile, annullando d'un colpo quelle che fino a un momento prima sembravano evoluzioni irreversibili*

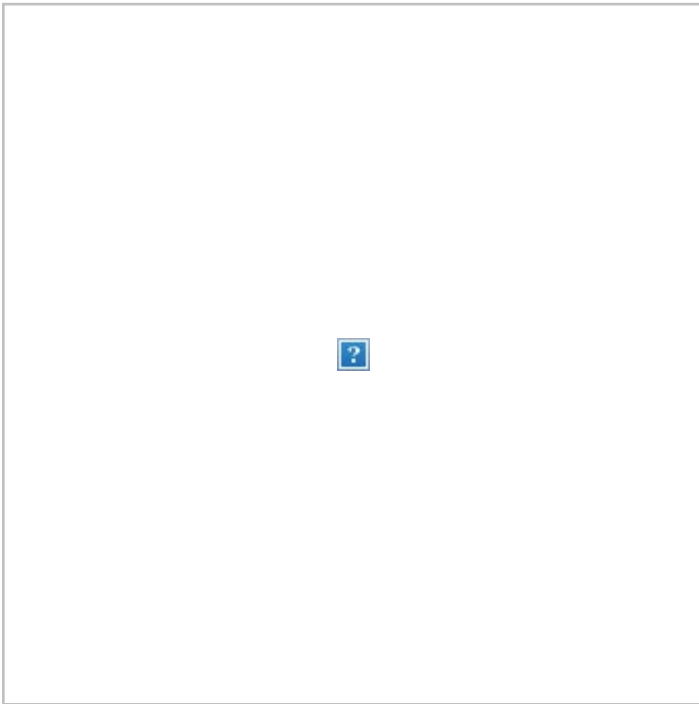
Contro la sorveglianza di massa erano arrivati, oltre alla decisione della Corte di Giustizia, il Marco Civil brasiliano e, in Europa, varie Carte dei diritti. Ma le crisi, di varia natura, sono l'ambiente ideale per ridurre i diritti (la scienza politica le chiama "stato di eccezione"). Ad oggi è la minaccia terroristica il paradigma con cui questo processo avviene. La stessa direttiva Data Retention è stata dettata all'indomani degli attacchi terroristici di Madrid. E dopo l'11 settembre c'è stato il Patriot Act negli Usa, abilitatore della sorveglianza di massa Nsa.

Credits: Patrick Chappatte - Herald Tribune

Credits: Patrick Chappatte – Herald Tribune

Non si può prevedere, ancora, se alle parole di Cameron seguiranno fatti. O se l'ansia di tecno controllo si diffonderà come un virus in Europa. Ma una delle cose poco riferite dalla stampa italiana è che anche il Governo francese ha fatto annunci a favore di una nuova sorveglianza massiva. E negli Stati Uniti uno studio federale, della National Academy of Science, è giunto alla conclusione che nessuna tecnologia software può sostituire la raccolta di massa dei dati. È una risposta al tentativo del presidente Obama di riformare le pratiche della Nsa con una sorveglianza più mirata, guidata appunto da tecnologia software.

> *Insomma, si sta allineando di nuovo il fuoco di fila, della politica e della scienza, per abilitare il ricorso alla sorveglianza di massa*

Eppure non è opinione condivisa che questa sia una strada utile agli stessi interessi securitari. Un parere appena pubblicato su New Scientist da un matematico della Open University inglese dice che "la sorveglianza di massa non è efficace per scoprire i terroristi", per un semplice motivo statistico. Il suo effetto sicuro è invece di indebolire i diritti di tutti, buoni e cattivi.

Credits: Amer Ghazzal /Demotix/Press Association Images

Lo stesso vale per la crittografia. Per vietarla ai terroristi bisogna vietarla a tutti i cittadini, rendendoci insomma tutti più esposti a controlli anche illegali. Questo è un concetto cardine delle tecnologie di comunicazione e di internet in particolare: non le si può vietare a qualcuno senza vietarle a tutti, peggiorando la libertà di un intero popolo.

> *È dal 1991 che il Governo Usa prova a mettere a bando la crittografia, che finora però è riuscita a farla franca mettendosi sotto l'ombrello della libertà costituzionale di espressione*

"Nei Paesi dove la privacy ha una qualche importanza, la possibile utilità della sorveglianza di massa non è motivo sufficiente a giustificarla", dice Jovan Golic, responsabile dell'area privacy e sicurezza presso Eit Ict Labs dell'European Institute of Innovation & Technology. "Invece, sono richieste prove concrete perché un giudice ordini una sorveglianza mirata. E comunque, secondo molti esperti, non ci sono prove che una sorveglianza di massa sia efficace per prevenire i crimini", aggiunge.

Di nuovo, la minaccia terroristica rischia di riportarci su questo sentiero che pensavamo abbandonato per sempre. Senza vantaggi certi per i cittadini e svantaggi più che certi per la salute della democrazia.

ALESSANDRO LONGO

ROMA, 23 GENNAIO 2015

Terrorismo: chi è causa del suo male, pianga se stesso

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Si veda anche: Otto linee guida per vincere sul potere delle armi

Nel Vangelo c'è scritto: *«Chi di voi è senza peccato scagli la prima pietra»*... Eppure c'è un sacco di gente che scaglia la pietra, convinta di non aver peccato...

Dopo la strage a Parigi, tutti i giornali hanno sottolineato che da una parte esistono i buoni e dall'altra esistono i cattivi, che da una parte esistono esseri umani e dall'altra esistono mostri. Si è parlato di *"attentato alla democrazia"*, *"attentato alla libertà di opinione"*, *"guerra di civiltà"*, e simili... ma la domanda *"forse abbiamo sbagliato qualcosa?"* sembra che non sia stata posta. Dove stiamo andando? ***"Disconoscere l'altro" e "rifiutare il dialogo" non sono forse le vie dell'odio, della guerra e della morte?***

E' possibile un po' di riflessione sulle motivazioni che stanno dietro a tanta violenza?

Io so di non sapere tante cose... le mie sono solo domande. Mi limito a proporre nel video in calce di dieci minuti *(fonte)* un'informazione alternativa rispetto a quella dei mass media.

Francesco Galgani,
12 gennaio 2015

10 anni di attacchi all'Islam, di Massimo Fini

Tisa: così gli Usa premono sull'Europa per liberalizzare il mercato dei dati

Ultimo aggiornamento: 18 Dicembre 2014

Lo rivela un leak dai negoziati internazionali in corso tra 23 Paesi per un accordo sul commercio dei servizi. Il documento rivela le richieste americane per abbattere le regolamentazioni nazionali in materia di circolazione, conservazione, scambio dei dati personali, e-commerce, net-neutrality.

Il governo statunitense vuole deregolamentare il mercato dei dati, mettendo a rischio privacy e sicurezza delle informazioni, a solo vantaggio delle proprie multinazionali della tecnologia. È quanto rivela oggi un documento USA trapelato dai negoziati del TISA, Trade In Service Agreement, attraverso la rete Associated Whistle-Blowing Press
I negoziati TISA vanno avanti in totale segretezza dal 2013, tra 23 esecutivi di cui fa parte anche l'Italia, all'interno del gruppo UE. L'obiettivo è estendere i termini delle privatizzazioni, superando quanto già previsto dal GATS dell'Organizzazione mondiale del commercio.

Fonte: http://www.repubblica.it/economia/2014/12/17/news/tisa_trattativa_usa-europa_su_mercato_dei_dati-103114969/

Buona lettura e buona informazione consapevole,
Francesco Galgani,
18 dicembre 2014

Tutti al voto

Ultimo aggiornamento: 1 Marzo 2018

Tutti al voto

Innalziamo le nostre anime,
creiamo fiducia,
diamo fiducia!

Non più litigi,
solo cuore aperto.

Non più rabbia,
solo ascolto.

Non più potere,
solo Amore.

Quando saremo così,
pienamente integri e umani,
allora potremo votare
per cambiare noi stessi.

(Francesco Galgani, 1 marzo 2018 - www.galgani.it)

Un travisamento surreale della storia (video, con trascrizione)

Ultimo aggiornamento: 4 Gennaio 2015

Premessa: io, come blogger, non ho la verità in tasca e non posso esprimermi sulla correttezza delle ricerche fatte da altri. Il mio è solo un invito a non fermarsi mai a ciò che passa dai mass media. E' auspicabile andare oltre... ma senza credere ciecamente a ciò che è reperibile nel mare di Internet: sarebbe importante fare ricerche personali e dare un'occhiata anche all'*informazione alternativa*, anche se mai, in generale, tutte le domande troveranno risposta *(è impossibile, non sarebbe umano)*. Ad un anno di distanza di quanto accaduto in Ucraina, con la complicità negativa dei mass media che a suo tempo non hanno fatto capire nulla di quanto stava accadendo *(per poi tacere, lasciando scivolare tutto nel dimenticatoio)*, il regista, sceneggiatore, produttore cinematografico e attore statunitense Oliver Stone, vincitore d più premi oscar, prova a ricostruire quello che è successo, parlando di un "travisamento surreale della storia". Riporto un video, con sotto la trascrizione. In calce ho indicato le fonti.

Vorrei anche precisare che di fronte all'orrore della guerra, delle bombe, delle armi, le bandiere nazionali non contano nulla: quel che conta più di tutto è che siamo esseri umani. Dovremmo partire sempre dalla nostra comune umanità come base, dividere il mondo in buoni e cattivi non serve a nulla. Gli amici e le amiche che ho incontrato in questa vita provengono da varie parti del mondo e da tutti i continenti.

Francesco Galgani,
4 gennaio 2014

"Ho intervistato Viktor Yanukovych per quattro ore a Mosca per un nuovo documentario in lingua inglese prodotto da ucraini. E' stato il legittimo presidente dell'Ucraina fino a quando improvvisamente è stato rimosso il 22 febbraio di quest'anno.
Racconterò i dettagli nel documentario, ma sembra chiaro che i cosiddetti "*tiratori*" che hanno ucciso 14 uomini della polizia, ne hanno feriti circa 85 e hanno assassinato 45 civili che protestavano, erano provocatori infiltrati dall'estero. Molti testimoni, tra cui Yanukovich e funzionari di polizia, credono che questi individui stranieri siano stati introdotti da gruppi filo-occidentali con lo **zampino della CIA**.
Ricordate il cambio di regime/colpo di stato del 2002, quando Chavez è stato temporaneamente estromesso, dopo che manifestanti pro- e anti-Chavez erano stati colpiti da misteriosi cecchini nascosti in palazzine di uffici? Assomiglia anche alla tecnica usata all'inizio di quest'anno in Venezuela quando il governo legalmente

eletto di Maduro è stato quasi rovesciato con l'uso di violenza mirata contro i manifestanti anti-Maduro. Basta creare un bel po' di caos, come ha fatto la CIA in Iran nel '53, in Cile nel '73 e in innumerevoli altri colpi di stato e il governo legittimo può essere rovesciato.
E' la tecnica del soft power americano noto come "*Regime Change 101*".
In questo caso il "*massacro del Maidan*" è stato descritto dai media occidentali come il risultato dell'instabile, brutale governo filorusso di Yanukovich. Bisogna ricordare che Yanukovich il 21 febbraio fece un accordo con i partiti di opposizione e tre ministri degli esteri dell'UE - che volevano sbarazzarsi di lui andando a elezioni anticipate.
Il giorno dopo il patto era già senza più valore, quando **gruppi radicali neonazisti armati** fino ai denti costrinsero Yanukovych a fuggire dal paese dopo ripetuti tentativi di assassinio. Il giorno successivo è stato varato un nuovo governo filo-occidentale, immediatamente riconosciuto dagli Stati Uniti (come nel golpe contro Chavez 2002). **Una storia sporca in tutto e per tutto**, ma nel tragico seguito di questo colpo di stato, l'Occidente ha raccontato la versione dominante, quella della "*Russia in Crimea*". Mentre la vera versione è "*gli USA in Ucraina*".
La verità non va in onda in Occidente. Si tratta di una manipolazione surreale della storia che si sta verificando ancora una volta , come durante la campagna elettorale di Bush pre-Iraq, quella delle armi di distruzione di massa. Ma credo che la verità verrà finalmente fuori in Occidente, mi auguro in tempo per fermare un'ulteriore follia. Per una comprensione più ampia, si veda l'analisi di Pepe Escobar "*Un nuovo arco di instabilità in Europa*" che indica la crescente instabilità nel 2015, in quanto gli Stati Uniti non possono tollerare l'idea di una qualsiasi entità economica rivale. Si rimanda anche alla decima puntata de "*La Storia mai raccontata*", dove discutiamo i danni degli imperi coloniali del passato, che non hanno permesso la nascita di paesi economicamente competitivi." *Oliver Stone*

Fonti: Il colpo di Stato della CIA in #Ucraina, di Oliver Stone, Oliver Stone: la verità non va in onda in Occidente

Una scelta controproducente del Ministero della Difesa Italiano: Windows 10

Ultimo aggiornamento: 17 Novembre 2016

Riguardo alle spese militari italiane, avevo dedicato l'articolo "La NATO ci sta trascinando verso la guerra - NO GUERRA, NO NATO!", nel quale parlavo di 52 milioni di euro al giorno. Articoli più recenti, come "L'Italia spenderà un miliardo in spese militari", de "Il Giornale" del 18 ottobre 2016, testimoniano che la follia continua... e peggiora. In questo quadro drammatico e pericolosissimo, in cui stiamo creando le condizioni per arrivare ad un'altra guerra mondiale, vorrei soffermarmi in quest'articolo su un altro aspetto che ha importanti ripercussioni etiche e pratiche, ovvero quello del software utilizzato. La questione non riguarda soltanto il Ministero della Difesa, che qui prendo come esempio e come pretesto per denunciare un problema, ma pressoché ogni aspetto della società in cui l'interazione con macchine programmabili *(dai grandi server, ai computer aziendali e personali, agli smartphone, ecc.)* svolge un ruolo.

Il Ministero della Difesa ha deciso di migrare i suoi computer a Windows 10. *Ok, ne hanno parlato vari giornali online, e tutti hanno sottolineato che tale scelta è stata mossa da (presunte) ragioni di sicurezza. Il buon senso, però, mi suggerisce dietro a tutto ciò ci sono altre ragioni, perché se veramente la sicurezza della nazione (e dei suoi computer) fosse al primo posto, le scelte più assennate sarebbero altre.* A Windows 10 avevo già dedicato una piccola poesia-denuncia più di un anno fa, il 3 agosto 2015... per chi se la vuol leggere, questo è il link: comprenderla potrebbe non essere né semplice né immediato per chi non ha ben chiaro il **danno sociale** arrecato dal *software proprietario* e i **benefici per l'umanità** del *software libero*. Per le persone di buona volontà che desiderano capire e approfondire, rimando alla pagina Cos'è il Software Libero?, e invito alla visione del video seguente, sotto cui riporto un articolo a firma di Sonia Montegiove, presidente dell'Associazione LibreItalia, dedicato alla recente decisione del Ministero della Difesa Italiano di adottare "Windows 10".

Introduction to Free Software and the Liberation of Cyberspace
by Richard Stallman (fonte - licenza Creative Commons)

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

La Difesa adotta Win10 e il Paese ha un nuovo alleato per la sicurezza?
di Sonia Montegiove - 15 novembre 2016 - tratto da TechEconomy (fonte)- licenza Creative Commons

Il comunicato stampa Microsoft che annuncia la **decisione della Difesa di adottare Windows 10** e di "chiamare Gates", come ha titolato qualche quotidiano, per garantire la sicurezza della Nazione è stato ospitato dalla quasi totalità dei magazine e giornali italiani (lasciamo ad altri la riflessione sulla bizzarra inclinazione di molti al copiare e incollare comunicati stampa mettendo in fondo anche la firma di giornalisti, ndr).

Volendo andare in controtendenza e volendo fare **"l'autopsia" del comunicat**o proviamo a mettere in evidenzaqualche piccolo particolare che potrebbe essere sfuggito a chi legge.

1. Nelle prime due righe si legge che la notizia si inserisce "*in uno **scenario di Spending Review** in cui recuperare efficienza è sempre più un imperativo per gli enti pubblici*". Affermazione che, per un software non certo gratuito, dovrebbe essere sostenuta quanto meno da una cifra riferita al risparmio o da una comparazione che il Codice Amministrazione Digitale (anche nella sua nuova veste) impone alle PA. Informazione sicuramente valutata ma non pubblicata, immaginiamo. O no?

2. Nella stessa frase iniziale si parla di "*recupero di **efficienza***" del personale. Efficienza messa in dubbio dal fatto che il sistema operativo (come scritto in diversi articoli-recensione di Windows 10) è costantemente connesso via Internet a svariati servizi (dall'utilissimo meteo alle altrettanto imperdibili news), con app preinstallate che non fanno che consumare CPU e RAM. Tanto che non si può certo installare un sistema operativo come questo su hardware non adeguato (ovvero impossibile riciclare vecchie macchine e necessità di acquistarne di nuove, tanto per tornare al contesto di spending review di cui sopra).

3. Sempre in termini di **efficienza e efficacia**, citata nelle frasi successive, ci chiediamo se l'uso intensivo di connessione da parte delle app di Windows non sprechi banda andando a minare la normale operatività degli utenti. Ma magari se la banda c'è, tanto vale farla suonare.

4. E se la banda c'è, c'è insieme alle app anche **WUDO (Windows Update Delivery Optimization)** che, come sottolinea uno dei nostri visionist Paolo Giardini, è attiva per default e consente di prelevare connessione Internet per condividerla con gli utenti che stanno facendo l'aggiornamento e aiutarli a effettuare il download più velocemente. Diciamo una "condivisione" forzata e soprattutto a insaputa dell'utente che non è propriamente e come dimostrato sinonimo di maggiore efficienza.

5. Leggendo la frase "*il Ministero intende **ottimizzare i processi** grazie all'adozione del nuovo sistema operativo di Microsoft*" viene da chiedersi: non potendo disattivare gli aggiornamenti come si potrà garantire il corretto funzionamento di tutti i software? Compresi i tanti gestionali presenti in ogni PA spesso datati e male integrati? Non si dovrà fare i conti con gli applicativi non più funzionanti a seguito di aggiornamento? Pensando non solo alle postazioni dedicate alla produttività individuale, si può ben immaginare quanto il porting su Windows 10 non sia cosa banale da gestire in termini di imprevisti e incompatibilità strutturali che ne possono derivare (con tanto di aumento di tempi di messa in esercizio e quindi lievitazione di costi. Tanto per tornare a recitare nello scenario di spending review di cui sopra).

6. Sulla "***interfaccia intuitiva***" lasceremmo la parola a quanti sono ancora in cerca del bottone di spegnimento e hanno deciso di usare la modalità Win7 per sentirsi meno disorientati.

7. La frase che più di tutte è messa in rilievo, però, è sicuramente quella che dice: "*In linea con la vocazione intrinseca del Ministero della Difesa che si focalizza sulla sicurezza nazionale, sono state proprio le*

importanti funzionalità in termini di ***cybersecurity*** *integrate in Windows 10*". Ovvero si sceglie Windows 10 per la sicurezza. Frase che suonerebbe più comprensibile (ma di minor impatto e quindi non pronunciata) se fosse: "*piuttosto che usare Windows XP o altra versione non più supportata aggiorniamo a Win 10*". E ragionando allora sulla sicurezza, Paolo Giardini pone due domande: essendo il software di **crittografia** utilizzato per la cifratura dei dati del disco di tipo proprietario, come si fa a essere sicuri di cosa il sistema faccia o cosa potrebbe fare se richiesto? E ancora, visto che tutti i dati raccolti vanno a finire sui server di un'azienda straniera all'estero, è davvero sicuro consentire che tutte le informazioni raccolte su un Ente che dovrebbe occuparsi della difesa del Paese siano consegnate ad altri?

Senza contare il fatto che un sistema operativo che ha già collezionato **200 vulnerabilità** di vario genere non sembra veicolare in modo appropriato il senso della parola "blindarsi": è noto infatti, come fa notare l'esperto di sicurezza e visionist Odisseus, che la maggior parte degli exploit disponibili sul grey market hanno come target le piattaforme Windows con una focalizzazione sempre maggiore su Windows 10, in quanto chi produce questo genere di exploit mira ad evitare, chiaramente, l'obsolescenza dei propri investimenti.

8. "*Windows 10 offre al Ministero importanti garanzie in termini di* ***protezione delle identità digitali, dei sistemi e dei dati***". C'è da dire che l'attenzione ai dati degli altri è una caratteristica innegabile dell'azienda di Redmond, come aveva sottolineato qualche tempo fa Paolo Vecchi in un articolo. Concetto ripreso qualche tempo dopo daCarlo Piana, in seguito alla decisione del Garante Privacy francese di mettere sotto accusa Windows 10 per "*la quantità di informazioni che il sistema mette a disposizione del suo fornitore: applicazioni installate, spazio occupato, tempo che l'utente passa su ciascuna applicazione*". In chiusura Piana scriveva che "*se i privati possono sostanzialmente decidere di fregarsene (anche per i propri figli minori!), gli enti pubblici non possono. Essi trattano i nostri dati, devono farlo in maniera da minimizzare i rischi per noi. Utilizzare sistemi che per loro natura concedono l'accesso ai dati trattati, senza che si possa fare niente, è inaccettabile. Sia esso un servizio in Cloud Pubblico, o un sistema operativo che non si sa esattamente cosa cavolo combina. Un ente pubblico tutto può, tranne che ignorare la possibile minaccia*". Di cose su cui meditare insomma potrebbero essercene.

9. Se "*La* ***Cybersecurity rappresenta un imperativo*** *per un ente preposto alla tutela e alla sicurezza del Paese come il Ministero della Difesa*", di opinione diversa sembra Eugene Kaspersky, il fondatore di Kasperky Lab, che in un lungo post sul suo blog parla proprio in questi giorni dell'approccio scorretto di Windows 10 rispetto alla gestione dei prodotti di sicurezza. Il sistema operativo, infatti, consente di avere attivi al massimo due software di sicurezza, di cui uno è proprio quello di Windows, ovvero Defender. Per fare questo gli utenti sono avvisati in modo poco chiaro a detta di Kaspersky, spingendoli ad attivare una opzione che comporta la disattivazione di altri software. "*Questa spinta verso Windows Defender non è un bene per la sicurezza e quindi per gli utenti* – spiega Kaspersky – *in primis perché* ***avere un solo software di protezione con quasi il monopolio del mercato semplifica il lavoro degli hacker ostili,*** *ma anche perché le funzioni di protezione del software Microsoft non sono sufficienti*".

La Difesa, dunque, più che scegliere un Windows 10 per innovarsi, aggiorna il sistema operativo attualmente in uso e che, a causa del lock-in da software proprietario, non è così banale e immediato da sostituire. Una notizia non notizia praticamente. Un po' come se ogni giorno si dovesse leggere sulle testate nazionali che un comune, una regione, un'azienda abbia adottato Autocad, tanto per fare un esempio, solo perché ha aggiornato la versione che aveva già.

La Difesa nel frattempo intraprende anche un altro percorso che è quello del software libero e del formato aperto standard per la produttività individuale e la gestione della posta elettronica, annunciato proprio su TechEconomy dal Generale Camillo Sileo. Un percorso nuovo, con un **risparmio certo e pubblico che si attesta, da qui al 2020, intorno ai 28 milioni di euro**.

E alla domanda se la Difesa va verso sw proprietario o libero probabilmente non si può rispondere banalizzando perché la gestione dei sistemi informativi di macchine complesse e grandi come queste non è certo possibile da riassumere in quattro slogan, due titoli ad effetto e un paio di comunicati stampa. O almeno qui proviamo a non farlo.

Concludiamo con un avviso ai naviganti: inutile cercare sulle pagine di TechEconomy la pubblicità di Windows 10. 404, not found.

http://www.techeconomy.it/2016/11/15/la-difesa-adotta-win10-e-il-paese-ha-un-nuovo-alleato-per-la-sicurezza/

Unione Europea e solidarietà internazionale: qual è la strada da seguire?

Ultimo aggiornamento: 26 Giugno 2016

Dopo il saluto della Gran Bretagna all'Unione Europea, dietro cui è evidente il fallimento delle politiche comunitarie volte all'austerità e all'egoismo degli Stati membri, m'è tornata a mente la poesia seguente, che scrissi circa un anno fa:

Esperimenti europei su cavie umane

Laboratorio greco
della dittatura finanziaria...
non c'è nulla di più bieco
dell'usura bancaria,

in cui sei caduto,
mentre rantoli morente,
per sperimentar l'aiuto
di chi ha il cuore assente.

Tanti soldi son girati,
ma al popolo nulla è dato,
son solo interessi privati
che Dignità e Rispetto...

hanno violentato!

(Francesco Galgani, 20 luglio 2015)

Sotto la poesia, nella relativa pagina su galgani.it, riportai le parole di Joseph Eugene Stiglitz e Paul Krugman, entrambi premi Nobel per l'Economia. Penso che valga la pena di rileggerle, ad un anno di distanza:

*Joseph Eugene Stiglitz (premio Nobel per l'Economia), in un'intervista rilasciata alla rivista Time, ha lanciato l'ennesimo appello per la cancellazione del debito di Atene, criticando le politiche di Commissione Ue, Bce e Fmi e affermando che **istituzioni e paesi che hanno imposto tagli e austerità alla Grecia «hanno una responsabilità criminale»**. (fonte)*

*Paul Krugman (anch'egli premio Nobel per l'Economia), in un articolo sul New York Times, ha scritto: «Non lasciatevi ingannare dalla presunzione che **i dirigenti della Troika** siano soltanto dei tecnocrati che spiegano agli ignoranti greci cosa va fatto. Questi presunti tecnocrati sono in realtà dei fantasisti che*

hanno fatto scempio di tutto ciò che è dottrina in macroeconomia, e ***hanno preso ogni decisione nel modo più erroneo possibile****». (fonte)*

David Borrelli, al TgLa7 Speciale Brexit di due giorni fa, copresidente del Gruppo Europa della Libertà e della Democrazia, ha fatto un intervento, riportato in questo video di sei minuti. nel quale ha precisato l'importanza di cambiare l'Europa da dentro, affinché diventi davvero una comunità, e non un'unione di banche e lobby che mette la finanza davanti a tutto, davanti a noi cittadini, ai nostri interessi, ai nostri più basilari diritti, alle vite nostre e di tutto coloro che giungono in Europa cercando una vita migliore.

Il mare della morte

Gli immigranti sono persone in carne e ossa, come noi. Non possiamo rimanere a guardarle annegare. Per dimostrare solidarietà con i rifugiati, nella foto qui riportata vediamo che sull'Acropoli di Atene sono stati esposti questi slogan in greco e in inglese: "***L'Unione Europea e la NATO stanno trasformando il Mediterraneo in un mare di morti. Fermare questo crimine ora! Solidarietà e misure di sostegno immediato per i rifugiati***".

L'Europa attuale non è minimamente democratica e viola le sovranità nazionali

È più che mai necessario cambiare l'attuale Europa, per renderla non soltanto solidale, ma anche democratica. **Gli organi decisionali dell'Unione Europea non sono elettivi**, come spiegato in questo articolo. Inoltre, **a livello dell'Unione Europea, i poteri legislativo ed esecutivo non sono divisi. I ministri nazionali, che a livello nazionale sono autorizzati solamente a proporre e attuare le leggi, approvano le leggi europee. Questo meccanismo consente ai ministri di imporre delle soluzioni che i Parlamenti nazionali non condividono.** Inoltre, la Commissione, nominata dal Consiglio e organo esecutivo della UE, ha il diritto di iniziativa legislativa. L'organo legislativo, cioè il Parlamento, finora non dispone del pieno ed esclusivo diritto di iniziativa legislativa. **I cittadini, sovrani nella democrazia, non hanno alcuna voce in capitolo sul modo in cui viene scelto il "governo della UE", cioè la Commissione europea, né diritti di partecipazione diretta**. Come ha detto l'ex Commissario per l'allargamento Gunther Verheugen: "*Se la UE dovesse candidarsi per entrare nella UE, non potremmo accettarla. Il suo carattere democratico è semplicemtente insufficiente.*"

Thomas Benedikter, economista e ricercatore sociale, ha scritto il libro "Più democrazia per l'Europa - La nuova Iniziativa dei cittadini europei e proposte per un'Unione europea più democratica", disponibile in PDF con licenza Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivs 2.5.

Qual è la strada da seguire?

Riflettendo su questo mondo pieno di sfide e di conflitti, dove le buone notizie scarseggiano, Amina J. Mohammed, Consigliere speciale del Segretario generale delle Nazioni Unite per il Piano di sviluppo dopo il 2015, ha sottolineato (in questa intervista) che la chiave per rafforzare l'unità della società internazionale è «**trovare ancora un posto per la nostra umanità [...], riappropriarci dei valori che abbiamo perso per strada**». Il dialogo è davvero qualcosa che ognuno di noi, in qualsiasi luogo e tempo si trovi, può iniziare per riconquistare la nostra umanità collettiva. **La Proposta di Pace 2016 di Daisaku Ikeda, nella quale ho trovato questa riflessione di Amina J. Mohammed, contiene già tutto quello che serve per costruire un'Europa nuova... e per ristrutturare i nostri cuori nella giusta direzione**.

Non c'è più tempo per costruire barriere egoistiche e narcisistiche in base alle razze, alle culture, alle nazionalità. A proposito delle razze umane e degli orgogli nazionalistici, consiglio caldamente una visione di questo video di sei minuti. Non c'è più tempo nemmeno per lasciarsi guidare dalle simpatie o dalle antipatie verso le persone, perché siamo tutti in pericolo: giorno dopo giorno, stiamo distruggendo il nostro mondo e le nostre vite. Domani ci sarà un futuro per tutti noi? Domani avremo ancora acqua, cibo, vestiti e una casa? Domani potremo ancora gioire delle cose che amiamo? È più che mai urgente cambiare direzione se vogliamo salvare questo povero mondo e, con esso, anche noi. Ma per cambiare la direzione autodistruttiva che ha intrapreso la nostra società, prima di tutto dobbiamo cambiare i nostri cuori e dialogare a tu per tu con le altre persone. In poesia:

MP3 per ascoltare questa poesia

Ascolta la poesia

Per salvare questo mondo

Ceder denari
per altri aiutare,
in realtà ignari
del loro utilizzare,

è un palliativo
del tutto insufficiente,
non è decisivo,
non aiuta la gente.

Se vuoi contribuire
a un mondo migliore,
lascia il Cuor fiorire

d'una crescita interiore:

se persone vuoi toccare
portando Felicità,
non puoi ristagnare
nelle negatività...

Chi oggi è tale a ieri
nessuno può aiutare,
ma se ti lavi i pensieri
grazie a un vero Amare,

consapevole dei problemi,
dell'impatto del tuo agire,
superando gli attuali schemi
e imparando a progredire,

miracoli puoi fare,
annoverandoti nella schiera
di chi sa lottare
in prodiga maniera.

Il Cuore d'Umanità
che stavi cercando,
l'auspicio di Felicità
che stavi sognando,

la Pace del Perdono
che il Futuro apre,
l'inaspettato dono
che a Te piace:

tutto questo sei Tu!

Portiamo Salvezza
a questo poro mondo,
con te bacio la tristezza
e gioia infondo.

Quanto è grande il tuo Cuore!
Quanto forte il tuo Coraggio!
Diffondi tanto Amore,
la tua Vita sia il messaggio!

(Francesco Galgani, 25 giugno 2016)

Buona Vita,
Francesco Galgani,
26 giugno 2016

Youtube e Facebook = Censura legale e inappellabile

Ultimo aggiornamento: 15 Settembre 2018

*Io sono tra quei 25000 cittadini che a luglio 2018 hanno protestato contro la **legge bavaglio sul web**, che fu bocciata dal Parlamento Europeo e che poi, pochi giorni fa, è stata ripresentata e stavolta approvata.*

Nel video seguente, il blogger **Claudio Messora**, con una prospettiva ampia e argomentata, fa il punto della situazione del perché la **legge bavaglio sul web**, approvata dal Parlamento Europeo il 12 settembre 2018, di fatto va ad istituire una **censura legale e inappellabile dell'informazione libera su Internet**.

Molto presto si creerà *"uno scenario da Grande Fratello di Orwell"* perché *"i tuoi contenuti sui social potrebbero essere pubblici solo se superano il vaglio dei super censori"*. Comunque, i miei lettori sanno che già anni fa avevo denunciato che Facebook e Google si comportano come censori antidemocratici: da adesso in poi, tale danno all'intera società è legittimato come un diritto... sì, **il diritto di censurare ogni voce contraria al sistema criminale neoliberista in cui siamo inseriti.**

La propaganda di idee e notizie false, funzionali al perseguimento di interessi privati o di lobby economico finanziarie, è un grave attentato al diritto-libertà di retta informazione, un crimine (solitamente e quotidianamente perseguito da tv e giornali, pur con qualche eccezione) che invalida le fondamenta della democrazia costituzionale... ed è esattamente il tipo di crimine che il Parlamento Europeo ha deciso di proteggere e istituzionalizzare... incentivando (se non addirittura obbligando) la censura preventiva di tutti i contenuti "scomodi", ovvero al di fuori del mainstream. Ne segue che il Parlamento Europeo attuale è espressione dei grandi potentati, e non dei cittadini. Il prossimo anno ci saranno le elezioni europee (23-26 maggio 2019): magari ricordiamoci questi fatti. Grazie.

Sito di riferimento di ByoBlu *(i contenuti sono con licenza Creative Commons):* **https://www.byoblu.com/**

Fonte del video seguente: https://www.youtube.com/watch?v=qXEwTTMYYQ0

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

È "fortemente raccomandato" svolgere le riunioni private a distanza?

Ultimo aggiornamento: 20 Ottobre 2020

Se i posteri leggeranno questa pagina, forse non capiranno che si riferisce al DPCM (Disgrazie per Cittadini Modello) del 18 ottobre 2020 (fonte).

È "fortemente raccomandato" svolgere le riunioni private a distanza? No, assolutamente no, i nostri cuori, le nostre anime, i nostri corpi e il nostro intelletto non lo raccomandano, anzi: noi esseri umani siamo fatti per unirci, non per separarci. Uniti siamo forti, sparsi andiamo verso la morte: tra le varie specie animali, il bisogno di appartenenza è particolarmente sviluppato e attivo in noi umani, perché indispensabile per la vita *(cfr. "Distanziamento sociale = Istigazione al suicidio?")*.

VERSO L'UNIONE

(testo e pittura digitale di Francesco Galgani, 20 ottobre 2020)

Anima ed Ego (poesia)

Ultimo aggiornamento: 25 Gennaio 2018

Anima ed Ego

Tra le tante illusioni
d'un'effimera realtà
c'è quella d'un Ego pazzo
che tristi passioni dà:

lacera il cuore
con ferite di fuoco
che bruciano l'Anima
bisognosa di quel poco

d'Amore e d'affetto,
di sane relazioni,
in un mondo che nega
le più giuste pulsioni,

che danno felicità
perché son sociali,
per il bene comune
collaborative e naturali.

Non c'è competizione
tra Anime libere,
c'è solo compassione
e un pacifico vivere...

ma la scuola macella,
la cultura schiavizza,
i media disgregano,
l'economia dogmatizza:

è sempre più difficile,
ormai non più in vigore,
quel governo dell'Io
che fa ordine interiore.

Ama il prossimo tuo
non è un comandamento,
è dell'Anima all'Ego
l'unico ammonimento

perché divino è ogni umano
quando non è straziato
da paure e aberrazioni
che da sé l'han separato.

Eppure c'è luce
che Ego non vede,
nell'Anima c'è armonia
d'un Amor che provvede

a curare ogni vivente,
a nutrirne la vita,
affinché sia splendente
e di gioia fiorita.

Nella farmacia del cuore
c'è sempre una cura,
perché un saggio donarsi
è la sua vera natura.

Grazie!

(Francesco Galgani, 24 gennaio 2018)
www.galgani.it

Che cosa si studia oggi nelle facoltà di Psicologia? (di Umberto Galimberti)

Ultimo aggiornamento: 10 Febbraio 2016

Quanto segue è un articolo di Umberto Galimberti, pubblicato su Repubblica.it, il 4 gennaio 2000 (fonte)

Cari ragazzi studenti dell'anima

Ci sono alcuni saperi che, chissà perché, tendono ad essere emarginati, tenuti accuratamente nascosti, non insegnati e in ogni caso non incrementati, a differenza di altri la cui attinenza con l'oggetto è tutta da dimostrare, così come è da dimostrare la loro validità scientifica. Sto parlando delle scienze psicologiche e di quelle psichiatriche che vanno sempre più attestandosi sul versante biologico-naturalistico e sempre meno sul versante propriamente umano, anche se l'uomo continua ad essere l'oggetto specifico della loro competenza.

A differenza di quanto accade in medicina, infatti, in psichiatria i sintomi non sono dati oggettivi, ma esperienze vissute che hanno una dimensione narrativa e storica, quindi più vicina alle scienze "umane" che a quelle "esatte". Oggi, come scrive lo psichiatra Eugenio Borgna in Noi siamo un colloquio (Feltrinelli, pagg. 232, lire 30.000), "dilaga una psichiatria dell'esteriorità" che guarda i sintomi e prescrive i farmaci senza minimamente preoccuparsi di "cosa ci sia dietro i sintomi (di una depressione ad esempio) e di come ogni paziente riviva nella sua soggettività i modi d'essere nell'angoscia, nell'ossessività e nella felicità sfrenata che sono poi i modi di essere di ogni esperienza neurotica e di ogni esperienza psicotica".

Ma esiste un sapere capace di scavare dietro il sintomo e di entrare in comunicazione con i vissuti di chi soffre? Signorsì, esiste e si chiama psicopatologia, un sapere inaugurato da Karl Jaspers nel 1913 con la sua Psicopatologia generale (un'opera continuamente riedita in italiano da Il Pensiero Scientifico Editore, pagg. 954, lire 80.000), di cui la psichiatria italiana sembra fare allegramente a meno, probabilmente perché "comprendere" (in senso jaspersiano) un paziente non porta alcun contributo al mercato farmaceutico.

Giorni fa sono stato invitato dalla professoressa Maria Armezzani della facoltà di Psicologia dell'università di Padova non a fare una conferenza o a partecipare a un convegno, ma a rispondere alle domande di trecentocinquanta studenti di psicologia che avevano scelto l'indirizzo clinico e autonomamente si erano riuniti nell'aula magna di quella facoltà non per fare la rivoluzione, ma per chiedere qualche insegnamento che facesse loro comprendere che cos'è, dal punto di vista psicologico, il disagio mentale al di là di quanto si potesse apprendere dai corsi di anatomia, biologia, neurofisiologia, statistica, teoria e tecniche dei test.

Oltre a me, la professoressa Maria Armezzani aveva invitato due psichiatri, Giovanni Stanghellini e Gilberto Di Petta, che ancora non hanno disgiunto la psichiatria dalla psicopatologia, che è poi quella negletta scienza che va al di là delle sintomatologie cliniche, che formano l'oggetto della psichiatria, per cogliere il nocciolo interiore del disagio psichico senza lasciarsi imbrigliare dalla esteriorità della sintomatologia separata dal vissuto che la alimenta.

Ora la facoltà di Psicologia dell'Università di Padova è la prima e la più frequentata d'Italia con i suoi 10.000 studenti, 160 docenti e più di 100 insegnamenti. Dei quattro indirizzi che gli studenti possono seguire l'80 per cento, mi riferiva il professor Sadi Marhaba, sceglie quello clinico, dove la psicopatologia compare in due insegnamenti sui cento disponibili, e per giunta come esame complementare che si può anche non fare. Obbligatori sono invece gli esami di statistica e di testistica, come se nell'approccio clinico capire cosa passa nel vissuto del paziente avesse decisamente meno rilevanza di quanto non ne abbia rassemblare dati grezzi per indagini statistiche, o somministrare test che danno tanto l'impressione di scientificità, dove è garantita la

professionalità dello psicologo anche nel fallimento dell'incontro.

Ma poi che credibilità dare a questi test che occupano tanta parte degli studi di psicologia? Hathaway, psicofisiologo, e McKinley, neuropsichiatra, hanno ideato alla fine degli anni '30 il Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), il testo oggettivo di personalità tuttora più conosciuto e diffuso nel mondo. Ma nel 1972 in un articolo che ha per titolo: "Where have we gone wrong? The mistery of the missing progress" (in J.N. Butcher - Ed. -, Objective Personality Assessment, Academic Press, New York, 1972), Hathaway muove critiche radicali all'impiego dei metodi naturalistici nell'indagine sulla personalità, rimangiandosi, con rara onestà, il lavoro di tutta una vita che lo aveva reso famoso. Ecco le sue parole: "Se il lettore sostiene la tesi che lo sforzo degli ultimi quarant'anni abbia prodotto test e inventari di personalità di sicura efficacia, lascio a lui il compito di provarlo... Devo ammettere che posso impiegare solo deboli argomenti a favore della validità pratica dei test... Se mi chiedessero di esibire un'evidenza convincente che, in un'ora, un determinato intervistatore non può fare bene e meglio, non esiterei ad accettare la sfida".

Hathaway cerca quindi i motivi del fallimento (questo è il mistero) in una serie di indizi: il costrutto elusivo, l'origine complessa, i criteri impossibili, la strategia improduttiva, arrivando alla conclusione che non si possono applicare nello studio della personalità "gli stessi strumenti matematici e gli stessi disegni di ricerca che sono serviti per risolvere problemi in altri campi della scienza". E questo perché: "L'analisi fattoriale, l'analisi della varianza e altri feticci sono procedure standard per l'analisi della personalità, ma ciò che non va nei test è stato causato proprio dalla applicazione di queste strategie statistiche", per cui "lancio una sfida alla metodologia della scienza applicata alla psiche, invocando perfino uno scetticismo iconoclasta; comunque non darò nessuna direttiva convincente per qualcosa di nuovo". A mo' di chiosa Hathaway osserva che: "Leggendo questo, un collega dichiarò che si stanno facendo molti progressi nella conoscenza della schizofrenia stabilendo o osservando correlazioni e procedendo nella scoperta di parametri che sembrano riferirsi all'andamento non lineare di "r(a)". Ma un altro collega disse che, alla mia età, potevo permettermi di dire qualunque cosa. Grazie a questo privilegio, rispondo al mio primo collega che lo sapevo già. Ho visto così tanti parametri e correlazioni sulla schizofrenia cambiare in continuazione, che la sua fiducia sembra essere basata più su un entusiasmo giovanile verso la scienza che sulla probabilità che si stiano facendo effettivi progressi". Il testo completo di Hathaway è apparso in traduzione italiana nel volume La diagnosi testologica (a cura di Franco Del Corno e Margherita Lang, Franco Angeli Editore, 1989) con il titolo: Dove abbiamo sbagliato? Il mistero del progresso scomparso, ma gli studenti oggi non lo possono più leggere perché nella riedizione del 1997 sono riapparsi tutti gli altri saggi tranne questo. Onori alla scientificità della ricerca e all'onestà intellettuale. Per chi oggi ne vuol sapere qualcosa consiglio l'ottimo lavoro di Maria Armezzani, L'indagine di personalità (La Nuova Italia Scientifica, 1995) dove c'è un paragrafo dedicato al ripensamento di Hathaway, con un riassunto e la trascrizione di molti passi, nonché i cambiamenti intervenuti nella somministrazione del test, che però riguardano solo la standardizzazione su nuovi campioni e lo svecchiamento di alcuni item, ma non la struttura dell'inventario che resta ancorata alle stesse superate categorie per giunta rinnegate dal suo ideatore. Contro questo modo di fare psicologia e psichiatria, in Italia conducono la loro quasi solitaria battaglia gli psichiatri Bruno Callieri da un lato ed Eugenio Borgna dall'altro.

Quest'ultimo autore di saggi fondamentali sulla depressione, la schizofrenia, l'angoscia, che ciascuno, e non solo lo specialista, può leggere nelle Edizioni Feltrinelli per scoprire cosa si nasconde in ogni anima che non voglia comprimere e pietrificare nelle definizioni psichiatriche stati d'animo fluttuanti e mutevoli, esperienze vissute, ferite inferte e lacerazioni subite che sembrano allontanare chi ne è afflitto da una "norma" che resta comunque e sempre problematica e astratta. Nel suo ultimo libro: Noi siamo un colloquio, Borgna adotta per titolo l'espressione di Holderlin per significare che non si dà diagnosi e cura se si trascura quel tratto specifico dell'uomo (che la psicopatologia a indirizzo fenomenologico non si stanca di ribadire) che è quello di essere in perenne comunicazione con sé e con gli altri, per cui in ogni dialogo, in ogni colloquio siamo aperti al mondo degli altri e al nostro mondo interiore nella loro continua e dialettica correlazione.

Talvolta, scrive Borgna, "quando siamo lambiti o sommersi dalla tristezza, che è il nocciolo segreto di ogni depressione, il dialogo con la nostra interiorità continua, ma quello con il mondo degli altri si attenua e si smorza, fino a inaridirsi e a perdersi nella solitudine ancora virtualmente aperta, del resto, a qualche scheggia dialogica e colloquiale". Chiudere quest'apertura con diagnosi "oggettive" e con cure esclusivamente farmacologiche, significa spegnere non solo il colloquio con gli altri, ma anche il colloquio con se stessi, svuotandolo di ogni significato e inaridendolo in un deserto dove nessuno più chiama e il silenzio si fa assordante. Senza colloquio c'è il misconoscimento della soggettività e di quel che si muove nei suoi abissi. E certamente non è possibile restaurare la soggettività, sempre cercata e sempre perduta, con pratiche terapeutiche che non hanno in vista il soggetto, ma solo il sintomo e il disturbo sociale che arreca. Sin-tomo è parola greca che significa "accadere insieme". Insieme al sintomo accade un vissuto soggettivo che la psicopatologia cerca di "comprendere" (in senso jaspersiano) mentre la psichiatria a orientamento naturalistico cerca di "spiegare" con il metodo della scienza e della natura, ottenendo come risultato quello che Jaspers scrive nella sua Psicopatologia generale: "è possibile spiegare qualcosa senza comprenderlo", perché la "spiegazione" prescinde dalla soggettività a cui la "comprensione" si rivolge. Ma per questo occorre "in relazione", "essere in dialogo" anche se, come già scriveva Kafka: "Prescrivere ricette è facile, parlare con la gente è molto più difficile".

Partendo dagli abissi della soggettività, oscillando intorno a quel limite che si muove tra il comprensibile e l'incomprensibile, Borgna sviluppa una psicopatologia della condizione depressiva, della condizione isterica, di quella paranoica, di quella delirante e di quella tossica dove scorge una fuga dalle condizioni di vuoto esistenziale e un tentativo disperato di riempire questo vuoto assegnando alla droga il compito di far brillare in modo "stupefacente" un senso nel deserto dell'insignificanza. Accostare la tossicodipendenza dall'esterno, come avviene nei centri deputati alla distribuzione controllata ma indifferente del metadone, significa allontanarsi già da subito dalle strutture profonde del tossicodipendente. Significa "non essere in colloquio", e come dice Holderlin "non potersi ascoltare l'un l'altro". Con l'avvertenza che il poter ascoltare non è una conseguenza che deriva dal parlare insieme, ma ne è piuttosto il presupposto.

"La psicopatologia - conclude Borgna - è una disciplina debole e indifesa nel contesto di una psichiatria nella quale la farmacologia e l'indifferenza al dialogo (al colloquio) abbiano a dilagare con il timbro trionfale di molta musica wagneriana; ma, nel ritorno alla psicopatologia (nel ritorno all'interiorità come area tematica di ogni psichiatria), mi sembra di cogliere una modalità di riflessione che consenta alla psichiatria di non morire nel deserto della routine e nella banalizzazione delle cose".

Agli studenti di psicologia con indirizzo clinico di Padova che chiedono come si può comprendere, al di là dei test, il disagio e la sofferenza a cui la loro laurea dovrebbe in qualche modo abilitarli, consiglio loro di dedicare un bel po'del loro tempo ai libri di psicopatologia, magari incominciando proprio da quest'ultimo di Eugenio Borgna: Noi siamo un colloquio, perché altrimenti siamo una solitudine chiusa in se stessa. E sotto le apparenze della professionalità, che ostenta sicurezza e ottiene riconoscimento sociale, siamo un'isola che dolorosamente non riesce a farsi dialogo, quando invece è proprio questo il compito dello psicologo e dello psichiatra.

(Umberto Galimberti)

Conflitti e preoccupazioni accorciano la vita, mentre amicizie vere, relazioni sane, amore per gli animali e per la natura l'allungano

Ultimo aggiornamento: 16 Maggio 2016

Il fatto che conflitti e preoccupazioni accorciano la vita, mentre amicizie vere, relazioni sane, amore per gli animali e per la natura l'allungano, è facile da capire. Diverse ricerche scientifiche, citate negli articoli seguenti, confermano questa semplice verità. Non siamo fatti per vivere da soli o in conflitto, né per allontanarci dalla natura. Vivere soli accorcia la vita: ciò vale sia per coloro che vivono male la propria solitudine, sia per chi imbocca la solitudine come scelta e apparentemente è felice di stare per i fatti propri. Solitudine e isolamento sociale possono apparire come due condizioni differenti, ma non è così. Ci può essere una persona circondata di gente che si sente lo stesso molto sola. Altri possono isolarsi deliberatamente perché preferiscono stare soli. L'effetto sulla longevità, tuttavia, è lo stesso per l'uno e per l'altro caso. Stiamo vivendo al più alto tasso di solitudine della storia umana ed è un dato che si riscontra in tutto il pianeta. Siamo distaccati dagli altri e, soprattutto, da noi stessi. Dovremmo cambiare tendenza per la nostra stessa salvezza...

Conflitti e preoccupazioni accorciano la vita
http://salute24.ilsole24ore.com/articles/16717-conflitti-e-preoccupazioni-accorciano-la-vita

Amicizia, migliora la qualità della vita
http://salute24.ilsole24ore.com/articles/17952-amicizia-migliora-qualita-della-vita

Arrabbiarsi accorcia la vita: lo studio
http://salute.leonardo.it/arrabbiarsi-accorcia-la-vita-lo-studio/

La solitudine abbassa le difese immunitarie e accorcia la vita
http://www.quotidianodiragusa.it/2015/11/25/salute-e-benessere/la-solitudine-abbassa-le-difese-immunitarie-e-accorcia-la-vita/20642

Amicizia al maschile riduce lo stress
http://salute24.ilsole24ore.com/articles/18548-amicizia-al-maschile-riduce-lo-stress

Gli amici rafforzano l'autostima e danno benessere psicologico
http://www.formicargentina.it/news/lamicizia-allunga-la-vita/

La vita sociale ci allunga la vita - L'isolamento invece può fare danni simili a quelli provocati da sedentarietà e diabete
http://www.panorama.it/scienza/salute/la-vita-sociale-ci-allunga-la-vita/

Cent'anni di solitudine nell'era dei social network non abbiamo più amici
http://www.dirittiglobali.it/2015/03/centanni-di-solitudine-nellera-dei-social-network-non-abbiamo-piu-amici/

I social network stanno rovinando la nostra vita?! (lettera di un adolescente)
http://scuola.repubblica.it/lombardia-milano-lscremona/2016/02/07/i-social-network-stanno-rovinando-la-nostra-vita/

5 buoni motivi per tenersi un amico vicino
http://www.huffingtonpost.it/2016/02/01/5-buoni-motivi-per-un-amico-vicino_n_9099264.html

Con un ‘pet’ migliora e si allunga la vita Quando l’animale diventa ‘co-terapeuta’
http://www.repubblica.it/salute/medicina/2010/04/22/news/con_un_pet_migliora_e_si_allunga_la_vita_quando_l_animale_diventa_co-terapeuta_-5584405/

Elisir di lunga vita: cani e gatti ci fanno vivere più a lungo
http://www.nonsprecare.it/cani-gatti-allungano-vita-anziani-regalano-energia-vitalita

Un animale domestico allunga la vita e rallenta l’insorgere di infermità
http://www.forumsalute.it/un-animale-domestico-allunga-la-vita-e-rallenta-l-insorgere-di-infermita.html

Il verde allunga la vita delle donne: tasso di mortalità più basso per chi abita nella natura
Secondo uno studio americano a incidere sono diversi fattori: una migliore salute mentale, una più frequente attività fisica e una minore esposizione all’inquinamento dell’aria
http://www.tgcom24.mediaset.it/salute/il-verde-allunga-la-vita-delle-donne-tasso-di-mortalita-piu-basso-per-chi-abita-nella-natura_3003114-201602a.shtml

Far bene l’amore allunga la vita
http://www.piusanipiubelli.it/psicologia-sesso/coppia/far-bene-amore-allunga-vita.htm

Ecco cosa ci allunga la vita
http://www.quimamme.it/con-la-tribu/2011/11/09/ecco-cosa-ci-allunga-la-vita/

Buona Vita,
Francesco Galgani,
16 maggio 2016

Diversamente abili, diversamente amanti... una poesia

Ultimo aggiornamento: 19 Febbraio 2017

Ci sono momenti nella vita in cui sentiamo di non essere capaci, di avere solo difetti e pensiamo che la cosa migliore sarebbe essere diversi da quello che siamo. In realtà, «**Siate voi stessi. Il Buddismo paragona la personalità ai fiori di ciliegio, di susino, di pesco e di prugno selvatico: ognuno è diverso, e meraviglioso così com'è**» *(tratto dal libro "Protagonisti della nuova era", di Daisaku Ikeda, IBISG, 2013, pag. 33)*

In mezzo ai dolori e alle sofferenze, comunque la diversità è una ricchezza, non un limite.

«La vita possiede la capacità, come le fiamme che tendono verso il cielo, di **trasformare la sofferenza e il dolore in energia necessaria per la creazione di valore, in luce che illumini l'oscurità**. Come il vento che attraversa vasti spazi liberi, la vita ha il potere di sradicare gli ostacoli e le difficoltà. Come l'acqua corrente essa può togliere ogni impurità. La vita, come la terra che sostiene la vegetazione, ci protegge con la sua forza compassionevole.»
(Daisaku Ikeda, frase tratta da "Giorno per giorno", Esperia edizioni)

Ci sono sofferenze e problemi spesso taciuti, o semplicemente non compresi o sminuiti da chi non li vive. Ci sono situazioni e condizioni esistenziali che possono capitare a tutti, per un periodo limitato o per tutta la vita, sia nella disabilità sia nella cosiddetta normalità. A proposito, che vuol dire essere normale o essere disabile? Suggerisco a tutti di leggersi un'interessante e illuminante citazione di Erich Fromm a proposito della "patologia della normalità".

A San Valentino ho scritto un messaggio di amore rivolto a tutti, sia per chi si trova in una situazione sentimentale soddisfacente, sia per chi vive una condizione diversa, che può essere anche molto dolorosa. Si intitola: "Sulle guerre, sulla pace e sull'amore (messaggio per San Valentino 2017)":

Diversamente abili, diversamente amanti... Provo ad esprimermi in poesia: sono sicuro che alcuni di noi capiranno. Ho messo anche alcune note in calce.

MP3 per ascoltare questa poesia

Ascolta la poesia
Diversamente abile

I tuoi patimenti
pochi cuori afferrano,
alcuni li intuiscono,
ma all'ignorar s'arrendono.

Un'intera giovinezza
in cui mai è arrivato
quel che sai giusto,
quel bacio trasognato:

labbra desiderose
sulle tue non han posato,
le lingue intrecciate

hai solo immaginato...

ancor non hai avuto
quel che Cuor comanda,
e la voglia inappagata
doppiamente ti condanna

a sentir la tua immagine
riflessa nella realtà
d'un mondo che ti nega
quell'Amore e intimità.

Eppure se sei qui
un vero Amore qui ti vuole,
allarga la tua Vita
oltre quel che duole:

ognuno ha un talento,
ognuno ha una missione,
quando puoi fai cose belle,
vivi con passione!

Grazie!

(Francesco Galgani, 15 febbraio 2017, www.galgani.it)

A proposito del tema trattato in questa poesia, segnalo:

Diversamente amanti: l'assistenza sessuale alle persone con disabilità
Ad oggi l'assistente sessuale per disabili è una figura professionale presente e legalizzata in Germania, Olanda e Scandinavia, Gran Bretagna e Svizzera dove l'assistenza sessuale è un fatto acquisito, un aiuto a ragionare meglio sul tabù dell'amore, fisico e sentimentale, che accompagna l'esistenza delle persone diversamente abili.
http://www.stateofmind.it/2017/01/assistenza-sessuale-disabilita/

Lovegiver
Nel 2014 nasce Lovegiver, un'associazione che promuove l'istituzione dell'assistenza sessuale anche attraverso l'Osservatorio Nazionale sull'Assistenza Sessuale, un organo interno che, per mezzo di alcuni attivisti coordinati dal Prof. Fabrizio Quattrini, promuove un dialogo costante e funzionale in materia di sessualità e disabilità. L'Osservatorio Nazionale sull'Assistenza Sessuale ha tre scopi principali: la ricerca, l'aggregazione-controllo e la rete. Da un anno è fermo il Disegno di legge 1442 del 24 Aprile 2014 sull'istituzione e la regolamentazione dell' Assistenza Sessuale in Italia, alcune regioni si stanno muovendo ma senza prendere ancora una reale decisione in materia.
http://www.lovegiver.it/

Essere single e stare da soli non è un fallimento, ma può essere una conquista

Ultimo aggiornamento: 23 Maggio 2016

Oggi c'è un'epidemia di solitudine, di malessere e di paura di "stare da soli". Viene qui esaminato il tema della solitudine, anche citando alcune ricerche scientifiche, in maniera costruttiva e positiva, evidenziando quegli aspetti che possono contribuire alla costruzione di sé e al miglioramento delle relazioni interpersonali. Le relazioni di coppia e l'esser single sono condizioni viste da una prospettiva che sicuramente aiuta a riflettere. Questo articolo, tratto dal blog "Pollicino era un grande", è della Dott.ssa Marzia Cikada, psicologa e psicoterapeuta, ed è distribuito con "Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale".

Articoli correlati:

- *"Solitudine e Contesti Virtuali"*
- *"Imparare a stare con se stessi"*
- *"Conflitti e preoccupazioni accorciano la vita, mentre amicizie vere, relazioni sane, amore per gli animali e per la natura l'allungano"*

La Solitudine fa Brillare. Psicologia ed Essere Da Soli

Odio coloro che mi tolgono la solitudine senza farmi compagnia. (Friedrich Nietzsche)

C'è molta paura intorno a noi. **La paura di stare soli.** Per non restare soli con noi stessi siamo continuamente alle prese con ogni possibilità che ci tenga occupati. Il **telefono** per esempio, in attesa del treno, in tram, mentre si cammina tutti, o quasi tutti, armeggiano con il telefono. Un gioco, un messaggio, scorrere nervosamente i social alla ricerca di qualcuno che ci dica che non siamo soli. O anche solo distrarsi, non essere con se stessi, ma immersi nel mondo dei social, dei disegnini, del qualcosa da leggere e condividere. *Ci terrorizza la possibilità di essere nudi davanti a noi stessi, di vedere e sentire le nostre emozioni e allora ci riempiamo, il corpo, l'agenda, la testa di impegni, di cose da fare, di cibi da ingurgitare. Cose non necessarie se non a difenderci da noi stessi*.

Anche **molte coppie nascono** (o non finiscono) avendo nella paura di stare soli o di essere giudicati incapaci di essere in due. Quindi si sceglie il partner che capita, la persona che sembra poter andare pur di raggiungere l'obiettivo di non essere single. Storie in cui per bisogni personali e storie familiari, **si sceglie di essere in coppia MA non si sceglie la persona**, con il malessere che questo potrebbe causare sul lungo periodo.

Eppure la solitudine, la possibilità di stare soli, è stata riscontrata come una capacità tipica di **menti brillanti**, di persone capaci e creative. Uscendo, quindi, dalla visione carica di pregiudizio per cui la solitudine è un problema, potremmo scoprire ben altro. **Ad ogni età infatti, la solitudine acquisisce un significato e un valore potenzialmente positivo per la persona**, diventando scoperta, occasione, possibilità, stimolo creativo dall'adolescenza alla terza età.

Nella mia solitudine io sono e imparo da me.

Nello spazio che occupo con i miei pensieri, io creo.

Nel mondo che conosco in solitudine, io conosco me stesso e scopro come voglio stare con gli altri.

La perfetta solitudine mi indica le mie capacità che si nascondono nella moltitudine, nelle relazioni che riempiono ma spesso senza far star bene. Se imparo a stare da solo, posso poi capire come amo stare con gli altri. Quale è il miglior compagno/a di strada, come farsi strada nelle difficoltà di sempre.

Il bello del **vivere in autonomia**, di imparare a gestire la propria vita da soli, non è un inno all'essere per sempre single, ma a definire cosa ci interessa veramente, quali sono i nostri bisogni per definire una relazione di qualità. Lo sostiene anche l'Università di New York nelle parole del sociologo **Eric Klinenberg,** che riporta ad una visione più scientifica il vecchio adagio **"meglio soli che male accompagnati"** Da diverse ricerche sul nostro contesto storico e culturale, sembrerebbe anche il numero crescente di single sia non un fallimento, ma una **conquista culturale**. Non si deve stare insieme, si può. E nel frattempo ci si può dedicare a conoscere chi siamo, cosa vogliamo, le nostre vere necessità.

Specie parlando di **condizione femminile,** la solitudine scelta è un segnale culturale non da poco, che comincia a superare i pregiudizi di chi vorrebbe le donne o sposate e buone o sole e quindi poco di buono. *Donne capaci di stare da sole e di scegliere l'amore, non di pensare che la coppia sia la soluzione a tutto.* **Donne che si provano da sole**, si costruiscono il lavoro che vogliono, crescono da sole i figli, viaggiano da sole dove molti le vorrebbero in viaggio solo "protette" da altri, da un compagno magari, che si prenda cura di loro. Eppure le **donne che viaggiano sole** aumentano e con le loro storie si scopre il positivo di una scelta ancora osteggiata da molti, ma che vede fiorire anche una serie di strumenti dedicati a rendere il viaggio piacevole e possibilmente non pericoloso, come il sit**o "Permesola"** che affronta il viaggio al femminile da sole, con consigli, informazioni turistiche e approfondimenti. Ma non è solo "roba da donne" sono molte le persone che decidono di viaggiare sole per vivere una esperienza che apre alla conoscenza degli altri, del mondo che si avvicina in maniera più forte. Perchè da soli ci si immerge completamente nel nuovo, mentre in coppia o in gruppo, si sfiora soltanto la realtà nuova in cui ci si reca, adagiandosi in quanto è solito.

Altri interventi a favore della **Buona Solitudine**, si possono trovare in questo articolo dello scorso anno apparso online sull' Huffington Post (settembre 2015) dove si passano in rassegna alcune ricerche sul tema che ci portano a pensare che le persone che sanno stare da sole hanno una maggiore capacità di entrare in contatto con gli altri, di creare una vasta rete sociale e di passare il tempo con gli amici. Non solo, sembrerebbe che la loro **creatività e capacità innovativa**, sia di gran lunga migliore rispetto a chi non riesce a godere il bene della solitudine. Quest'ultimo aspetto viene presentato in uno studio dello psicologo **Mihaly Csikszentmihalyi** (1994) dove il legame creatività/solitudine veniva studiato nella fascia di età adolescenziale.

Certamente **non stiamo parlando del reiterato allontanare le altre persone**, sfuggire le relazioni, non entrare in contatto con le persone, non stiamo parlando dell'isolamento che ci racconta il disagio di essere o del sentirsi soli in maniera dolorosa e straziante. Stiamo parlando di **una ricerca positiva della felicità** che incontriamo nella creazione di uno spazio personale dove scoprire il benessere di stare soli, dandosi l'occasione di vedere il potenziale positivo che si incontra nello stare da soli,nel passare del tempo con se stessi, nel riflettere ascoltandoci. La solitudine diventa in questi casi una **esperienza necessaria** che riempie e non ci rende più poveri e tristi. Anzi. Certamente, come scriveva **A. Lowen** ("Arrendersi al corpo. Il processo dell'Analisi Bioenergetica" ed. Astrolabio), la differenza è nel essere soli e nel vivere la solitudine in contatto con se stessi e con il mondo che ci circonda.

> " *Le persone possono stare sole se possono stare con se stesse. Ma se non si ha un senso forte e sicuro di sé, stare da soli significa sentirsi vuoti. Il sentimento di solitudine nasce da un senso di vuoto interiore che è una conseguenza dell'essersi esclusi dai sentimenti.Non si può essere soli se si è*

> *emotivamente vivi. Si può essere soli, ma sentirsi parte della vita, della natura e dell'universo. "* ”

Se riusciamo a tradurre la solitudine in termini di occasione personale, possiamo arrivare a scoprire molto di noi che ci farà stare meglio anche con gli altri. La nostra capacità di osservare, di sentire quello che proviamo, di stimolare la nostra creatività, di pensare in modo non condizionato dagli altri. Una solitudine che non è né punizione né tanto meno colpa ma una **esperienza piena**, che fa brillare, che riempie della possibilità di decidere con chi accompagnarsi nel mondo, per scelta consapevole e non per paura di essere soli.

Pollicino: La nostra signora solitudine, positiva o negativa?

L'Orco: Non scegliere ma sentirsi isolati e soli

L'arma segreta: Scoprire se stessi in un percorso che insegni a stare da soli per stare con gli altri

Facebook è patologia degli affetti, patologia delle emozioni, patologia delle relazioni

Ultimo aggiornamento: 9 Gennaio 2018

Facebook è patologia degli affetti, patologia delle emozioni, patologia delle relazioni... e quindi patologia del pensiero.

Fonte del video seguente *(a cui rimando per approfondimenti)*:
http://www.**byoblu**.com/post/minipost/la-societa-dei-like-mauro-scardovelli
Pubblicato su Youtube alla pagina:
https://www.youtube.com/watch?v=cyDauWYj_L4

La società dei Like – Mauro Scardovelli

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Sullo stesso argomento, riporto l'articolo:

Gli smartphone danneggiano i ragazzi, lo affermano due azionisti Apple

fonte "**La Stampa**" *(licenza dell'articolo: Creative Commons - Attribuzione, Non Commerciale, Non opere derivate)*
di Andrea Daniele Signorelli

Non è certo la prima volta che viene sollevato il tema della dipendenza da smartphone e degli effetti che può avere sulla salute mentale dei più giovani. Questa volta, però, ad affrontare la questione sono due azionisti di Apple: Jana Partners LLC e California State Teachers' Retirement System (un fondo pensionistico per insegnanti), che il 6 gennaio hanno inviato una lettera ad Apple chiedendo maggiori finanziamenti per la ricerca sugli effetti sociali e psicologici dell'uso degli smartphone e di implementare strumenti che

consentano ai genitori di limitare l'accesso ai telefoni.

"Ci sono sempre più prove che dimostrano come, almeno per i giovani che ne fanno un uso massiccio, gli smartphone possano avere conseguenze negative involontarie", scrivono nella lettera i rappresentanti delle due società, che insieme detengono due miliardi di dollari in azioni del colosso di Cupertino. "Il disagio sociale crescente, a un certo punto, avrà un impatto negativo anche su Apple. Per questo è importante affrontare subito la questione".

Il tema, di cui si parla ormai da anni, è stato recentemente oggetto di uno studio della sociologa Jean Twenge, che è arrivata a denunciare la possibilità che gli smartphone stiano distruggendo un'intera generazione. Le prime misure per impedire che l'utilizzo di questi strumenti si trasformi in una vera e propria droga iniziano però a vedersi: la Francia, per esempio, ha vietato l'utilizzo di smartphone nelle scuole elementari e medie; mentre Apple già oggi offre ai genitori la possibilità di inserire limiti al consumo di traffico dati e di impedire l'accesso ad alcuni contenuti.

Il cofondatore di Android Andy Rubin, invece, sta studiando come ridurre la dipendenza da smartphone attraverso l'intelligenza artificiale, consentendo a un bot di gestire da solo gli aspetti più abitudinari dell'utilizzo di smartphone (per esempio, verificare se le notifiche di Facebook sono interessanti o meno), liberandoci così dall'urgenza di controllare lo smartphone fino a 150 volte al giorno.

Finché c'è conflitto c'è speranza!

Ultimo aggiornamento: 25 Febbraio 2017

Quanto segue è un piccolo estratto di un'intervista a Daniele Novara, che si occupa professionalmente di gestione educativa dei conflitti e di progetti relativi ai diritti dei bambini, pubblicata sulla rivista "Buddismo e Società n.136 - settembre ottobre 2009", dal titolo "La pace nasce se si affronta il conflitto", a cui rimando per ogni approfondimento.

Spero che quanto segue possa essere di aiuto a tutti noi, nell'affrontare meglio le nostre vite e le nostre relazioni,

Francesco Galgani,
25 febbraio 2017

La distinzione tra violenza e conflitto

di Daniele Novara

Danneggiamento intenzionale dell'avversario per creare un danno irreversibile.	Contrasto, divergenza, opposizione, resistenza critica senza componenti di dannosità irreversibile.
Volontà di risolvere il problema (conflitto) eliminando chi porta il problema stesso.	Intenzione di mantenere il rapporto.
Eliminazione relazionale come forma di "soluzione" semplificatoria.	Sviluppo della relazione possibile, anche se faticosa e problematica.

La violenza

Come si nota dalla tabella proposta, le caratteristiche della violenza sono sostanzialmente tre:

- il concetto di danno irreversibile;
- il concetto di identificazione del problema con la persona;
- il concetto di eliminazione del problema con la persona.

Forse l'elemento più importante in questa formulazione è la connotazione di violenza come danno irreversibile. Sia dal punto di vista fisico che psicologico, per danno irreversibile si intende un'azione, estemporanea o prolungata nel tempo, volta a creare intenzionalmente un danneggiamento permanente in un'altra persona. Abusi fisici, abusi sessuali, abusi psicologici rientrano ovviamente in questa categoria, mentre non vi rientrano azioni non intenzionali tra bambini piccoli, che possono effettivamente produrre un danno irreversibile ma dove viene a mancare un'intenzionalità consapevole.

Inoltre, la violenza appare un'azione, più o meno premeditata, volta a sospendere la relazione, perché si ritiene che la problematicità della relazione dipenda dalla persona stessa e che quindi, per eliminarla, occorra eliminare la persona. Appare pertanto una strategia arcaica, semplicistica, ma proprio per questo in grado di far uscire dall'ansia e dall'incertezza per raggiungere uno spazio ripulito dalle complicazioni conflittuali.
La violenza insomma non è, come nel senso comune, una conseguenza del conflitto ma, proprio al contrario, un'incapacità di stare nel conflitto, visto invece come momento fondativo della relazione, capace di creare una distanza che preserva la relazione stessa dalle sue componenti inglobanti e tiranniche.

Il conflitto

Si tratta di un contrasto, una divergenza, un'opposizione che esclude comunque componenti di dannosità irreversibile. Appartiene all'area della competenza relazionale, mentre la violenza e la guerra appartengono all'area della distruzione, cioè dell'eliminazione relazionale. È pertanto la relazione e non la bontà - come nel senso comune si è spesso portati a credere - la misura discriminante fra conflitto e violenza.

La fatica nel conflitto come condizione imprescindibile per buone relazioni

Evitare il conflitto appare pertanto una scorciatoia sempre più impraticabile. La violenza e la guerra, anche nei casi dei grandi drammi familiari che compaiono sui giornali, sono legate all'incapacità di stare nelle situazioni di tensione e conflittualità problematica e di gestirle. Allo stesso tempo, possiamo dire che le buone relazioni consentono il conflitto, mentre le cattive relazioni lo impediscono, e stabiliscono una specie di tranquillità cimiteriale dove non è possibile alcun disturbo reciproco né comunicazione discordante e dove tutto sembra morire in un appiattimento conformistico. Si potrebbe dire che finché c'è conflitto c'è speranza. Perché la conflittualità consente di vivere le relazioni come vitali e significative, e quindi rappresenta l'antidoto naturale alla distruttività umana. Occorre però un processo di alfabetizzazione di lunga durata.
La tendenza naturale dell'essere umano è piuttosto quella di ripristinare la simbiosi, intra ed extrauterina dei primi tempi della vita, che appare come un desiderio che risorge sistematicamente, il mito a cui ci si aggrappa nell'incapacità di accettare la crisi come occasione di crescita.
Il caso dei genitori alle prese con gli adolescenti, o preadolescenti, è abbastanza emblematico. Per il genitore è sempre uno shock quando il figlio o la figlia reclamano uno spazio di indipendenza e quindi un bisogno di allontanamento che appare quasi minaccioso. In realtà questo conflitto ha una funzione generativa straordinaria, non per niente si dice che l'adolescenza rappresenti una seconda nascita, cioè il passaggio verso il mondo e la vita adulta da parte del bambino. Anche la trasgressione delle regole, nel momento in cui le regole ci sono, rappresenta per lui un confronto estremamente significativo, carico di sviluppi. Per i genitori è una grande fatica perché vivono anche loro un sogno di fusionalità e di permanenza con i figli molto forte.
Il conflitto adolescenziale è una necessità imprescindibile per costruire un allontanamento individuativo. Dal punto di vista pedagogico ci sono tanti modi per vivere questa situazione: lo si può fare in modo isterico, in modo punitivo, tirannico o anche in modo eccessivamente confidenziale. Quello che conta è capirne la sostanza e stabilire una distanza giusta che non è più quella dell'infanzia.

Tutt'altro che sinonimi

Nell'ideogramma cinese la parola conflitto ha il doppio significato di opportunità e di catastrofe. Nella tesi che sostengo la catastrofe non è il conflitto bensì la guerra e la violenza.
Se è vero che la cultura mediatica utilizza il termine conflitto come sinonimo di guerra, è anche vero che nella vita quotidiana questo è impossibile. Nessuno si sognerebbe di definire la dura discussione avuta col figlio sulle regole con lo stesso termine utilizzato per definire i combattimenti in Iran, in Iraq o in Afghanistan. In altre parole, la confusione appare anche legata a componenti ideologiche, abbastanza palesi, volte a edulcorare le componenti più tragiche dello scontro armato. Anche la tendenza a voler aggiungere parole di benevolenza al termine conflitto per caratterizzarlo in un certo modo - come gestione nonviolenta dei conflitti, gestione positiva dei conflitti - appare anch'essa frutto di una visione ancora piuttosto bipolare dove la polarizzazione è fra il mondo dell'armonia e il mondo del conflitto. Si tratta di una visione arcaica, tipica di una società rigida, volendo anche piuttosto patriarcale. Nel mondo attuale, sempre più complesso, la capacità di stare nei conflitti appare una necessità quasi di sopravvivenza in una società in cui i cambiamenti implicano una tensione quasi frenetica nell'affrontare nuove situazioni, leggerle, capirle, decodificarle.
Ho approntato una mappa orientativa nei confronti della gestione dei conflitti, e parlo di gestione non di soluzione, rimandando a una visione processuale e non finalistica:

1. Distinguere la persona dal problema, in modo da evitare ogni forma di giudizio e di colpevolizzazione generalizzante, limitandosi a individuare i contenuti specifici del conflitto, restando sugli aspetti tangibili piuttosto che su componenti arbitrarie.

2. Aspettare il momento giusto, lasciando decantare le emozioni negative, creando una distanza sufficiente per vedere il conflitto dall'alto piuttosto che dall'interno.

3. Cogliere le ragioni altrui, dando senso e comprensione a quello che sta succedendo, cogliendone i significati soggettivi e non solo quelli della propria parte.

4. Strutturare critiche costruttive, e in generale evitare un linguaggio giudicante, preferendo piuttosto una comunicazione che faciliti la comprensione del conflitto.

5. Cercare l'interesse comune piuttosto che la vittoria a ogni costo, superando la forma del muro contro muro, uscendo dalla logica delle posizioni per entrare in quella dei vantaggi reciproci.

Più che ricette pronto-uso, ritengo questi punti un ottimo programma di lavoro e di apprendimento per tutti coloro che desiderano che la vita e le relazioni abbiano un esito felice.

tratto da: http://www.sgi-italia.org/riviste/bs/InternaTesto.php?A='2268'

Graditudine: l'emozione più importante per vivere bene (psicologia + neuroscienze)

Ultimo aggiornamento: 27 Marzo 2018

Il sentimento più bello

Il sentimento più bello
che ogni altro migliora,
alleggerendo il fardello
di ciò che addolora,

pari a una medicina
giusta per ogni male,
essenza genuina
nel viver fondamentale,

è una GRATITUDINE
così grande e così forte
da divenir sana attitudine
in qualunque sorte...

Ringrazio la Poesia,
Ringrazio chi m'Ama,
Ringrazio la Mistica Energia
che il mio Essere sfama.

Grazie!

(Francesco Galgani, 24 luglio 2015, www.galgani.it)

Quanto sopra, è ciò che scrissi circa due anni fa. Avevo compreso che cos'è la gratitudine "vivendola", e proprio vivendola e sperimentandola nel quotidiano compresi che è il sentimento più bello e più importante, che viene prima di ogni altro sentimento che ci fa vivere bene e prima di ogni relazione positiva, amicizia e amore compresi. Nella mia esperienza, la gratitudine è propedeutica e necessaria per relazionarci positivamente con noi stessi, con gli altri, con la vita, in poche parole per vivere appieno e bene. Tale consapevolezza mi è emersa grazie al mio percorso di vita buddista e tramite le relazioni con le persone meravigliose che ho incontrato. La "Mistica Energia" a cui mi riferisco nella poesia è "Nam-myoho-renge-kyo", o "Legge mistica", o "Daimoku del Sutra del Loto", a cui fa riferimento il Buddismo di Nichiren Daishonin .

Ciò che oggi ho scoperto, leggendo quanto segue, è che anche le neuroscienze e la psicologia confermano questo grande potere e primato della gratitudine. Più precisamente:

> *«Secondo gli esperimenti di laboratorio, le emozioni che generano il miglior stato di coerenza sono in primo luogo la gratitudine e, subito dopo, l'amore incondizionato e tutte le altre qualità del cuore: bontà, generosità, compassione, serenità, pace interiore, apertura alla vita e agli altri, gioia quieta, appagamento, eccetera, tutte emozioni di tipo "superiore" che non hanno niente a che vedere con quelle del circuito primitivo, delle quali sono addirittura l'opposto.*

> *All'interno del grande serbatoio emozionale, il circuito del Maestro del cuore utilizza naturalmente le emozioni cosiddette "positive" o "elevate". Non si tratta di emozioni "delicate", ma piuttosto di emozioni potenti, cariche di compassione, di amore e di saggezza, che ci rendono persone forti, intelligenti, salde, stabili, sagge, generose, compassionevoli, e nello stesso tempo molto efficienti e creative nell'azione, perché l'energia non viene dispersa nell'agitazione o nell'opporre resistenza.»*
>
> ”

L'articolo che segue è tratto dal sito di Mauro Scardovelli, dalla pagina seguente (che contiene anche un video):
http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Cervello_del_cuore.html

Cervello del cuore

Annie Marquier, Usare il cervello del cuore, ed Amrita. E' il libro che contiene la sintesi più efficace che conosca sui temi centrali del pensiero Aleph: Ego/Anima, il Potere, la Paura ecc.

Ne riporto un estratto, invitando tutti ad acquistarlo e a leggerlo con grande attenzione. La novità più importante deriva dalle neuroscienze: oggi finalmente siamo in grado di riconoscere una base neurologica del pensiero del cuore o pensiero dell'anima, che favorisce una comprensione moderna del fenomeno Anima...

Per il momento mi limito ad riportarne un estratto. Buona lettura.

CAPITOLO X

La via del Maestro interiore: lo stato di coerenza

Parallelamente allo stato di caos, l'uomo ha a disposizione un'altra possibilità infinitamente più interessante: è la creazione di uno stato di coerenza all'interno del quale l'essere umano, che è un grande sistema oscillatorio, funziona nel migliore dei modi, manifestando intelligenza superiore e creatività, emozioni potenti, positive e disciplinate, corpo fisico in buona salute, in totale armonia con l'ambiente. Tutto questo è possibile quando il cervello del cuore è in grado di imporre la sua volontà, il suo "ritmo", il che rivela l'esistenza di un circuito della coscienza completamente diverso.

Un cocchiere duttile, intelligente, brillante, un cavallo vigoroso e ben domato, un corpo pieno di vitalità, a condizione che il tutto sia sotto le direttive del cervello del cuore? Abbiamo dunque scoperto dove si trova il Maestro interiore?

Questo circuito della coscienza, che passa innanzitutto per il cervello del cuore, può essere davvero la via maestra, come ce l'ha sempre descritta la sapienza antica! Infatti, secondo una metafora vecchia come il mondo, il Maestro interiore (la nostra anima, il sé superiore) è colui che (qualora gli si presti ascolto) dirige la nostra vita con saggezza, intelligenza, amore, vitalità, permettendoci di accedere a una percezione completamente diversa della realtà... Secondo tali insegnamenti, solo il Maestro interiore è in grado di assicurare il nostro perfetto funzionamento su tutti i piani, e di metterci in contatto con le nostre facoltà più elevate, con le dimensioni più pure della coscienza. Quando è lui a dirigerci, funzioniamo perfettamente su ogni livello. Il cuore fisico, grande oscillatore principale, ci ha appena rivelato il suo segreto: «il Maestro esiste, abita in me, e io sono al suo servizio!»

Abbiamo trovato il Maestro: è nel cuore!...

Mentre, fin dall'inizio dei tempi, l'ego ha usato alcune parti del cervello della testa per svolgere il ruolo che gli

era assegnato, il nostro Maestro interiore, anima o sé superiore che dir si voglia, può usare ora il cervello del cuore fisico per indurre un sistema di percezione completamente diverso e trasmettere la sua volontà, ottenendo il perfetto funzionamento di tutta la personalità.

In compenso, ciò può avvenire solo a determinate condizioni. Per cominciare, è stato osservato in laboratorio che, per ottenere lo stato di coerenza (lo stato in cui l'essere umano funziona al meglio), bisogna nutrire pensieri ed emozioni "elevati" come la gratitudine, l'altruismo, la fiducia, la benevolenza. Abbiamo visto prima che la paura e lo stress sbarrano l'accesso a questo circuito, il che significa che la via del Maestro che è nel cuore è accessibile soltanto se ì circuiti inferiori della coscienza sono disattivati, o piuttosto ricondotti alle loro giuste funzioni: il corpo emozionale è domato (il cavallo è pieno di vigore, ma disciplinato e ben guidato) e il corpo mentale è duttile e aperto (il cocchiere si è messo al servizio del padrone del carro, o Maestro). In queste condizioni, e in queste soltanto, il Maestro del cuore può essere attivo, e siamo in grado di creare lo stato di coerenza.

Il Maestro del cuore può essere attivo e noi possiamo goderne

appieno i benefici solo quando siamo padroni della nostra mente

e delle nostre emozioni.

Abbiamo quindi a disposizione un nuovo circuito. Invece di essere elaborata solamente dal cervello limbico emozionale inferiore (il cavallo) o dalla corteccia razionale (il cocchiere), l'informazione può essere elaborata in primo luogo dal cervello del cuore (il Maestro), che invia poi le sue istruzioni, secondo la sua volontà, al cervello della testa e al resto del corpo. La sapienza antica, mediante la sua simbologia, aveva già rivelato la possibilità di esperire la vita attraverso una coscienza completamente diversa, quella del Maestro; e lo stato di coerenza biologica scoperto nei laboratori non è altro che l'espressione fisica di questo diverso livello di coscienza.

Quando siamo capaci di raggiungere questo stato di coerenza, le conseguenze che si osservano sono veramente impressionanti.

LE CONSEGUENZE DELLA COERENZA SUI TRE ASPETTI DELLA PERSONALITÀ

Il corpo fisico

Quando il cervello del cuore può svolgere il suo ruolo direttivo, il corpo fisico funziona in maniera ottimale: la salute è eccellente e il livello di energia è elevato. Sappiamo che l'omeostasi, l'equilibrio perfetto del corpo, si fonda sul bilanciamento fra il sistema simpatico e quello parasimpatico: quando a dirigere è il cervello del cuore, il parasimpatico ritrova la sua piena capacità ed è in grado di equilibrare l'azione del sistema simpatico. Non appena tenta di instaurarsi lo squilibrio, il cuore produce l'ormone antistress ANF che attenua e rimette al giusto posto i vecchi meccanismi di difesa o di attacco, di paura e di separazione che si apprestano ad entrare in gioco. Lo stress scompare, e le ripercussioni sulla salute sono immediate, con, fra l'altro:

scomparsa o forte riduzione delle malattie, perché il sistema immunitario funziona in maniera ottimale;

sonno ristoratore;

pressione arteriosa normale;

vitalità accresciuta perché tutti gli organi funzionano al meglio secondo il principio di risonanza.

Lo stato di salute e la vitalità dipendono allora molto meno da medicinali, stimolanti o da altre sostanze

chimiche: sono determinati essenzialmente dall'atteggiamento interiore che ci fa entrare in contatto con la volontà armonizzatrice del Maestro.

L'essere umano è spesso malato o privo di forze perché di solito vive nel caos interiore: cerca allora di curarsi ricorrendo a sostanze esterne per contrastare le conseguenze della sua incapacità di vivere nella coerenza interiore. I medicinali sono certamente ancora molto utili, e addirittura indispensabili, perché la maggior parte di noi per ora non è in grado di condurre la propria esistenza secondo questa nuova via della coscienza; ma più ci avviciniamo ad essa, più diventiamo liberi ed autonomi rispetto all'uso di aiuti esterni per recuperare la salute.

Le emozioni

Secondo gli esperimenti di laboratorio, le emozioni che generano il miglior stato di coerenza sono in primo luogo la gratitudine e, subito dopo, l'amore incondizionato e tutte le altre qualità del cuore: bontà, generosità, compassione, serenità, pace interiore, apertura alla vita e agli altri, gioia quieta, appagamento, eccetera, tutte emozioni di tipo "superiore" che non hanno niente a che vedere con quelle del circuito primitivo, delle quali sono addirittura l'opposto.

All'interno del grande serbatoio emozionale, il circuito del Maestro del cuore utilizza naturalmente le emozioni cosiddette "positive" o "elevate". Non si tratta di emozioni "delicate", ma piuttosto di emozioni potenti, cariche di compassione, di amore e di saggezza, che ci rendono persone forti, intelligenti, salde, stabili, sagge, generose, compassionevoli, e nello stesso tempo molto efficienti e creative nell'azione, perché l'energia non viene dispersa nell'agitazione o nell'opporre resistenza.

L'appagamento

In questa nuova dinamica, possediamo una gioia serena e un profondo appagamento indipendentemente dalle circostanze. Questo "indipendentemente dalle circostanze" è fondamentale, perché in tale stato l'esperienza deliziosa della vita, di un sereno benessere, non dipende più dall'esterno, ma proviene direttamente dall'interno, dallo stato naturale di coerenza suscitato dall'apertura del cuore, e nulla è in grado di guastarla. Come si legge in Giovanni 16, 22: «E la gioia che avrete, nessuno potrà togliervela».

Siamo talmente poco abituati a questo tipo di funzionamento che spesso facciamo fatica a immaginare la possibilità di un appagamento così naturale. Siamo intimamente programmati a pensare che saremo felici solo quando avremo un nuovo amore, o quando avremo trovato "il lavoro che fa esattamente per noi", o ricevuto l'eredità della nonna, o quando potremo fare una vacanza ai Caraibi, o avremo ottenuto il riconoscimento generale dei nostri talenti o qualunque altra cosa proveniente dall'esterno; e ci diamo incessantemente d'attorno come ossessi per cercare di creare queste condizioni "ideali". Ma anche se le otterremo, già sappiamo quanto sarà effimera la nostra soddisfazione; ragion per cui cercheremo di avere sempre di più, e saremo continuamente presi nella dinamica dell'attesa e della speranza che succeda qualcosa, oppure in quella del rimpianto e della delusione per ciò che non si è verificato secondo i nostri desideri*.

Ciò non è un "male". Semplicemente, la macchina dell'ego funziona così, secondo le leggi stesse della natura.

Solo che queste dinamiche sono dolorose per l'essere umano.

In compenso, quando tutto ciò che siamo oscilla in sincronia con il cuore, non abbiamo più bisogno di circostanze speciali per essere felici, perché siamo felici. Non è pura teoria, ma un'esperienza concreta: è il nostro corpo fisico a dircelo, a farcelo sentire, e il corpo racconta solo storie vere... Ciò non è né un bene né un male. Semplicemente, questa nuova dinamica funziona così, secondo le leggi stesse della natura.

* Vedi il ciclo dell'insoddisfazione in La Liberté d'Étre, op. cit., Capitolo II.

L'impatto del circuito del cuore sulle nostre relazioni

Prima abbiamo visto che il campo magnetico del cuore umano può diventare molto incoerente o al contrario molto armonioso, a seconda del tipo di emozioni provate. Inoltre, tale campo è più potente di quello di tutti gli altri organi e supera largamente i confini del corpo fisico, potendosi estendere fino a diversi metri di distanza, il che significa che i nostri campi energetici non si limitano a sfiorarsi, ma addirittura si compenetrano. Siamo quindi tutti immersi nei campi energetici del cuore di coloro che ci circondano.

Ricordiamoci anche che l'oscillatore più potente tende a trascinare gli oscillatori meno forti. Così, che lo vogliamo o no, siamo in una condizione di continua influenza reciproca. Se nutriamo forti emozioni negative, separative, il caotico campo energetico del nostro cuore tenderà a trascinare quelli delle persone che ci circondano (se da questo punto di vista sono meno forti di noi...). Esse tenderanno ad entrare in risonanza vibratoria e verranno attivate in loro le emozioni inferiori corrispondenti. Se invece nutriamo forti emozioni positive, unificanti e benevole, il fenomeno della risonanza tenderà ad attivare negli altri lo stesso tipo di emozioni. Mettendo in azione la potenza magnetica del nostro cuore, possiamo indurre gli altri "cuori" attorno a noi ad oscillare anch'essi nello stato di coerenza...

Siamo tutti degli oscillatori. Se vogliamo vivere relazioni di qualità,

sta a noi oscillare intensamente nella saggezza e nella forza

delle emozioni superiori del cuore.

Questo è il mezzo più radicale, più semplice e al tempo stesso più potente per armonizzare le nostre relazioni. Non è necessario fare grandi discorsi; spesso è addirittura preferibile il silenzio: basta irradiare la vibrazione del Maestro che è nel cuore.

Così, il fatto di essere in grado di scegliere stati emozionali superiori, non solo ci facilita la vita, ma addirittura influenza direttamente e concretamente le nostre relazioni con gli altri.

Ricordiamoci quindi che, arrivati ad un certo grado di evoluzione, abbiamo il potere di:

scegliere i nostri stati emozionali;

scegliere il circuito della coscienza con cui gestire la nostra vita.

Nel circuito inferiore c'è il caos e si soffre, si sopravvive; in quello superiore c'è la coerenza, il benessere: partecipiamo, creiamo, viviamo.

Governare le emozioni permette alla coscienza di imboccare la via del Maestro del cuore e di instaurare la coerenza.

Tutto ciò è facile da capire, ma non è facile da applicare nella vita di tutti i giorni... Saper governare le proprie emozioni, rimanere calmi e centrati, conservare la pace del cuore e della mente in ogni circostanza è molto impegnativo, perché va contro i meccanismi stessi dell'eao. Al fine di favorire tale padronanza e la sua interazione nella vita quotidiana, nella terza parte del libro proporrò alcune pratiche per la consapevolezza. Sapremo usarle tanto meglio quanto più ne avremo compresa l'attinenza.

La mente

Come dice Arnold Bennett, «possiamo essere consapevoli di una verità, ma la faremo nostra solo se ne sentiremo profondamente la forza. Alla capacità di conoscere del cervello bisogna aggiungere l'esperienza dell'anima».

Come ben sappiamo da molto tempo, le capacità del cervello umano sono usate solo in minima parte: ora siamo in grado di capire meglio perché. Finché regna il caos, il cervello è ben lungi dal rendere al massimo, e tale è lo stato di coscienza (o di incoscienza) di gran parte dell'umanità. Abbiamo visto che invece, quando s'instaura la coerenza, il cervello fisico funziona al meglio, e questa è solo l'espressione fisica del fatto che, liberato dai vecchi circuiti, l'intelletto può rendere al massimo dal punto di vista dell'intelligenza, e ad un livello ben superiore a quanto si possa pensare.

Una nuova percezione della realtà

Una prima conseguenza molto importante, a livello mentale, dello stato di coerenza, è che permette una percezione più esatta della realtà grazie a una mente brillante, sveglia, unita ad un cuore attivo.

Ricordiamoci che, nel circuito inferiore, cogliamo la realtà attraverso uno spesso filtro costituito da millenni di esperienze umane, il quale deforma costantemente la nostra percezione delle cose. La percezione della realtà è certamente rapida, ma molto approssimativa e velata, e diventa più oggettiva ma più lenta con lo sviluppo della corteccia, pur rimanendo ancora molto limitata. Ora, il cervello del cuore mette in azione, nel cervello della testa, alcuni centri percettivi

superiori completamente nuovi, che, per interpretare la realtà, non si basano assolutamente più sulle esperienze del passato: permettono cioè una conoscenza diretta della realtà del momento presente. La via imboccata dalla coscienza non è più mediata dalle vecchie memorie. Questo nuovo circuito apre la porta a una percezione della realtà che non solo è esatta, ma anche istantanea, ossia molto più rapida di quanto fosse quella basata sulla sola amigdala, e molto più oggettiva di quella ottenuta con la sola corteccia; e per di più dotata di altre capacità completamente nuove!

Il Maestro del cuore dà accesso a una percezione istantanea ed esatta della realtà.

Così, se siamo in grado di utilizzare questa nuova via della coscienza, modifichiamo radicalmente la nostra percezione di tutto ciò che ci circonda, e i nostri comportamenti, i nostri atteggiamenti e le nostre reazioni nei confronti della vita ne vengono profondamente trasformati: «Tradizionalmente l'"intelligenza" è stata definita semplicemente come capacità mentale... Ora scopriamo che l'intelligenza ingloba altre dimensioni: psicologiche ed emozionali. Siamo tutti più intelligenti di quanto pensiamo, solo che non abbiamo mai imparato a far sì che la nostra capacità intellettiva funzionasse in "coerenza"»*.

Mente "risvegliata"

Su questa nuova via, libera dai vecchi meccanismi emozionali di sopravvivenza, possono sbocciare pienamente le più alte qualità di un'intelligenza globale: la creatività, il discernimento, la riflessione, l'apertura, l'immaginazione, ed altre ancora... Attivando in particolare le parti più evolute del cervello destro, questo circuito porta di fatto a superare di gran lunga l'intelletto abituale, dando accesso a capacità mentali fuori dal comune**.

Lo stato di coerenza è una condizione indispensabile perché possa emergere la percezione "sopramentale" della realtà.

Intuizione e conoscenza diretta

Nell'immenso spazio aperto da questa percezione esatta e vasta della realtà fiorisce in particolare ciò che comunemente chiamiamo intuizione, la quale appare sotto forma di idee, pensieri, sensazioni, impressioni (spesso non razionali), visioni, prese di coscienza improvvise, rivelazioni sublimi (come una scoperta scientifica molto importante) o molto pratiche («Le carote sono cotte, va' a spegnere il fuoco...»), percezioni concrete assolutamente appropriate o geniali ispirazioni. È così che l'autentica voce dell'intelligenza e del cuore riuniti in una sintesi superiore può farsi sentire, nelle situazioni più semplici come nelle più complesse della nostra vita.

Il meccanismo dell'intuizione permette di avere accesso alla "conoscenza diretta": è la capacità di conoscere istantaneamente la verità o la realtà di una situazione (cioè com'è veramente), senza aver bisogno di riferimenti al passato o d'informazioni esterne. Non c'è bisogno di nessuna registrazione, il sistema di memoria è superato; come diceva Blaise Pascal, «conosciamo la verità non solo attraverso la ragione, ma anche attraverso il cuore».

Possiamo facilmente immaginare la libertà, la sicurezza e il potere che provengono da una tale capacità! Il cammino della nostra vita è chiaro perché siamo guidati dall'interno; le nostre scelte sono benefiche per noi e per coloro che ci circondano. Con questa esatta percezione, possediamo nella nostra vita di tutti i giorni un potere e un'efficacia creativa e di azione fuori dall'ordinario; siamo padroni del nostro ambiente e della nostra vita. La dinamica superiore dell'intuizione fa parte del potenziale della natura umana: in linea di massima è accessibile a tutti, e ora più che mai, perché ci troviamo all'inizio di una fase completamente nuova del processo evolutivo dell'umanità, che vedrà fiorire spontaneamente tutte queste nuove capacità.

Infine, in queste condizioni, la porta è aperta a un'eccezionale capacità creativa, al genio... Come diceva Einstein, «Le mie scoperte non sono mai il risultato di un ragionamento razionale».

Magia?

Questo cambiamento provocherà in realtà conseguenze molto più radicali e spettacolari di quanto pensiamo. Infatti, al di là della nostra visione limitata delle cose, lo stato di coerenza apre le porte allo sviluppo di tutta una serie di facoltà straordinarie che certo, per il momento, possono apparire magiche o inimmaginabili (ma un aereo che vola nel cielo non parrebbe una "magia" a un uomo del Medio Evo?). Avremo ad esempio una percezione molto diversa del tempo, useremo corrente-

mente la telepatia, avremo percezioni a distanza senza ricorrere ai nostri sensi fisici, potremo persino sfidare la gravità... Di fatto tutti i nostri sensi fisici potranno essere trascesi per essere sostituiti da modalità percettive dirette e completamente nuove, che permetteranno lo sviluppo di straordinarie capacità della coscienza. Non è un'utopia. Lo stato di coerenza è un trampolino di lancio grazie al quale possono manifestarsi spontaneamente queste straordinarie capacità, perché le leggi della natura sono fatte così. Le recenti scoperte della fisica quantistica, che commenterò nel Capitolo XIV, dimostrano che ciò è possibile.

Il Maestro che è nel cuore permette al cervello di funzionare nel

migliore dei modi, apre la porta a un'intelligenza superiore e attiva

capacità mentali eccezionali e completamente nuove.

Allora, il cuore o la testa?

Questa domanda assume ora un significato completamente diverso. Perché quando a dirigere è il Maestro, attraverso il cervello del cuore, e non più l'ego attraverso l'amigdala dal comportamento istintivo o la limitata corteccia, sappiamo di avere accesso alla saggezza amorevole, all'intelligenza superiore, all'esatta intuizione,

alla conoscenza diretta. .. In tal caso, possiamo ascoltare il cuore (non il cuore emozionale inferiore, ma il Maestro del cuore) che ci guiderà verso un benessere sempre più grande, verso scelte più illuminate e giuste, sia per noi che per tutti quelli che ci circondano.

Tutto ciò in linea di massima non è certo nuovo: in tutte le tradizioni spirituali ci è stata promessa questa fioritura dell'essere umano che siamo. Ora però possiamo comprendere che questo stato superiore di benessere, che contiene in sé eccezionali potenzialità, proviene in primo luogo dalla capacità di creare lo stato di coerenza dentro di noi, affidando la direzione della nostra vita al cervello del cuore, grazie alla padronanza emozionale e mentale. Non vi è nulla di etico o di mistico in questo: è una legge di natura.

IL PRINCIPIO DI UNITÀ

In compenso, perché si attivi questa grande presenza interiore, occorre assolutamente che sia scomparsa la paura, così come le emozioni inferiori e la lotta per il potere: in breve, dev'essere scomparsa ogni separatività.

D'altronde le emozioni e i pensieri positivi (che, come abbiamo

visto, sono una condizione indispensabile di questa presenza), in realtà non sono altro che l'espressione di un principio fondamentale dell'universo, cioè il principio di unità.

Il Maestro del cuore richiede che si viva in uno stato di unità con ogni essere vivente e con ogni cosa.

Tale stato, sublime quando è vissuto appieno, non può essere spiegato a parole. I grandi mistici hanno parlato di unione con il Divino; l'hanno descritto, a modo loro, anche i poeti e i grandi musicisti, capaci di toccarci il cuore. Il sentimento di unità fa vibrare profondamente tutto il nostro essere ed è ciò che tutti cerchiamo, anche se non necessariamente in modo cosciente.

Questo stato non è tuttavia solo una serie di belle esperienze interiori. La volontà del Maestro è quella di esprìmere l'unità in tutte le nostre azioni quotidiane, nelle nostre scelte, nel nostro modo di relazionarci con gli altri, perché è lì che viene veramente messa alla prova la nostra capacità di vivere nell'unità. I sentimenti di fratellanza, compassione, bontà, rispetto, la creatività superiore e il genio, di fatto tutti i pensieri e i sentimenti "elevati", non sono altro che l'espressione della realtà vissuta unitariamente. Quando al comando c'è il Maestro del cuore, questo modo di essere s'instaura naturalmente; come dice Ram Dass, «l'intelletto è un eccellente servitore, ma un pessimo maestro: è ciò che alimenta la nostra separatività. Un cuore intuitivo e pieno di compassione apre le porte all'unità».

In questo stato unitario di fondo il circuito cuore-cervello è totalmente libero, ed entra in azione il fenomeno della risonanza. I due oscillatori, il cuore e il cervello, sono perfettamente accordati, e inviano in tutto il corpo ordini coerenti, efficaci, intelligenti, appropriati ai bisogni del momento, per un funzionamento ottimale del sistema umano a tutti i livelli.

Quando al comando c'è il Maestro, i sentimenti e i pensieri sono

espressione diretta del principio di unità, e l'intero oscillatore umano

funziona nel migliore dei modi.

ed è per questo che tante persone sono attualmente in ricerca, si pongono delle domande e s'interrogano sulla vita. E giunto il momento, per l'umanità, di vivere con un intento completamente nuovo, opposto a quello che ha retto millenni di evoluzione: dalla separazione, l'umanità è pronta a passare a un'esperienza di unità che si esprima in tutti i campi dell'attività; questo cambierà il mondo*.

Mentre i meccanismi inferiori ci hanno tenuti a lungo in una condizione interiore frammentata, ove le tre P ci separavano gli uni dagli altri e dal mondo, il Maestro del cuore, se lo ascoltiamo, può ora spingerci in un processo evolutivo accelerato di "risalita" allo stato unitario. Allora, in risonanza con la sua volontà, tutto l'arsenale emozionale e mentale dei circuiti inferiori costituitisi fin dalla notte dei tempi verrà non eliminato, ma riorientato in base a un nuovo intento, in una direzione completamente diversa e addirittura opposta a ciò che è stato per millenni. Dalla volontà di separazione dell'ego, passiamo alla volontà di unità della nostra anima, il che produce non soltanto un'unificazione interiore tra le diverse parti della nostra personalità, ma anche un'esperienza di unità con il mondo circostante, con gli altri, con la natura, e in definitiva con tutto l'Universo.

Il potere

Noi esseri umani siamo dotati del potere d'influenzare altri: non appena, in un modo o nell'altro, entriamo in relazione, non possiamo fare a meno di influenzarci reciprocamente; è un potere innegabile, presente in ciascuno di noi. Però esso può avere un impatto molto diverso a seconda del livello di coscienza di chi lo usa: può essere distruttivo se alimenta le forze inferiori di separazione e di dominio, mentre è profondamente benefico quando ad usarlo è il Maestro del cuore. Tanto il potere dell'ego separa gli esseri umani, rendendoli avidi e ponendoli in continua rivalità, tanto il potere proveniente dal Maestro del cuore contribuisce al bene di tutti ed unisce. E fondamentalmente il potere dell'amore. È così che, nella vibrazione di unità del Maestro, questo potere genera pace, fratellanza, condivisione, libertà e abbondanza per tutti.

Il potere dell'ego separa e crea sofferenza. Il potere del Maestro del cuore unisce e contribuisce al benessere di tutti.

Abbiamo visto che, secondo gli insegnamenti della sapienza antica, il principio mentale concettuale, fonte di separazione, è stato comunque necessario per sviluppare la coscienza di sé, l'individualità. Una volta realizzato questo, per l'individuo separato diventato autocosciente la fase successiva del processo evolutivo della coscienza è esperire nuovamente l'unità con l'universo. Ossi la coscienza umana è pronta a tale cambiamento,

Un potere non svincolato dai meccanismi emozionali inferiori è un potere pericoloso. Coloro che comandano dovrebbero essere persone dal cuore puro... non per sentimentalismo, ma perché è ciò che garantisce il rispetto di tutti e la messa in atto di un potere intelligente, benefico, eminentemente creativo, al servizio non di un individuo o di un paese separati dagli altri, ma di tutta l'umanità.

Il Maestro del cuore è il detentore di questo potere estremamente benefico.

Una trappola

Le conseguenze dello stato di coerenza appaiono veramente meravigliose, al punto da indurre il nostro "abile ego" a interessarsi molto ad esse. Infatti è assolutamente in grado di strumentalizzare tutte queste informazioni vedendo in esse un mezzo sofisticato in grado di esaudire i suoi desideri di sicurezza, di piacere e di potere. Eppure, finché comanderà l'ego, per quanto raffinati siano i suoi travestimenti, non otterremo mai neanche l'ombra di tali risultati. Per sperimentare questo stato superiore occorrerà fare un salto enorme, accettando di mollare la presa e di affrontare l'insicurezza, abbandonando tutto ciò che credevamo di essere; bisognerà confrontarsi con ciò che l'ego teme maggiormente, e osare guardare il mondo con occhi completamente nuovi. Non è facile, ed è per questo che alcuni passano la vita intera in meditazione o isolati dal mondo per cercare di "varcare la porta stretta". Non siamo obbligati a vivere in questo genere di isolamento, ma se veramente vogliamo vivere nel mondo autentico dell'anima, occorrerà manifestare un'intenzione e un'attenzione completamente diverse, "addestrandoci" alla padronanza di noi stessi spesso in

modo molto impegnativo.

Uno stato da coltivare nella vita di tutti i giorni

Questo stato di coerenza non è riservato a momenti di meditazione profonda, di rilassamento o di espansione emozionale: può (anzi, dovrebbe, se vogliamo ritrovare il senso profondo della nostra vita) far parte integrante di qualsiasi attività quotidiana. Non consiste semplicemente in pensieri o emozioni positivi, ma in uno stato di ordine e di pace interiore che è prodotto dall'allineamento tra la volontà del cuore e quella della testa e genera coerenza a tutti i livelli. E anche uno stato di assoluta padronanza dei circuiti inferiori emozionali e mentali, che permette di compiere azioni profondamente giuste e benefiche, e di realizzare prestazioni perfette, addirittura straordinarie.

Ad esempio, l'artista del circo che fa alta acrobazia sul trapezio dev'essere in stato di coerenza per realizzare le sue prodezze. Sono in tale stato anche lo chef appassionato del suo mestiere che sa intuitivamente qual è il momento giusto per togliere il dolce dal forno, l'ottimo

pilota d'aereo che effettua magistralmente un atterraggio, e anche la madre che culla teneramente il suo bambino, il pianista ispirato durante un concerto, il matematico profondamente concentrato sulle sue equazioni e appassionato delle sue scoperte, l'insegnante felice di trasmettere il suo insegnamento, il medico che cura non soltanto con le sue conoscenze ma con tutto il cuore, o ciascuno di noi quando è in contatto con questa percezione tranquilla e intuitiva delle cose, che ci fa compiere gesti o pronunciare parole perfettamente adeguati ma provenienti da non si sa dove...

È evidente che, se il trapezista sarà emozionalmente turbato, sbaglierà il volteggio e cadrà nella rete. Allo stesso modo, se il pilota avrà appena litigato con la moglie ed avrà la mente ancora aggrappata alle sue sgradevoli reazioni emozionali, sarà meno attento, e rischierà di commettere un errore o una dimenticanza potenzialmente pericolosi; se il cuoco è distratto, anziché un sublime dessert può sfornare un dolce carbonizzato; se la mamma riceve una spiacevole telefonata e reagisce emozionalmente, molto probabilmente il bambino si metterà a piangere; se l'insegnante è assillato da problemi economici, ciò che cercherà di insegnare non arriverà agli allievi, che saranno distratti; se il medico è arrabbiato con un collega, non avrà l'intuizione che gli permetterebbe di cogliere la causa della malattia del paziente, eccetera. Si avranno il caos e le consuete difficoltà della vita quotidiana...

Lo stato di coerenza non è collegato, quindi, a uno stato d'inazione, anzi. E uno stato in cui l'azione è appropriata, concentrata, efficace, felice, e al tempo stesso è uno stato di silenzio, il silenzio dell'ego totalmente al servizio del Maestro. // chiasso del computer è stato messo a tacere, il Maestro è libero di agire. È quello che nelle discipline spirituali viene spesso chiamato "stato di silenzio mentale", ove ad essere in silenzio è quella parte automatica della mente collegata alla sfera emozionale inferiore. E in questo silenzio possono fiorire un'intensa attività mentale superiore, una straordinaria creatività, azioni potenti e appropriate, che offriranno un eccezionale contributo al mondo. Lo stato di coerenza può, insomma, essere presente in tutte le nostre azioni quotidiane. Questo elevato stato vibratorio delle nostre emozioni e dei nostri pensieri perfettamente allineati è in realtà lo stato perfetto che tutti cerchiamo, perché ci infonde una grande pace interiore, un profondo senso di libertà e di realizzazione.

e l'amore?. ..

«L'amore guarisce contemporaneamente chi lo dà e chi lo riceve», dice il dottor Karl Menninger.

Quando parliamo di cuore, certamente parliamo anche di amore. Che ne è di questa forza straordinaria? Dipenderà dai circuiti seguiti dalla coscienza...

Tutti, in un modo o nell'altro, siamo affascinati dall'amore: il motivo è che questa forza dinamica dell'universo è quella che ci spinge in cerca dell'esperienza dell'unità perduta. Se tutti, in forme diverse, andiamo cercando delle relazioni, è perché vogliamo ritrovare il paradiso perduto dell'unità. I nostri sforzi, spesso assai maldestri, di creare relazioni a noi consone e soddisfacenti, ci costringono a sperimentare, per imparare infine a distinguere il vero amore dal falso. Attraverso la sofferenza, la forza dell'amore ci percuote e ci sfronda dell'ego, per ritrovare infine l'autentica via del cuore. Abbiamo visto nel Capitolo IV che l'esperienza dell'amore resta inaccessibile finché rimaniamo prigionieri della macchina dell'ego, sul piano del quale possiamo vivere molte emozioni e "passioni"*, nutrendo un'infinità di aspettative e speranze, vivendo gioie e dolori, ma mai conoscere l'esperienza straordinariamente benefica e liberatrice dell'amore. Invece, quando cambiamo livello di coscienza e imbocchiamo la via Maestra del cuore, l'amore diventa una realtà naturale e spontanea nella nostra vita. Non si tratta più di un insieme di emozioni, di amore sentimentale, passionale e traumatico prodotto dal computer interiore, generatore di felicità effimere, di delusioni e di sofferenze, ma di un'esperienza deliziosa della vita, che ci pone in giusto e vero contatto con tutto ciò che ci circonda.. .

L'unità vissuta in presenza del Maestro che è nel cuore permette

di vivere quotidianamente l'amore in tutta la sua purezza,

la sua potenza e la sua verità.

È così che possiamo passare dall'esperienza della separazione e della paura a quella dell'unità e dell'amore, e questo quotidianamente. Effettivamente si tratta di un circuito della coscienza completamente diverso!

L'amore è la legge del Maestro del cuore, perché solo questa forza dall'eccezionale magnetismo può farci ritrovare la nostra unità con tutto e con tutti. Il Maestro del cuore ci parla di amore tutti i giorni, in ogni istante della nostra vita: lo ascolteremo?

L'amore non è un'emozione, ma uno stato di coscienza.

Occorre però ricordare che il nostro cuore potrà essere veramente aperto, e potremo amare veramente, dando vita a relazioni di qualità eccezionale, solo quando sapremo utilizzare il nuovo circuito della coscienza, e in particolare quando ci saremo liberati del meccanismo delle emozioni inferiori separative per vivere nella luce dell'unità.

Amore e unità sono due facce della stessa medaglia. Infatti, che cos'è l'esperienza dell'amore puro nella sua essenza più profonda, se non l'esperienza dell'unità che si manifesta nel nostro rapporto con noi stessi, con gli altri, con tutto l'Universo?

Il perdono ci fa bene, l'odio ci avvelena: la scienza dimostra che perdonare è un toccasana

Ultimo aggiornamento: 8 Gennaio 2017

In alcune antiche tribù africane, quando qualcuno uccideva un'altra persona, non veniva rinchiuso da nessuna parte, veniva invece consegnato alla famiglia della vittima, legato e immobilizzato dentro a un barca. Nel momento in cui la barca navigava nella parte più profonda del fiume, la famiglia doveva decidere se gettare l'assassino nel fiume o meno. Potevano scegliere di perdonare subito, ma se preferivano la punizione, allora lo gettavano nel fiume per farlo affogare. Quando questo succedeva, la famiglia aveva allora la seconda opportunità di perdonare, anche se con pochi secondi per decidere, prima che questi affogasse, ed erano proprio i bambini a chiedere che venisse salvato. Se in quel momento si gridava "Perdono!", uno dei membri si gettava nel fiume per salvarlo, e non si limitava semplicemente a tagliare le corde per salvarlo e tirarlo fuori dall'acqua, ma lo aiutava anche a salire sulla barca, per ricevere il perdono di tutta la famiglia. Questa antica pratica indigena garantiva una salute mentale ed emozionale nei membri della tribù, perché essi sapevano che vivere con il rancore significa vivere avvelenati, significa avere crepe sociali aperte come ferite sanguinanti, che prima o poi si manifesteranno come vendetta, punizione o tortura. Una distruzione assicurata e un peso che non lascia vivere. In queste tribù indigene non vi erano molti assassinati, poiché si agiva per mezzo del perdono. *(fonte: "Uccidere o Perdonare? Punire o Riconciliare? Due tipi di epifania che conducono a diversi tipi di vita", di Alberto José Varela")*

A tal proposito, ho letto un bellissimo articolo di psicologia di Rita Nannelli, pubblicato sulla rivista Nuovo Consumo di dicembre 2016, da pag. 22 a pag. 25, che tratta degli effetti del perdono da un punto di vista scientifico: in calce lo riporto integralmente, perché merita, insieme ad un'intervista ad Adrian Fabris, docente di Filosofia Morale all'Università di Pisa, e ad un altro interessante articolo di Barbara Autuori. *Presumo di non contravvenire alla volontà degli autori dando diffusione dei loro articoli, in quanto il numero in questione di "Nuovo Consumo" è già stato venduto e disponibile online gratuitamente per tutti sul sito della rivista*. In sintesi, perdonare fa bene, fa proprio bene, ci fa vivere meglio, mentre i rancori sono un veleno per il corpo e per l'anima.

Come dicono un paio di frasi piene di significato, spesso citate in Rete *(ed erroneamente attribuite alla Bibbia, in realtà la fonte non è nota)*:

«Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu»
«Chi non sa perdonare spezza il ponte sul quale egli stesso dovrà passare»

Sul tema dell'Amore e del Perdono, scrissi un paio di poesie nell'aprile 2015, riportate su galgani.it:

> ***Porgi l'altra guancia***
>
> *Per un Amore*

> *sempre vincitore,*
> *tutto è benvenuto,*
> *anche uno schiaffo bruto:*
>
> *diffidenza e malafede*
> *vanno incontro a chi crede*
> *in indulgenza e carità*
> *per l'altrui felicità,*
>
> *o nella compassione*
> *che d'ogni afflizione*
> *è umilmente curativa,*
> *per il cuor educativa.*
>
> *Porgere l'altra guancia*
> *è spezzare la lancia*
> *del disprezzo e del male*
> *con un Amore reale,*
>
> *sempre efficace,*
> *coraggioso e audace,*
> *nell'infonder Pace.*
>
> *(Francesco Galgani, 1 aprile 2015)*
>
> ”

> “ ***Ama il prossimo tuo***
>
> *«Vivi e lascia vivere»*
> *già basterebbe,*
>
> *non sentirsi così ganzi*
> *da «scagliar la prima pietra»*
> *ancor meglio sarebbe,*
>
> *ma non giudicar strano,*
> *schifoso,*
> *o peggio ancor dannoso,*
>
> *per paura,*
> *non conoscenza,*
> *o altrui miscredenza,*
>
> *è virtù rara,*
> *di odio ignara.*
>
> *«Ama il prossimo tuo,*
> *come te stesso»,*
> *nasce dal cuore*

> *senza compromesso:*
>
> *non disprezzare,*
> *«l'altra guancia» dare,*
> *con puro amare,*
>
> *è cuore accogliente,*
> *speranza vivente,*
> *fede sincera,*
> *compassione vera.*
>
> *(Francesco Galgani, 22 aprile 2015)*
>
> ”

Per quale motivo siamo di passaggio in questo mondo? Secondo me, siamo in questo pianeta per allenarci ad Amare, per sviluppare Compassione. Collegato a questo tema, ho scritto l'articolo "Il potere della preghiera e della meditazione: una prospettiva scientifica interreligiosa", nel quale affermo che: *«Compassione significa allargare il più possibile la propria vita comprendendo all'interno di essa anche gli altri, andando il più possibile oltre il proprio microcosmo. Siamo tutti collegati in una rete di inter-dipendenza, quindi il male che facciamo agli altri lo facciamo anche a noi stessi, il bene che facciamo agli altri lo facciamo anche a noi stessi: sebbene da un punto di vista strettamente razionale una tale comprensione sia difficile ma comunque possibile (riflettendo sul principio di causa ed effetto che regola tutto l'universo), a un livello più concreto, più quotidiano, il modo più diretto e più pratico per arrivare ad un tale modo di vivere compassionevole parte con la preghiera»*.

Desiderare il bene di chi ci fa, o ci ha fatto, del male. Non dar troppo peso ai torti e alle ragioni, perché sono una trappola. Pregare per la felicità di chi ci crea sofferenza. Questi pochi esempi mostrano un modo di esistere, di essere al mondo, di vivere, che fa del bene a noi e lo fa anche agli altri. Anzi, il vero cambiamento personale e sociale per un mondo migliore passa proprio da qui. Secondo me, sarebbe importante tenere a mente che chi crea sofferenza è perché è a sua volta sofferente. Quando abbandoniamo l'attaccamento ai nostri rancori, stiamo facendo innanzitutto qualcosa di buono per noi stessi.

Segue l'articolo di Rita Nannelli, pubblicato sulla rivista Nuovo Consumo di dicembre 2016 da pag. 22 a pag. 25: buona lettura!

Scuse accettate

Imperativo etico, comandamento evangelico, strategia dell’evoluzione della specie che mi fa stare meglio, nel corpo e nell’anima, rispetto all’idea fissa del torto subito e dei propositi di vendetta. Il perdono, secondo neuroscienziati, filosofi, psicologi e sociologi, toccasana per chi lo concede e per chi lo chiede, ma anche per la società. Purché sia autentico e non solo a Natale.

di Rita Nannelli

La miglior vendetta è il perdono. Uno dei primi consigli della mamma, quando torni da scuola imbronciato perché il più pestifero della classe ti ha fregato la merenda e scarabocchiato il diario, è considerato dagli esperti una delle migliori medicine per guarire le ferite e guardare avanti senza rancore. Ma di fronte a un

amore tradito, un'amicizia offesa, al torto di un familiare, di un vicino di casa o di un collega porgere l'altra guancia e dimostrarsi indulgente è meno facile e istintivo che giurare vendetta e sfogare la rabbia. Anzi la tentazione di rispondere al male col male, all'offesa con l'offesa, è il più comune dei comportamenti, umano, ma forse troppo umano. Perché secondo alcune ricerche scientifiche perdonare ci fa stare meglio del continuo rimuginare sull'ingiustizia subita e dei propositi di rivalsa. "Serbare rancore equivale a prendere un veleno e sperare che a morire sia l'altro", avvertiva in modo geniale Shakespeare cogliendo il controsenso della vendetta.

Pardon!

Trasformo le difficoltà in risorse, entro in sintonia con l'altro, cambio angolo visuale superando il conflitto. È quello che succede nel cervello quando decido di perdonare un'offesa, secondo uno dei più recenti studi di neuroscienze di un gruppo di ricercatori dell'Università di Pisa. In sintesi si tratta di un processo per niente banale (che coinvolge diverse aree cerebrali) di rivisitazione dell'esperienza che assume una coloritura emotiva positiva da negativa qual era. Ma un conto è scegliere la strada della comprensione in uno studio clinico, come i volontari dell'esperimento (a cui era stato chiesto di immaginare varie scene nelle quali subivano un torto e poi, sempre con l'immaginazione, di perdonare oppure di dare fuoco al risentimento), un conto è la vita reale che ci offre sempre un coltello da girarsi nella piaga. «Il perdono corrisponde all'abilità presente in ognuno di noi di trasformare le cose belle e brutte che accadono in un dono. E da un dolore profondo può nascere un dono: in questo modo ci si libera dalla sofferenza che quel dolore porta con sé», risponde **Daniel Lumera**, direttore della Fondazione *My Life Design* e ideatore del progetto *International School of Forgiveness*, formatore e docente specializzato in sociologia della comunicazione e dei processi culturali.

Senza rancore

Un legame tra perdono e benessere che mette d'accordo psicologi, scienziati, filosofi e sociologi. «Le persone capaci di perdonare sono selettivamente più adatte alla sopravvivenza della specie. È, infatti, comprovato scientificamente che si ammalano meno e hanno una qualità della vita superiore sotto il profilo personale, delle relazioni e sociale. Il perdono ha un impatto profondo sul sistema circolatorio e su quello immunitario, sulle aree cerebrali dell'empatia, dello sviluppo del cambio di prospettiva, sull'area preposta a far percepire i problemi come opportunità. Si può dunque dire che il perdono cura il corpo», spiega Lumera, autore del libro *La cura del perdono*. Che sia strategia dell'evoluzione, un comandamento evangelico, un imperativo morale o tutti e tre, concedere venia conviene perché sposta la qualità delle emozioni dal rancore (che non rimanda a niente di buono: in latino *rancor* deriva da *rancere* "essere rancido, guasto, andato a male") alla gratitudine. «Si potrebbe dire che è una sorta di integratore alimentare della dieta delle emozioni, capace di sviluppare un senso profondo di liberazione e la consapevolezza che la propria felicità dipende da quella degli altri», puntualizza Lumera. Gli fa eco **Mimmo Petullà**, sociologo, antropologo ed epistemologo delle religioni: « La scelta del perdono, rispetto al sentimento di vendetta, si rivela come un progressivo percorso di terapeutica liberazione che, impedendo all'esperienza offensiva d'inchiodarci al passato, schiude inedite e feconde vie d'uscita, non solo per l'oggi, ma anche per il futuro».

Mi perdono

A ben guardare un gesto di sano egoismo per andare avanti e rimettere in moto la propria vita, che altrimenti resta inceppata. Ma appurato e dimostrato che fa bene ad anima e corpo, come si può imparare a perdonare e non solo a Natale quando siamo già tutti più buoni? «Anziché fare un vademecum del perdono riflettiamo innanzitutto su questo punto – afferma **Giovanna Carlo**, psicoterapeuta e didatta *Arpa* (Associazione per la ricerca in psicologia analitica) –: per perdonare sul serio bisogna fare una distinzione tra la censura e l'imbavagliamento del disagio che si prova per un torto subito e il vero perdono che lenisce le ferite della memoria, che significa riconoscere l'accaduto e guardare avanti con una nuova prospettiva, accettando il fatto

che, come noi, anche gli altri hanno le loro zone d'ombra. Ma ciò che conta davvero – aggiunge la psicoterapeuta – è perdonare sé stessi. Se non possiamo accettarci, facendo i conti con quello che siamo veramente, non possiamo perdonare gli altri. Intendo perdonarsi rispetto a obiettivi o mete personali non raggiunte, rispetto ad ambizioni non realizzate, frutto magari di aspettative troppo alte, di un'educazione troppo rigida o di una religione dai principi punitivi. Bisogna smetterla insomma di essere arrabbiati con sé stessi».

Ricerca interiore

Quindi perché faccia stare meglio davvero chi lo concede e chi lo riceve, dev'essere un perdono vero. «Mi fa stare bene il perdono ricevuto, perché ripristina la relazione con chi ho offeso, ma io devo essere consapevole del male che gli ho fatto – sottolinea **Adriano Fabris**, docente di filosofia morale all'Università di Pisa –. Mi fa stare meglio il perdono che riesco a dare, perché mi libera dall'idea fissa del torto subito e mi svincola dal peso del passato, ma colui che perdono questo perdono se lo deve meritare». Un percorso lento di presa di coscienza che ha bisogno di tempo e «di interiorizzazione delle esperienze – aggiunge Carlo – che la società attuale, superficiale, sbrigativa e buonista, non aiuta a compiere. La tendenza è a dimenticare, non a perdonare davvero, e questo non fa altro che aumentare un sordo risentimento. Inoltre, perché il perdono si attui realmente, serve da parte di chi ha ferito un'assunzione di responsabilità che richiede anch'essa tempo, ricerca in sé stessi, fatica». Allora, se il perdono non è una scelta improvvisata o un impeto di benevolenza, nella società contemporanea non sembra molto forte e diffusa l'attitudine a quello autentico.

V per vendetta

«Forse si odia di più che in passato – è il parere di Lumera –. Oggi, a causa soprattutto dei *social network*, l'inconscio personale si riversa continuamente in quello collettivo, con il risultato che i sentimenti di odio che si coltivano ogni giorno hanno una diffusione e una manifestazione senza filtri. La società attuale è basata sulla competizione a tutti i livelli e in questo contesto la misericordia e la comprensione sono viste come una debolezza. Comunque accanto a tutto questo abbiamo moltissimi grandi esempi di perdono – nota Lumera -: Nelson Mandela su tutti. Dopo decenni di prigione si era assunto la responsabilità di perdonare i suoi aguzzini e chiamarli a governare insieme, liberando così le coscienze di un intero paese. C'è poi l'esempio del Ruanda che, dopo il massacro del 1994, ha utilizzato il perdono come strumento di stato per pacificare il paese (esistono anche delle giornate obbligatorie del perdono...). Così, il perdono, come elemento di reciprocità che non esclude – e dall'esclusione nascono tante forme di violenza – può rappresentare la chiave di volta non solo per una trasformazione personale, ma anche sociale e collettiva».

C'è rimedio

Non coltivare il dolore in attesa che la vendetta si compia, ma svincolarsi dal male, cercando un buon motivo per porvi rimedio. Viene da domandarsi se per i popoli sia come per le singole persone: ad alcuni viene più facile che ad altri. «Vari studi hanno evidenziato che le culture di appartenenza influenzano in modo significativo l'attitudine o meno al perdono. Non è un caso che nei paesi dove le dinamiche relazionali risultano più forti e centrali di quelle individualistiche, come per esempio in quelli latinoamericani, perdonare è una pratica sociale piuttosto diffusa. In più, sebbene l'ispirazione scaturita dall'esperienza religiosa non appaia essenziale nel decidersi per il perdono, bisogna riconoscere che essa offre potenti metafore e narrazioni capaci di dotare di senso, dunque di incoraggiare, questa propensione», ritiene Petullà, autore del libro *Dalla vendetta al perdono. Un'analisi per liberare se stessi e l'altro* (Rubbettino editore, 2015), che allarga così l'orizzonte della riflessione: «Il perdono non è un'invenzione moderna; anzi ha origine con le civiltà più antiche. Oggi, però, potrebbe rivelarsi come un efficace strumento per la risoluzione dei conflitti e il ristabilimento delle condizioni di pace anche a livello internazionale». In fondo qual è il senso del perdono se non dare un'apertura di credito, ancora una volta, malgrado tutto, a una persona e al mondo?

Cuore d’oro

Buono in tutti i sensi, il cuore di chi non porta rancore e sa perdonare.

di Barbara Autuori, articolo pubblicato insieme a quello sopra riportato

Correre, nuotare, giocare a tennis. E perdonare. Come tante altre attività sportive, assolvere chi ci ha ferito e fatto soffrire rappresenta un ottimo balsamo per il fisico, oltre che per l’anima. Perdonare, infatti, si traduce in un calo della pressione, minori sintomi depressivi e un senso di benessere generale, con il risultato – sostengono gli scienziati – che chi sa condonare gli sbagli riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache e disturbi mentali scatenati dal ricordo ossessivo dell’offesa. Serbare rancore e rimuginare sui torti subiti, per contro, costa molto anche in termini fisici: l’accumulo di stress si può tradurre in forme di somatizzazione come ulcere e gastriti e incidere sulla qualità del sonno. «Il rancore produce quella che viene definita ruminazione mentale, spesso uno degli aspetti chiave in questo tipo di disturbi», dichiara il neuropsichiatra **Stefano Pallanti**. Un meccanismo autodistruttivo che può essere bloccato proprio grazie al perdono con effetti benefici soprattutto per il cuore. Lo ha dimostrato la ricerca condotta dall’équipe di Britta Larsen del *Department of Psychology and Philosophy* dell’Università della California di San Diego. Lo studio ha evidenziato i meccanismi con i quali il perdono agisce positivamente sull’apparato cardiovascolare anche a lungo termine. L’indagine chiedeva ai partecipanti di ripensare a un’offesa ricevuta, prima lasciando fluire la rabbia connessa all’evento e successivamente cercando di raggiungere una posizione interiore di perdono verso la persona responsabile del torto. Nel corso del processo i ricercatori rilevavano la pressione arteriosa, minima e massima, nonché la frequenza cardiaca. Parametri cardiovascolari comparati poi con quelli rilevati nei momenti in cui gli studenti venivano semplicemente distratti dalla loro rabbia. Le persone distratte dal ricordo offensivo avevano all’inizio livelli inferiori di pressione arteriosa (come quelli che avevano perdonato) rispetto a quelli concentrati sulla ruminazione rabbiosa; in seguito però la loro pressione, soprattutto la minima, è risultata più alta rispetto a quella di coloro che avevano effettivamente perdonato. “Il nostro – ha scritto Larsen nell’articolo pubblicato sulla rivista *Psychosomatic Medicine* – è il primo studio che indica come focalizzarsi sul perdono sia non solo protettivo in quel preciso momento, ma possa offrire una difesa anche successiva attraverso un cambiamento del modo in cui gli individui rispondono al fenomeno della ruminazione psicologica sull’evento che può ripresentarsi nel futuro”. Segno che un cuore che sa perdonare non solo è un cuore grande ma anche più sano.

Esame di coscienza

Un gesto di apertura che richiede una lenta e progressiva presa di coscienza. Il perdono tra sacro e profano nelle parole di Adriano Fabris, docente di filosofia morale all’Università di Pisa

di Rita Nannelli

Che cosa significa perdonare?

«Significa andare contro l’irreversibilità delle cose. Quando subiamo del male, questo male ormai c’è e non può essere cancellato. Possiamo chiedere che vi si ponga rimedio oppure possiamo vendicarci: ma il male – subito o compiuto – rimane comunque. Il perdono ci offre, invece, la possibilità di non vincolarci a ciò che è accaduto. Ci dona la possibilità di andare avanti. È un atto di speranza».

Nella società contemporanea è forte o no il senso del perdono? Ne avvertiamo l’importanza

per la vita di relazione?

«Capiamo che è utile, ma non sempre lo consideriamo nella maniera giusta. Troppo spesso vediamo in Tv cronisti sprovveduti che, subito dopo un fatto di sangue, domandano a chi ne subisce le conseguenze se perdona oppure no i responsabili. Così il perdono viene frainteso. Esso, se è vero, comporta una progressiva presa di coscienza ed è quindi il risultato di un lungo percorso».

Quali stati d'animo si accompagnano alla vendetta e quali al perdono?

«La vendetta è un sentimento di chiusura. Ci si concentra sull'obiettivo, si alimenta l'attesa del contrappasso coltivando il dolore che si prova. Il perdono è un gesto di apertura. Si ritiene di poter dare ancora fiducia al mondo e alle persone che lo abitano, nonostante tutto».

Che differenza c'è tra il perdono del credente e quello del laico?

«Il laico perdona direttamente chi gli ha fatto un torto e deve trovare di volta in volta buone ragioni per farlo. Il credente perdona chi gli ha fatto del male coinvolgendo, in questo suo atto, lo stesso Dio. Dio per primo è misericordioso: è colui che può perdonare. Sapere questo e sapere che ciascuno ha bisogno di essere perdonato, aiuta a perdonare gli altri».

Si può imparare a perdonare?

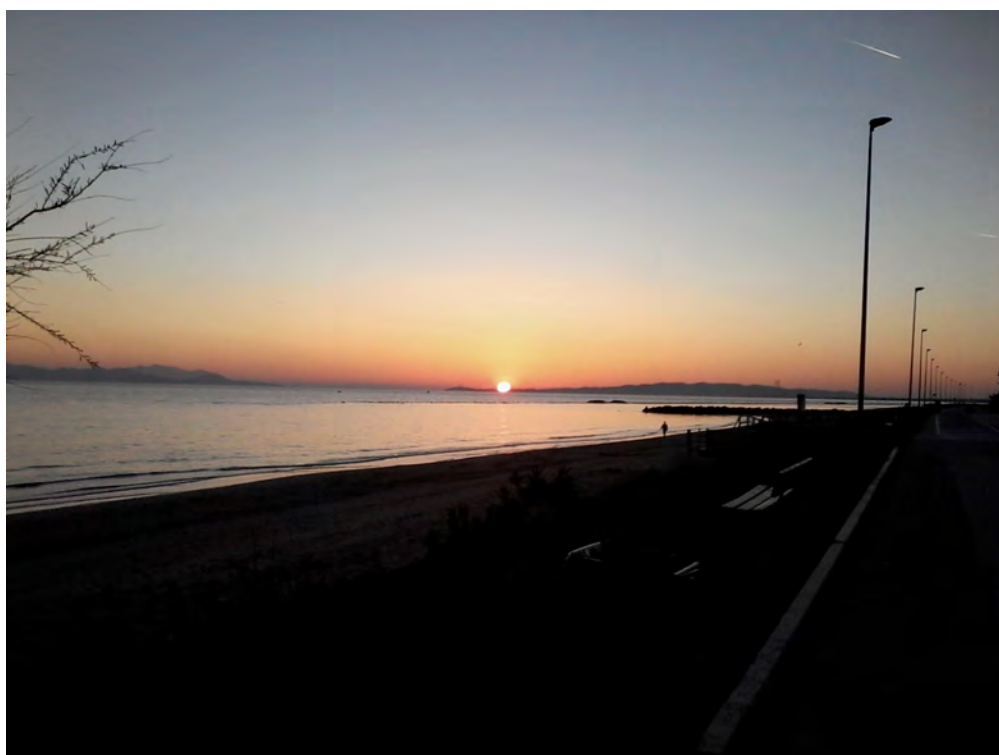
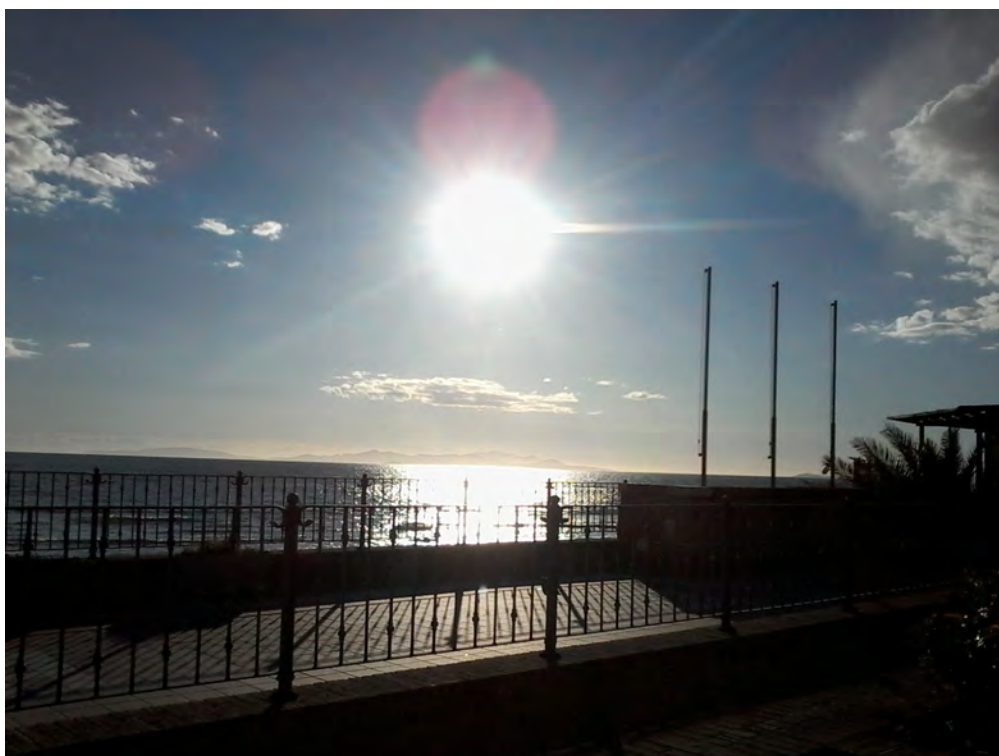
«Certamente. Anzi, si deve. Il perdono, infatti, non è né il frutto di una decisione immotivata né il risultato di un improvviso sussulto di bontà. La capacità di perdonare offre una prospettiva nei confronti delle cose, è un modo di stare al mondo. Perciò bisogna capirne il valore e imparare a esercitarlo, secondo giustizia».

Il potere di un sorriso: chi sorride è forte!

Ultimo aggiornamento: 18 Marzo 2017

Chi sorride è forte

La vita è lunga. Alcune volte vinciamo e altre perdiamo. Non dobbiamo sentirci imbarazzati da un insuccesso temporaneo, la cosa importante è vincere alla fine, non perdere mai lo spirito combattivo per quanto possa essere difficile una circostanza. **Chi rimane positivo e allegro anche nelle avversità è veramente forte.**
[...] Chi sorride è forte. Chi vive un'esistenza positiva è sempre allegro e ottimista.
Se sembrate sempre stressati e depressi, butterete giù anche le persone che vi stanno intorno, non potrete essere d'ispirazione per gli altri né riuscirete a rinvigorirli. Proprio quando le cose vanno male è il momento di incoraggiare chi vi sta intorno con un sorriso splendente. Se la situazione è senza speranza, create voi la speranza. Non dipendete dagli altri, fate ardere la fiamma della speranza nel vostro cuore.

(Daisaku Ikeda, tratto dalla rivista "Buddismo e Società", n. 172, pag. 24)

Un sorriso fa bene al cuore

«Un sorriso allunga la vita». «Don't worry, be happy». Sono considerazioni, molto diffuse nella opinione comune, che hanno avuto negli ultimi tempi una conferma scientifica dai risultati di diverse ricerche cliniche.

Si sapeva da tempo che le emozioni negative - invidia, odio, astio, depressione - si associano ad un aumento del rischio di avere un infarto del cuore, ma è più recente invece la dimostrazione che le emozioni positive - gioia, felicità, entusiasmo, eccitazione - sono in grado di allungare

la vita, migliorare le difese del nostro organismo contro gli agenti infettivi, ridurre il rischio di sviluppare ipertensione arteriosa e diabete mellito.

Un recentissimo studio effettuato nella Nuova Scozia (Stati Uniti), su oltre 1500 persone, ha ora anche documentato come vivere intense e frequenti emozioni positive comporta un più basso rischio di andare incontro ad un infarto cardiaco. Sappiamo qualcosa, ma non tutto, sul perché questo possa succedere. Innanzitutto le emozioni positive aumentano la attività di quella parte del nostro sistema nervoso autonomo, cioè non soggetta al controllo della volontà, chiamata «sistema parasimpatico».

[...]

Risulta quindi evidente, alla luce di tutte queste osservazioni, che cercare di vivere la propria vita con serenità, riuscendo ad apprezzare ogni piccolo piacere del quotidiano, limitando per quanto possibile le reazioni aggressive e rabbiose, permette di attivare nel nostro corpo processi che agiscono molto favorevolmente sulla salute del cuore. Possiamo tranquillamente affermare che «sorridere alla vita allunga la vita».

Cerchiamo quindi, per quanto chiaramente non sia sempre facile, di affrontare la nostra esistenza in modo sereno e positivo: non abbiamo che da guadagnarci.

(Flavio Doni, direttore della Cardiologia e Unità coronarica - policlinico «San Pietro» - Ponte San Pietro, l'articolo completo è su l'Eco di Bergamo)

Immondizia umana

Ultimo aggiornamento: 26 Gennaio 2018

Immondizia umana

Se vuoi un po' di immondizia,
accendi la tv.

Se vuoi nuocere ai tuoi cari,
lascia accesa la tv.

Se proprio vuoi star male,
ascolta la tv.

Se infine vuoi disgregarti,
credi alla tv.

Amen.

(Francesco Galgani, 26 gennaio 2018)
www.galgani.it

Imparare a stare con se stessi

Ultimo aggiornamento: 3 Aprile 2016

La psicologa Sherry Turkle, in un suo famoso talk su Ted, ha spiegato chiaramente che, se non impareremo a stare da soli, saremo sempre più soli. Le sue parole esatte, prese dalla trascrizione in italiano, sono: *«[...] Come passiamo dalla connessione all'isolamento? Si finisce isolati se non si coltiva la capacità di essere soli, la capacità di essere separati, di raccogliersi. E' nella solitudine che troviamo noi stessi, così da poter arrivare agli altri e creare un reale attaccamento. Quando non siamo capaci di restare soli, ci rivolgiamo agli altri per sentirci meno ansiosi o per sentirci vivi. Ma quando questo succede, noi non siamo in grado di apprezzarli. È come se li usassimo come parti di ricambio per sostenere il fragile senso del nostro sé. Ci culliamo nel pensiero che essere sempre connessi ci farà sentire meno soli. Ma siamo a rischio, perché la realtà è l'esatto opposto. Se non siamo in grado di stare soli, saremo ancora più soli. Se non insegniamo ai nostri figli a essere soli, non conosceranno altro che la solitudine. [...]»*

Sherry Turkle ha pienamente ragione. Chi sa stare da solo, o da sola, chi sa stare con se stesso, o con se stessa, senza percepire alcun senso di incompletezza o di mancanza interiore, scopre due cose importanti: la prima è che si sente veramente bene, la seconda è che ha già tutto dentro :)

La solitudine non è stare da soli, ma sentirsi soli: ci si può sentire soli anche relazionandoci con altre persone, si può stare da soli senza sentire alcuna solitudine.

Francesco Galgani,
3 aprile 2016

L'antidoto

Ultimo aggiornamento: 21 Marzo 2018

L'antidoto

Parole senza lume
d'una mente annebbiata,

dei suoi stessi sogni
da paure trafugata,

incapace di gioire
di gioie lodevoli,

incapace d'apprezzare
sforzi meritevoli.

Possedere non è Amare,
è solo avvelenare

d'un veleno amaro
un frutto prezioso e raro.

Gratitudine e fiducia
sono il vero antidoto

affinché ogni dipendenza
divenga d'Amor appartenenza.

Quando l'Anima è pronta
a cambiar direzione,
la vita già lo è,
e saggia sarà l'azione.

Grazie

(Francesco Galgani, 21 marzo 2018, www.galgani.it)

In questa poesia tento di esprimere il passaggio interiore da una "incapacità appresa di amare" ad uno stato di amore, passaggio radicale e rivoluzionario che provoca grandi effetti sia interiori sia esteriori.

Gli esseri umani sono dotati di una naturale capacità di amare, così come sono dotati di una naturale capacità di muoversi, camminare, vedere, ascoltare, parlare. Ogni capacità ha però bisogno di essere esercitata. Ha bisogno del contesto adatto, ove siano disponibili esempi e modelli da imitare.
Tutti i problemi umani sono varianti di un unico tema: l'incapacità appresa di amare.

Paradossalmente, più cerchiamo di renderci degni d'amore, più creiamo le circostanze per allontanare l'amore dalla nostra vita.
La via è la meta. La via che porta all'amore è la pratica dell'amore stesso. Amore senza presupposti, senza condizioni da soddisfare.

Nella nostra cultura siamo abituati a pensare che per essere felici ci debba essere qualche motivo, delle determinate condizioni altrimenti è la normalità essere un po’ tristi: in realtà, quando siamo in contatto con le qualità dell'Essere (amore, benevolenza, gratitudine, compassione, sentirci parte di un tutto, ecc.), la felicità è la naturale conseguenza del fatto di essere vivi.

Siamo abituati a porre condizioni all'amore, ma questo è un modo di pensare e di relazionarci che ci rende incapaci di amare. In realtà, abbiamo un diritto intrinseco ad essere amati.

Quando un bisogno fondamentale (come quello di amore incondizionato) non viene soddisfatto (incontra un ostacolo) non è che si estingue, ma si perverte (cioè cambia direzione) e si trasforma nel proliferare dei desideri.

Chi pratica gli inquinanti della mente non ama, né sé né gli altri. Praticando danze distruttive, tutti ne pagano il prezzo. Nuovi semi di infelicità vengono sparsi nel mondo.

Amare è favorire la propria e l’altrui crescita spirituale.

Per approfondimenti: Incapacità d’amare, di Mauro Scardovelli
http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Amare_(incapacita_di).html

Francesco Galgani,
21 marzo 2018

L'essere umano è inconsapevole, emotivo e intuitivo... non agisce per ragione, ma per emozione!

Ultimo aggiornamento: 15 Marzo 2017

Chi siamo?

L'essere umano è inconsapevole, emotivo e intuitivo... è follemente intelligente nella sua irrazionalità.
Le nostre decisioni - tutte le decisioni - prendono le mosse dalle emozioni, e tali decisioni sono già pronte "prima" che il pensiero conscio *(la nostra coscienza, la nostra voce interna)* se ne renda conto *(per la precisione, mezzo secondo prima)*. Ovvero: prima le nostre decisioni si formano a un livello del tutto inconsapevole e secondo processi mentali a noi ignoti; soltanto in secondo momento, entrano nella nostra coscienza e le razionalizziamo, magari per giustificarle o comunque per dare al nostro pensare e al nostre agire un senso di coerenza interna, illudendoci che le "nostre" scelte siano la conseguenza di un pensiero cosciente e razionale *(ma così non è)*. Sarebbe invece più corretto ritenere la razionalità come la serva delle emozioni e delle nostre decisioni già prese a un livello inconscio, non il contrario.

In altre parole... A un livello basso c'è il pensiero razionale, che da solo però non serve assolutamente a nulla, perché non muove né noi né l'intera umanità: con la sola razionalità, infatti, non saremmo capaci di prendere alcuna decisione che ci riguardi, nemmeno la più semplice *(come scegliere un giorno per un appuntamento)*, non saremmo capaci di relazionarci in modo socialmente conveniente, né di svolgere efficacemente un lavoro. A un livello ben più alto ci sono le emozioni, che sono la vera forza che muove ogni persona e la società intera, e che ci rende veramente "vivi" ed "umani". Ovviamente non sono nostra prerogativa: come noi, anche gli animali hanno emozioni, e del resto l'*homo sapiens* appartiene al regno degli animali. Persino le piante provano emozioni.

Quanto ho fin qui scritto, sicuramente in controtendenza rispetto al comune sentire e all'idea (infondata) della pura razionalità, ha precise basi neurologiche, riscontrabili nell'esperiento di Libert e nel caso clinico di Elliot, di seguito illustrati.

L'esperimento di Libet

Nel 1977 il neurofisiologo e psicologo statunitense Benjamin Libet (1916-2007), trovandosi a Bellagio sul lago di Como, a tentare di elaborare un metodo sperimentale per misurare il rapporto tra processi cerebrali e volontà, ebbe l'intuizione chiave per poter effettuare il suo esperimento.

Questo esperimento consiste nello studio del particolare momento in cui l'azione diventa consapevole. Il soggetto, guardando un orologio, deve riferire il tempo cronometrico della sua intenzione cosciente di agire. Gli viene chiesto di compiere un'azione semplice (ad esempio flettere un dito) senza decidere preventivamente quando agire, in modo da poter separare il processo di preparazione dell'azione da quello dello svolgimento dell'azione stessa. Durante l'esecuzione del compito, la sua attività elettrica cerebrale viene registrata tramite elettrodi posti sullo scalpo. Successivamente viene esaminato il suo elettroencefalogramma (EEG) per rilevare i cambiamenti di potenziale elettrico precedenti rispetto alla sua decisione di muovere il dito. L'inizio del cambiamento di potenziale che precede un movimento viene definito potenziale di prontezza motoria (o di preparazione, PPM, *readiness potential*).

Dai risultati del test, e da altri risultati raccolti in precedenza, risulta che il processo di volizione (il potenziale di prontezza motoria) comincia 550 ms prima dell'azione. Lo sconcertante risultato rivela che la consapevolezza inizia in media solo 200 ms prima dell'azione. Dunque noi cominciamo a volere prima di rendercene conto; come spiegare questi 350 ms di scarto tra il tempo soggettivo della decisione e il tempo neurale?

Quando, ad esempio, si sceglie di fare un clic con il mouse, si prende coscienza di toccare l'oggetto simultaneamente alla decisione di eseguire quel gesto. Tuttavia la realtà non è così semplice: al cervello occorre un tempo relativamente lungo (circa mezzo secondo) per diventare consapevole dell'evento. Com'è possibile allora che si avverta il tocco contemporaneamente alla decisione di toccare, invece che con mezzo secondo di scarto? Esiste un meccanismo cerebrale che ritarda l'effettiva consapevolezza di un evento, in modo da farla coincidere con l'evento stesso. In altre parole: viviamo in perenne ritardo sulla realtà, ed è proprio questo mezzo secondo a rendere possibile la coscienza. Se questa mancasse non avremmo il tempo di interpretare, modulare o inibire le sensazioni immediate che recepiamo, saremmo quindi schiavi degli eventi. Secondo Libet infatti:

> *Dovremmo modificare il punto di vista esistenziale dell'esperienza dell'"ora": è un'esperienza perennemente in ritardo.*

Forse è proprio in questo intervallo temporale che si inseriscono la nostra categorizzazione della realtà ed altri filtri consci o inconsci, con i quali conferiamo un senso alla realtà e ci proteggiamo da eventi psicologicamente dolorosi. Resta problematica l'interpretazione di Libet, secondo cui, a partire da questi dati, le nostre scelte (quelle immediate, che includono molte delle nostre azioni quotidiane come parlare e guidare) inizierebbero prima della nostra consapevolezza delle stesse. Questo pone un problema per il libero arbitrio: le nostre intenzioni coscienti non sarebbero la causa delle nostre azioni. Allora una scelta non consapevole, è veramente una scelta? Ed è davvero nostra? Scrive ancora Libet:

> *Il libero arbitrio se esiste, non inizia come azione volontaria*

Per ulteriori approfondimenti sull'esperimento di Libert, rimando alla pagina da cui ho tratto queste informazioni: http://www.athenenoctua.it/lesperimento-di-libet-siamo-veramente-liberi/

Il caso clinico di Elliot, l'uomo razionale senza emozioni

Nota: Elliot è solo uno pseudonimo, la sua vera identità è tenuta nascosta, come da prassi nella pratica clinica.

La pensione d'invalidità

Ad Elliot, la cui sopravvivenza dipendeva dal fratello, era stata negata la pensione d'invalidità. Il cervello era in ordine, dicevano i dottori; solo problemi psicologici. Le malattie del cervello, tumori, ictus, Parkinson sono riconosciute proprio come malattie; e al paziente non sì da certo la colpa di esserne colpito. Quelle emotive invece, le malattie della mente, sono spesso viste come mancanza di volontà o debolezza caratteriale. Questa distinzione permea ancora la nostra società. Fonte di frustrazione nei poveri ammalati etichettati come colpevoli del loro disagio. Elliot era stato operato di meningioma: un tumore benigno a partenza dalle meningi, le membrane che avvolgono il cervello. Erano state asportate parti del cervello nella zona prefrontale e sopraorbitaria che sono di collegamento tra la corteccia razionale e il sistema emotivo interno. Per il resto, il cervello era rimasto in larga parte intatto. Infatti tutto in Elliot sembrava funzionare alla perfezione. I movimenti, il linguaggio, le sensazioni, l'apprendimento, la memoria, l'intelligenza, il ragionamento, il senso dell'umorismo. Tutti i test degli esaminatori erano risultati negativi. Non si poteva dare perciò l'assegno d'invalidità: appariva perfetto, sotto tutti punti di vista. Anzi una persona piacevole nella conversazione, interessante, controllata nelle emozioni. Persino con un leggero sorriso ironico indicante una saggezza, lungimiranza e comprensione per le pazzie del mondo d'oggi. In passato per alleviare le sofferenze di pazienti schizofrenici violenti ed esagitati fu provata una operazione chirurgica che interveniva proprio in quelle zone. Almeida Lima, un neurochirurgo che applicò la teoria di Egas Moniz, tagliò alcune connessioni in quel tratto e ottenne la calma dei pazienti; tuttavia era una calma talmente piatta che la tecnica fu presto abbandonata.

La china di Elliot

Elliot prima del tumore era un buon marito e un buon padre. Aveva uno stabile impiego in un rinomato studio legale in cui era considerato per impegno, risultati e applicazione, un modello. Aveva per questo raggiunto un'invidiabile condizione personale, professionale e sociale. Ma dopo l'operazione Elliot non era più Elliot. Eppure le sue doti intellettuali, la sua capacità di muoversi, d'interagire e di usare il linguaggio erano intatte. Al mattino bisognava sollecitarlo per mettersi in piedi e andare al lavoro, dove però non si poteva fare affidamento, per esempio in fatto di scadenze. Quando esaminava una pratica poteva perdersi su un dettaglio e tenere in sospeso tutto il fascicolo per un bazzecola. Oppure abbandonare un'attività per rivolgere la sua attenzione su di un'altra, non portando a termine né l'una né l'altra. Poteva passare tutto un pomeriggio a sceverare un criterio d'ordinamento in base alla data, alla lunghezza, alla pertinenza di un documento. Intanto il flusso del lavoro s'interrompeva. Dopo ripetuti richiami perse il lavoro. Gli venne poi la mania del collezionismo di oggetti inutili, si associò in affari con individui che lo fecero fallire. Al primo divorzio ne seguì un altro, con una donna poco raccomandabile. Tutto ciò nonostante gli avvertimenti dei familiari e degli amici che non riuscivano a capire come mai potesse agire in quel modo, così sciocco. Privo infine di reddito si avviò alla povertà, all'assistenza del fratello e alla ricerca dell'assegno di sostentamento.

Un incontro importante

Dopo che i dottori dissero che era sano non rimase, a questo punto, che chiedere una consulenza. Un neurologo che seguiva casi del genere, il Dr. Damasio accettò e fu una fortuna perché alla fine il necessario assegno d'assistenza arrivò. "*Io spiegai*" dice Damasio "*che causa dei suoi fallimenti era una condizione neurologica: certo, era ancora fisicamente abile e le sue facoltà mentali erano in massima parte integre; ma era menomata la sua capacità di giungere ad una decisione*". La radice dei suoi mali era un danno ad un settore limitato del cervello, "*è corretto affermare che era stato compromesso il suo libero arbitrio*". Elliot era incapace di scegliere. Il neuropsichiatra racconta del suo sbigottimento quando si trattò di fissare il giorno per l'incontro successivo. Mentre sfogliava la sua agenda Elliot si perdeva in interminabili elencazioni dei pro e contro per ogni possibile data, dimostrando di non riuscire a decidersi per un giorno qualunque. Damasio aveva notato, cosa ancora più importante, che Elliot raccontava la sua tragedia come se non fosse lui il soggetto del racconto, con freddezza e distacco. Calmo e rilassato, la sua esposizione fluiva senza sforzo: "*Mi accorsi che soffrivo di più io nell'ascoltarlo di quanto soffrisse lui*". Perplesso lo sottopose ad un test

consistente in visioni d'immagini forti, incidenti sanguinosi, alluvioni, case incendiate, feriti, annegamenti. Lui disse apertamente che non provava alcuna reazione, né positiva né negativa.

Per ulteriori informazioni sul caso di Elliot, rimando alla pagina da cui ho tratto queste informazioni: https://www.riflessioni.it/mente/mente-senza-emozioni.htm
Segnalo anche questo articolo in inglese: How Only Being Able to Use Logic to Make Decisions Destroyed a Man's Life

Conclusioni

Non ci sono conclusioni, ma soltanto una presa di consapevolezza di ciò che siamo. Come ha scritto Giulio Ripa nel suo articolo "I fattori limitanti della natura umana":

> *«La ragione ha un limite dovuto al sistema esperenziale che organizza le nostre conoscenze mediante una rappresentazione del mondo frutto della volontà incosciente, dove le emozioni interferiscono profondamente e sistematicamente con la razionalità.*
> *Gran parte degli stati d'animo si verificano senza che da parte nostra ci sia un controllo conscio sulle emozioni che viviamo.*
>
> *Vogliamo credere che siamo razionali, ma la ragione si rivela essere il modo in cui - a fatto compiuto - razionalizziamo ciò che le nostre emozioni già vogliono credere.*
>
> *L'agire umano dipende da una irrazionalità insita nell'uomo che affiora ogni volta che la ragione cede il passo a tutta una serie di comportamenti che non sono il frutto di una logica ma di emozioni, istinti, sentimenti giustificati a posteriori, con argomenti che si sforzano di essere razionali nel tentativo di dare a noi stessi un ordine che non esiste.*
>
> *Così nell'affrontare la difficoltà di vivere l'individuo inconsciamente esprime comportamenti irrazionali (come paranoie, fobie, fissazioni, manie, pregiudizi, dipendenze patologiche, etc) che sono tratti costitutivi di una persona.»*

Francesco Galgani,
15 marzo 2017

L'intersoggettività dalla vita intrauterina alla vita di coppia (dott.ssa Serafina Barbara Greco)

Ultimo aggiornamento: 12 Aprile 2017

Ringrazio la mia amata compagna di vita **Serafina Barbara Greco**, **dott.ssa in Discipline Psicosociali**, per avermi autorizzato alla pubblicazione della sua tesi di laurea, dal titolo "**L'intersoggettività dalla vita intrauterina alla vita di coppia**".

La tesi è disponibile anche su Google Libri, Google Play e Archive.org

- DOWNLOAD TESI: **GRECO Serafina Barbara - L'intersoggettivita dalla vita intrauterina alla vita di coppia.pdf**
- DOWNLOAD SLIDES: **GRECO Serafina Barbara - L'intersoggettivita dalla vita intrauterina alla vita di coppia - slides.pdf**

Abstract

L’interesse nel comprendere il meccanismo insito nella lettura della propria mente e di quella altrui ha portato alla stesura di questo lavoro che tratta il tema dell’intersoggettività. Per indagare tale ambito sono state usate 130 fonti bibliografiche, consultate sia tramite materiale cartaceo che tramite materiale disponibile su Internet. La bibliografia è riconducibile a differenti aree del sapere: infatti l’intersoggettività viene analizzata da contributi scientifici diversi che fanno uso anche dei risultati provenienti dalle moderne tecnologie.

In ambito psicoanalitico l’intersoggettività si delinea come un fenomeno, ma anche come un punto di vista da cui studiare la mente umana in relazione alle altre menti. L’approccio intersoggettivo nasce come un’evoluzione degli studi basati sulla mente individuale, tuttavia questi ultimi mantengono la loro importanza psicoanalitica. L’interesse per questo tema è emerso in maniera preponderante nell’ambito dell’*infant research* contemporanea, che tratta l’intersoggettività in riferimento al primo sviluppo infantile. Il termine fu introdotto per la prima volta in questo ambito di studi negli anni Settanta da Colwyn Trevarthen e da quel periodo in poi l’intersoggettività è oggetto di un’attenzione che va sempre più crescendo. Recentemente alcuni autori hanno utilizzato il concetto di intersoggettività come chiave di lettura dei rapporti che si creano in età adulta: un esempio di ciò lo si riscontra negli studi di Giulio Cesare Zavattini per quanto riguarda la coppia romantica. Nell’affrontare la questione si è cercato di declinare l’intersoggettività durante le fasi evolutive, ed in particolare essa è stata collegata con i rapporti significativi che l’essere umano stabilisce nel corso della vita: tutto questo nel tentativo di studiarla nelle sue molteplici sfaccettature, in modo da poter restituire un quadro quanto più possibile integrato del tema in questione.

Nell’ultima parte sono presentati gli esiti di ricerche scientifiche risalenti a non più di un anno fa, i quali offrono un’indicazione sugli studi che attualmente si occupano di intersoggettività e che possono, eventualmente, stimolare riflessioni per direzionare la futura ricerca nel campo.

Indice

La compassione delle persone religiose è inferiore a quella delle persone non-credenti?

Ultimo aggiornamento: 4 Aprile 2018

***Premessa**: per evitare fraintendimenti su quanto segue, preciso che con il termine "**compassione**", nell'articolo seguente da me tradotto dall'inglese, è definito come **"l'emozione provata nel vedere la sofferenza di altre persone, emozione che poi si trasforma in stimolo per offrire loro aiuto, spesso con un costo o un rischio personale"**. Quindi, in questo contesto, la compassione non c'entra nulla con la commiserazione.*

L'articolo scientifico seguente, frutto di tre ricerche e pubblicato dall'University of California il 30 aprile 2012, va ad evidenziare che il "grado di compassione" delle persone poco o per niente religiose, nell'offrire aiuto ad un sconosciuto, è complessivamente maggiore di quello delle persone che considerano se stesse come "altamente religiose".

Presumo che questo articolo offra un ottimo spunto di riflessione per chi, come me, ritiene che una buona religione sia anche una buona medicina per tanti mali...

Questa ricerca va ad integrarsi con una precedente ricerca analoga *(che prende in esame i praticanti di otto religioni e il loro livello di compassione)*, citata nel libro *"**Parlare pace - Quello che dici può cambiare il mondo**"* di **Marshall Rosenberg**: ne parla Mauro Scardovelli, nell'audio 2 a partire dal punto 3:45, alla pagina seguente dedicata alla ***Comunicazione Non Violenta***:
http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/CNV.html
Per chi non riesce ad aprire l'audio dalla pagina sopra linkata, indico il link diretto:
https://archive.org/download/ComunicazioneNonViolenta_991/ComunicazioneNonViolenta02.mp3

Attenzione però a non generalizzare, perché all'interno di ogni gruppo religioso c'è una parte ristretta *(circa un sesto di ogni gruppo religioso, o anche meno)* che è molto più compassionevole di quanto lo siano le altre persone *(su questo punto, rimando all'audio di cui sopra)*.

Le persone altamente religiose sono meno motivate dalla compassione rispetto ai non-credenti

Titolo originale: **Highly religious people are less motivated by compassion than are non-believers**
Fonte: http://news.berkeley.edu/2012/04/30/religionandgenerosity/

"Ama il tuo prossimo" è largamente predicato, ma una nuova ricerca suggerisce che le persone altamente religiose siano meno motivate dalla compassione quando aiutano uno sconosciuto rispetto agli atei, agli agnostici e alle persone meno religiose.

In tre esperimenti, gli scienziati sociali hanno trovato che la compassione ha guidato in maniera significativamente ridotta le persone religiose ad essere più generose. Per le persone altamente religiose, tuttavia, la compassione era in gran parte non correlata a quanto generose sono state, secondo i risultati che sono pubblicati nella versione online del giornale "Social Psychological and Personality Science":
http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1948550612444137?journalCode=sppa

I risultati mettono in discussione una diffusa convinzione che gli atti di generosità e di carità siano in gran parte spinti da sentimenti di empatia e di compassione, hanno detto i ricercatori. Nello studio, il legame tra compassione e generosità è risultato più forte per coloro che si sono identificati come non religiosi o meno religiosi.

«Nel complesso troviamo che, per le persone meno religiose, la forza della loro connessione emotiva ad un'altra persona è fondamentale per decidere se loro aiuteranno quella persona o no», ha detto lo psicologo sociale Robb Willer della UC Berkeley, un co-autore dello studio. «Le persone più religiose, d'altra parte, possono trovare fondamento alla loro generosità meno nell'emozione e più in altri fattori come la dottrina, un'identità comune o le preoccupazioni di reputazione.»

La compassione è definita nello studio come l'emozione provata nel vedere la sofferenza di altre persone, emozione che poi si trasforma in stimolo per offrire loro aiuto, spesso con un costo o un rischio personale.

Mentre lo studio ha esaminato il collegamento fra religione, compassione e generosità, non ha esaminato direttamente le ragioni per le quali le persone altamente religiose sono meno guidate dalla compassione nell'aiutare gli altri. Tuttavia, i ricercatori ipotizzano che le persone profondamente religiose possano essere guidate più fortemente da un senso di obbligo morale rispetto alle persone meno religiose.

«Abbiamo ipotizzato che la religione possa cambiare il modo in cui la compassione impatti sul comportamento generoso», ha detto l'autrice principale dello studio Laura Saslow, che ha condotto la ricerca come studentessa di dottorato alla Berkeley UC.

Saslow, che ora è una studiosa post-dottorato a San Francisco UC, ha detto che è stata ispirata ad esaminare questa domanda dopo che un amico altruista non religioso si era dispiaciuto del fatto di aver donato per gli sforzi di recupero del terremoto in Haiti soltanto dopo aver visto un video emotivamente forte di una donna salvata dalle macerie, e non a causa di una comprensione logica che l'aiuto era necessario.

«Sono stata interessata dallo scoprire che questa esperienza - un ateo fortemente influenzato dalle sue emozioni per mostrare generosità agli sconosciuti - è stata replicata in tre grandi studi sistematici», ha detto Saslow.

Nel primo esperimento, i ricercatori hanno analizzato i dati di un'indagine nazionale del 2004 riguardante più di 1.300 adulti americani. Coloro che hanno concordato con dichiarazioni del tipo «Quando vedo qualcuno sfruttato, ho un istinto protettivo verso di lui/lei» sono stati anche più inclini a mostrare generosità in atti casuali di bontà, come il prestare le proprie cose e l'offrire un posto su un autobus o un treno affollati.

Quando i ricercatori hanno esaminato quanto la compassione ha motivato i partecipanti ad essere caritatevoli, in modi del tipo come dare soldi o cibo ad un senza tetto, hanno trovato al primo posto i non credenti e coloro che hanno un basso livello di religiosità: «Questi risultati indicano che, anche se la compassione è associata alla pro-socialità tra gli individui meno religiosi e più religiosi, questa relazione è particolarmente forte per gli individui meno religiosi».

Nel secondo esperimento, 101 adulti americani hanno guardato uno di due brevi video, ovvero un video neutro o uno straziante, che mostrava ritratti di bambini afflitti dalla povertà. Successivamente, ad ognuno di essi sono stati dati 10 "dollari di laboratorio", con l'invito a dare qualsiasi parte di quel denaro ad uno sconosciuto. I partecipanti meno religiosi sono sembrati motivati dal video emotivamente forte nel dare una parte maggiore del loro denaro ad uno sconosciuto.

«Il video costruito per indurre compassione ha avuto un grande effetto sulla loro generosità», ha detto Willer, «ma non ha cambiato significativamente la generosità dei partecipanti più religiosi.»

Nell'esperimento finale, a più di 200 studenti di college è stato chiesto di riportare come si sentissero compassionevoli in quel momento. Hanno poi giocato "giochi di fiducia economica" in cui sono stati dati soldi da condividere - o non condividere - con uno sconosciuto. In un round, è stato detto che l'altro giocatore aveva dato parte del suo denaro a loro, e che loro erano liberi di premiarlo dando indietro parte dei soldi, che nel frattempo erano raddoppiati in quantità.

Coloro che hanno indicato un punteggio basso sulla scala della religiosità, e uno alto sulla compassione del momento, sono stati più inclini a condividere le loro vincite con gli estranei, rispetto agli altri partecipanti allo studio.

«Nel complesso, questa ricerca suggerisce che, anche se le persone meno religiose tendono ad essere ritenute meno affidabili negli Stati Uniti, quando si sentono compassionevoli possono effettivamente essere più inclini ad aiutare i loro concittadini rispetto alle persone più religiose», ha detto Willer.

Oltre a Saslow e Willer, altri coautori dello studio sono gli psicologi Dacher Keltner, Matthew Feinberg e Paul Piff della UC Berkeley; Katharine Clark dell'University of Colorado, Boulder; e Sarina Saturn dell'Oregon State University.

Lo studio è stato finanziato da sovvenzioni del UC Berkeley's Greater Good Science Center, del UC Berkeley's Center for the Economics and Demography of Aging, e del Metanexus Institute.

Traduzione di Francesco Galgani

La disintossicazione digitale è un problema diffuso, grave e attualissimo

Ultimo aggiornamento: 12 Luglio 2016

Quanto segue in calce è un articolo scritto dallo psicoterapeuta Raffaele Avico, pubblicato su "La Stampa" il 6 luglio 2016 e rilasciato con licenza "Creative Commons - Attribuzione, non commerciale, non opere derivate".

Egli indaga l'abuso dello smartphone come "strumento di regolazione affettiva", al pari di molti altri tipi di dipendenze patologiche, asserendo che: ***«In futuro la disintossicazione digitale sarà un problema diffuso, grave e attualissimo»***. A ben vedere, però, ritengo che tale condizione sia più che mai **attuale**: basta guardarsi attorno. La diffusione dei social ha avuto i caratteri di una pandemia fuori controllo a causa del potere psicologicamente gratificante degli stessi *(pari a quello di droghe pesanti, come avevo già documentato nella parte conclusiva del par. 2.6 della mia ricerca su "Solitudine e Contesti Virtuali")*. Tale gratificazione, però, va a nascondere le reali motivazioni di uso egoistico e narcisistico a proprio "vantaggio", dietro cui ci sono problematiche che affondano le loro radici altrove, all'interno di questioni relazionali, familiari o esistenziali.

Francesco Galgani,
12 luglio 2016

Quando lo smartphone ci aiuta a dominare ansia e apatia

L'analisi dello psicoterapeuta. «Ricorrere ai social è un meccanismo di "self soothing"»

06/07/2016
di Raffaele Avico

Osserviamo quotidianamente colleghi, giovani e meno giovani, amici, parenti, tutti costantemente assorbiti nel rapporto con lo Smartphone, intenti a chattare o controllare possibili notifiche sui Social.

Ma perché si sviluppa una simile dipendenza?
Ebbene, la psicologia clinica prova a rispondere ricorrendo al concetto di «regolazione emotiva». Vediamo di che cosa si tratta.

È capitato a tutti di avvertire un senso di accelerazione (sia mentale che corporea) quando in realtà ciò che vorremmo davvero è starcene tranquilli. Può anche succedere che si desideri la tensione a un movimento in un momento in cui siamo completamente apatici e scarichi.

Ognuno di noi trova nel tempo le migliori strategie, personalissime, per «regolarsi», contrastando quel senso di malessere che la psicologia clinica chiama «stato di disregolazione emotiva» (in parole povere, sentirsi troppo accelerati o attivi, o al contrario troppo depressi e affaticati).

C'è chi usa lo sport, chi si affida a sostanze, alla nicotina, c'è chi invece preferisce, appunto, il contatto con gli altri. Queste strategie vengono chiamate «strategie di Mastery» ovvero di «padronanza». Rappresentano il nostro tentativo di ristabilire, in noi, uno stato di equilibrio. Tra queste, c'è anche il «self-soothing», ovvero l'auto-manipolazione a fini ansiolitici o anti-depressivi (dal giocare con i capelli, al toccarsi il volto, al mordersi le labbra, alla masturbazione).

Lo smartphone come strumento di «regolazione emotiva»
Tornando alla domanda iniziale, proviamo a pensare allo smartphone come a uno strumento tecnologico da noi (ab)usato per regolare il nostro stesso stato di attivazione neurofisiologica.

Il problema non è tanto l'uso dei social, quanto il nostro modo di usarlo a nostro vantaggio (a fini «regolativi» come si è detto).

Leggendo il fenomeno in termini di «regolazione», allo smartphone potremmo sostituire una «pausa sigaretta», lo stringere un cuscinetto anti-stress, un giornale sfogliato in modo compulsivo e molti altri comportamenti: la funzione di quelle azioni rimane sempre la stessa.

E' per questo che le dipendenze «migrano»: si passa dalla cocaina, a Internet, alla nicotina: è il fine -ansiolitico o antidepressivo- a essere invariato. Semplicemente lo smartphone assolve a questo ruolo nel migliore dei modi. Ed è per questo che in futuro la disintossicazione digitale sarà un problema diffuso, grave e attualissimo:.

Il Social Network: un gratificatore perfetto
Il punto è che, in questo caso particolare, il contenuto di ciò che troviamo nello smartphone, ha un'attrattiva più grande, enormemente più grande: il mondo dei social ci regala l'illusione di far parte di una comunità (che copre il bisogno universale di appartenere), e la possibilità di simulare agli altri di avere una vita interessante (e quindi sedurli). Questi bisogni sono talmente primari nell'uomo che la diffusione dei social ha avuto i caratteri di una pandemia fuori controllo. In futuro, nessuno di noi ne potrà fare a meno. I tempi cambiano e le dipendenze vi si adattano sempre nel migliore dei modi.

Ogni qual volta dunque ci accorgiamo di eccedere nell'uso dello smartphone, chiediamoci: «Cosa sto gestendo, attraverso questo comportamento? Quale stato neurofisiologico (ansia? Apatia? Senso di vuoto?) sto cercando di contrastare?»

Ci accorgeremo che le problematiche, come spesso accade, sono altrove, e affondano le loro radici all'interno di questioni relazionali, famigliari o esistenziali.

Avico.raf@gmail.com

La vita comincia a finire quando non riusciamo più a dire le cose importanti

Ultimo aggiornamento: 10 Marzo 2018

*Quanto segue è un estratto dell'articolo "**Non detto**", di Mauro Scardovelli:*
http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Non_detto.html

Tale estratto contiene anche un suggerimento :)

«[...] Non dire, non dire tutto, trattenersi, rinviare, avere paura di manifestarsi pienamente, dire di sì quando non si è del tutto convinti: è un tema che riguarda solo me?

Certe persone ne sembrano immuni: parlano senza peli sulla lingua. Si fanno strada, ottengono rispetto, ma spesso offendono o feriscono gli altri. Ma questo non è dire le cose, è sgomitare, è usare violenza. E poi, siamo sicuri che dicano davvero le cose importanti?

Se guardiamo in profondità, il problema non è dire o non dire. Ci sono circostanza in cui non dire è senz'altro la cosa migliore. Altre volte, se si vuol essere efficaci, occorre scegliere i tempi giusti, gli argomenti che hanno presa sull'interlocutore. Non basta dire ciò che ci passa per la mente. No, il problema non è dire o non dire o come dire. Il vero problema è la paura.

Se siamo spaventati, la nostra parola non è sincera. Non siamo sinceri nel dire si o no. Non siamo veri e integri neppure con noi stessi. Se siamo spaventati, se ci sentiamo come imputati di fronte ad un tribunale, cercheremo di pensare e dire ciò che può convincere la giuria ad assolverci. La verità passa in secondo piano.

Se siamo spaventati, non siamo in grado di amare: dobbiamo troppo badare a noi stessi per prenderci cura di altri. Se non amiamo, perdiamo contatto dalla corrente vitale che ci attraversa. Perdiamo forze, ci indeboliamo.

Oggi, grazie a tanti aiuti ricevuti, ho compreso più da vicino il problema della paura, da dove viene, perché rimane e ristagna nelle nostre viscere e nel nostro cuore. E come si fa a superarla.

Proprio in questi giorni sto rileggendo Krishnamurti, *La ricerca della felicità*. Krishnamurti si rivolge ai giovani delle scuole, e più volte parla delle influenze e del condizionamento, a cui tutti siamo esposti, che fa appassire la nostra creatività e capacità di amare. Siamo condizionati ad aver paura, ad essere schiavi di idee non nostre. Siamo condizionati a sentirci inadeguati, insufficienti, in colpa, quindi a non essere noi stessi, ma a cercare di diventare qualcosa d'altro.

Le parole di Krishnamurti sono come la via dell'acqua che scorre. Sono pulite e cristalline, perché libere da ogni soggezione ad autorità: filosofica, politica, religiosa. Ci invitano a diventare consapevoli dei condizionamenti, che non sono solo famigliari, ma attraversano tutta la nostra cultura, nei suoi presupposti più profondi. Ci invitano a riflettere con la nostra testa, a smettere di dipendere e cercare fuori la soluzione.

La vita comincia a finire quando non riusciamo più a dire le cose importanti... Se questo è vero, allora la nostra vita comincia a finire quando siamo ancora molto giovani, spesso già da bambini. Assumiamo un ruolo, un'identità che non è vera identità, ma identificazione, e recitiamo quel ruolo, quel personaggio nel teatro dell'esistenza.

E la nostra anima dove finisce? Dove finisce la nostra forza, vitalità, capacità di amare?

Possiamo risvegliarci da un sogno che non è il nostro? Possiamo vivere in modo pieno, totale, istante per istante, invece che dispiaciuti per il passato e preoccupati per il futuro? Possiamo vivere immersi nel presente, con tutto il nostro essere, in contatto con ciò che c'è, consapevoli della straordinaria bellezza che ci circonda?

Sì, è ovvio che possiamo. Come un gatto può fare il gatto ed essere un gatto, così noi possiamo essere chi veramente siamo: liberi e creatori.

Cominciamo da subito, da un piccolo passo a portata di tutti. Un foglio bianco, una penna: cominciamo a scrivere ciò che non abbiamo detto in questi giorni, e che sarebbe stato importante dire. Manteniamo vigile l'attenzione su questo tema: lasciamo che questa pratica diventi un'abitudine. Al posto della vecchia: di non dire o dire a metà o dire male. [...]»

Articolo completo: http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Non_detto.html

Le diversità sono normali, necessarie e arricchenti, i pregiudizi no

Ultimo aggiornamento: 1 Marzo 2017

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

LGBTQ+: lesbiche, gay, bisessuali, transgender, transessuali,

queer, ecc... il mondo è variegato e colorato

Seguono un articolo e un comunicato stampa che guardano all'omosessualità e alle sue dinamiche psico-sociali da un punto di vista scientifico, educativo e lessicale. Purtroppo cercando in Rete parole chiave come "omosessualità" e "scienza" escono tanta disinformazione e odio, per questo ho voluto dar voce a chi sa rispettare la dignità e l'umanità di ogni persona: l'articolo è scritto da Margherita Graglia, psicologa-psicoterapeuta e sessuologa, che progetta e conduce corsi sui temi dell'orientamento sessuale e dell'identità di genere rivolti a psicologi, operatori socio-sanitari ed educatori, e il comunicato stampa è dell'AIP, Associazione Italiana Psicologi.

Ad ogni modo, e questo ci tengo a precisarlo, chi sa guardare le persone e i fatti della vita con gli occhi dell'Amore non ha bisogno di tante spiegazioni! :)

Omofobia, eterosessismo, omonegatività

di Margherita Graglia

fonte: https://www.identitaingabbia.it/2012/10/omofobia-eterosessismo-omonegativita/

Si parla da tempo di una legge contro l'omofobia e il termine stesso omofobia viene utilizzato da detrattori o propugnatori della legge stessa. Chi lo definisce scorretto etimologicamente, chi invece lo ritiene appropriato a descrivere i fenomeni che prevedono pensieri o agiti negativi nei confronti delle persone omosessuali. Si associa ad esso il termine transfobia per indicare atteggiamenti similari nei confronti di persone transessuali. Ovviamente il termine da usare ed il suo significato poco hanno a che fare con l'essenza del problema che sussiste e, nel suo non essere sanzionato, prolifera, spesso, col beneplacito sociale.

Viste però le perplessità vediamo il termine omofobia nei dettagli comparandolo con altri termini utilizzati con accezioni simili.

Con il termine "omofobia" si intendono la paura, il disprezzo, il disgusto che alcuni eterosessuali provano nei confronti di gay e lesbiche. Con esso si sottolinea quindi una dimensione individuale di questo sentire. Un sentire irrazionale, basato su pregiudizi, connotazioni morali, retaggi religiosi, e volto al mantenimento di uno status quo che si vede minacciato dall'altro diverso da sé. Si usa il termine "transfobia" per definire lo stesso sentire di cui sopra nei confronti della persone transessuali e transgender.

Il termine "eterosessismo", invece, ne sottolinea l'aspetto sociale e come tale sentire si delinea, si esplicita, si inserisce nei media, nelle istituzioni, nella religione, nella legge stessa. I modi in cui ciò avviene sono il silenzio e la condanna.

Il silenzio, forse, è l'aspetto più pericoloso in quanto fa sì che l'omosessualità risulti socialmente invisibile e quindi più che caratteristica associata ad alcune persone, l'omosessualità diventa un simbolo di ciò che è estraneo alla comunità e quindi opposto a sé (e il passo a definirlo in termini negativi è breve), qualcosa

contro cui reagire, un pericolo.

Il termine “omonegatività” indica l’impatto e l’interiorizzazione delle componenti culturali e delle radici sociali dell’intolleranza, riferendosi all’intera gamma di sentimenti, atteggiamenti e comportamenti negativi verso l’omosessualità e le persone omosessuali. In conclusione l’omonegatività interiorizzata consisterebbe in un conflitto tra la propria disposizione sessuale e la propria immagine di sé, caratterizzato da imbarazzo, vergogna, depressione e talvolta ideazione suicidaria. (http://gayfriendlyroma.forumcommunity.net/?t=21193993)

“Allora la sfida, soprattutto per gli adolescenti e giovani gay e lesbiche, è quella di crescere sani in posti insani – insani rispetto alla identità non eterosessuale – cioè di costruire un’identità positiva in contesti sociali che condannano moralmente l’omosessualità, che la considerano ancora un disturbo, un’anomalia, una questione meramente di sesso, qualcosa di cui vergognarsi e da relegare in uno spazio privato ritenuto sconveniente od osceno. Un posto potenzialmente nemico che può colpire e danneggiare; per questo la specificità degli adolescenti omosessuali è proprio la difficoltà a chiedere aiuto in caso di disagio, temendo di essere rifiutati in quanto omosessuali, dovendo talvolta costruirsi un’identità adulta senza potersi appoggiare ai familiari o credendo di non poterlo fare.” (Graglia, 2010, pag.9)

Il 17 maggio del 1990 l’omosessualità viene definitivamente tolta dai manuali diagnostici dell’OMS venendo riconosciuta come ‘variante naturale della sessualità”. Questa data viene quindi scelta per diventare la Giornata Internazionale contro l’Omotransfobia.

Margherita Graglia, “Psicoterapia e omosessualità”, Carocci, 2010

L’inconsistenza scientifica del concetto di “Ideologia del gender” – Comunicato AIP

COMUNICATO STAMPA AIP (Associazione Italiana Psicologi) DEL 12 MARZO 2015
fonte: http://www.stateofmind.it/2015/03/ideologia-del-gender/

Sulla rilevanza scientifica degli studi di genere e orientamento sessuale e sulla loro diffusione nei contesti scolastici italiani

Oggi si assiste all’organizzazione di iniziative e mobilitazioni che, su scala locale e nazionale, tendono a etichettare gli interventi di educazione alle differenze di genere e di orientamento sessuale nelle scuole italiane come pretesti per la divulgazione di una cosiddetta “ideologia del gender”.

L’AIP ritiene opportuno intervenire per rasserenare il dibattito nazionale sui temi della diffusione degli studi di genere e orientamento sessuale nelle scuole italiane e per chiarire l’inconsistenza scientifica del concetto di “ideologia del gender”. Esistono, al contrario, studi scientifici di genere, meglio noti come **Gender Studies che, insieme ai Gay and Lesbian Studies**, hanno contribuito in modo significativo alla conoscenza di tematiche di grande rilievo per molti campi disciplinari (dalla medicina alla psicologia, all’economia, alla giurisprudenza, alle scienze sociali) e alla riduzione, a livello individuale e sociale, dei pregiudizi e delle discriminazioni basati sul genere e l’orientamento sessuale.

Le evidenze empiriche raggiunte da questi studi mostrano che il sessismo, l’omofobia, il pregiudizio e gli stereotipi di genere sono appresi sin dai primi anni di vita e sono trasmessi attraverso la socializzazione, le pratiche educative, il linguaggio, la comunicazione mediatica, le norme sociali. Il contributo scientifico di questi studi si affianca a quanto già riconosciuto, da ormai più di quarant’anni, da tutte le associazioni internazionali, scientifiche e professionali, che promuovono la salute mentale (tra queste, l’American

Psychological Association, l'American Psychiatric Association, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ecc.), le quali, derubricando l'omosessualità dal novero delle malattie, hanno ribadito una concezione dell'omosessualità come variante normale non patologica della sessualità umana.

L'Unicef, nel **Position Statement del novembre 2014**, ha rimarcato la necessità di intervenire contro ogni forma di discriminazione nei confronti dei bambini e dei loro genitori basata sull'orientamento sessuale e/o l'identità di genere. Un'analoga policy è da tempo seguita dall'**Unesco**. Favorire l'educazione sessuale nelle scuole e inserire nei progetti didattico-formativi contenuti riguardanti il genere e l'orientamento sessuale non significa promuovere un'inesistente "ideologia del gender", ma fare chiarezza sulle dimensioni costitutive della sessualità e dell'affettività, favorendo una cultura delle differenze e del rispetto della persona umana in tutte le sue dimensioni e mettendo in atto strategie preventive adeguate ed efficaci capaci di contrastare fenomeni come il **bullismo omofobico**, la discriminazione di genere, il cyberbullismo. La seria e appropriata diffusione di tali studi attraverso corrette metodologie didattico-educative può dunque offrire occasioni di crescita personale e culturale ad **allievi e personale scolastico** e a contrastare le discriminazioni basate sul genere e l'orientamento sessuale nei contesti scolastici, valorizzando una cultura dello scambio, della relazione, dell'amicizia e della nonviolenza.

L'AIP riconosce la portata scientifica di Gender Studies, Women Studies, Lesbian and Gay Studies e ribadisce l'importanza della diffusione della cultura scientifica psicologica per la crescita culturale e sociale del nostro paese.

Lezioni di psicologia umana... grazie ad una macchina

Ultimo aggiornamento: 15 Settembre 2015

Quanto segue è un articolo del 4 settembre 2015 pubblicato su Zeus News. E' interessante quel che si può imparare sulla psicologia umana... grazie ad una macchina.

Buona lettura,
Francesco Galgani,
15 settembre 2015

Google Car, incidente per eccesso di prudenza

L'auto senza pilota è troppo ligia al Codice della Strada e "causa" incidenti per l'imprudenza degli umani.

Se l'incontro con il ciclista si è risolto in un divertente "balletto di precedenze", quello con un pedone ha avuto conseguenze più serie per l'auto senza pilota di Google.

A rivelarlo è il New York Times, il quale riporta la notizia dell'ultimo incidente di cui è stato protagonista il veicolo autonomo di Google.

Eppure, la colpa non è dell'auto. L'incidente si è verificato a un incrocio lo scorso 20 agosto: l'auto si è avvicinata all'incrocio e, rilevando la presenza di un pedone che stava per attraversare la strada, ha segnalato al suo "autista di sicurezza" di azionare i freni.

Questi, intervenendo manualmente, così ha fatto, ma gli autisti delle auto che seguivano la Google Car non si aspettavano tale decisione: come capita spesso quando un pedone che sta attraversando è ancora dall'altro lato della strada, erano convinti che l'auto di Google avrebbe accelerato per passare prima dell'uomo a piedi, non che si fermasse per lasciarlo passare. E così l'hanno tamponata.

Non si può quindi dare la colpa dell'incidente all'auto, che ha quindi semplicemente applicato le regole del Codice della Strada con le quali è programmata: sono stati gli autisti dei veicoli al seguito che si aspettavano quella che è ormai un'infrazione comune.

L'avvenimento ha però fatto riflettere i progettisti, i quali hanno compreso che per funzionare al meglio l'auto deve riuscire a muoversi in modo fluido in un mondo in cui gli esseri umani non sempre rispettano le regole: *«Il vero problema è che l'auto è troppo sicura»* ha dichiarato Donald Normna, direttore del Design Lab all'Università della California a San Diego. ***«Deve imparare a essere aggressiva quanto basta, e il "quanto basta" dipende dalla cultura».***

Uno degli autisti impiegati da Google per seguire dall'interno dei veicoli i test delle autoe senza pilota è sostanzialmente d'accordo: *«Seguirà sempre le regole»* commenta Tom Supple, l'autista. *«Voglio dire, lo farà fino a spingere gli autisti umani all'interno a dire "Ma perché fa così?"»*.

Quello avvenuto lo scorso mese è il sedicesimo incidente in cui sono stati coinvolti i veicoli autonomi di Google dal 2009: nella maggior parte dei casi si è trattato di ricevere qualche ammaccatura, e solo in un caso una persona è stata coinvolta.

Courtney Hohne, portavoce di Google, conferma che uno dei campi di ricerca su cui si stanno concentrando i

progettisti è proprio trovare il modo per ottimizzare l'interazione tra esseri umani e veicoli. Spesso gli autisti umani risolvono le questioni di precedenza *«guardandosi in faccia e stabilendo al volo chi deve passare»* commenta il professor John Lee, dell'Università del Winsconsin. *«Ma dov'è la faccia in un veicolo autonomo?»*.

Maschi in difficoltà - Connessi in rete, disconnessi nella realtà

Ultimo aggiornamento: 6 Giugno 2017

Sito di riferimento e fonte: **www.disconnessi.eu**, di Salvatore Cianciabella

Philip Zimbardo, Nikita Coulombe

MASCHI IN DIFFICOLTÀ

Perché il digitale crea sempre più problemi alla nuova generazione e come aiutarla

Edizione italiana a cura di Salvatore Cianciabella

*In **Maschi in difficoltà**, Zimbardo e la co-autrice Nikita Coulombe esaminano l'eclissi del concetto di virilità e come questo evento si manifesta nella vita dei giovani d'oggi. Gli autori considerano l'uso eccessivo dei videogiochi e della pornografia come sintomi associati a fattori quali l'assenza della figura paterna, la crisi economica, le mancanze delle scuole, e la presenza di una graduale legislazione a favore delle donne, come elementi che colpiscono molti uomini privi di competenze e senza una direzione sociale nella propria vita.*

La cosa maggiormente più controversa riguarda, secondo gli autori, l'immediata disponibilità della pornografia hardcore e della realtà dei giochi eccitanti che forniscono alternative digitali considerate meno esigenti e per molti, più attraenti del sesso, dello sport e dell'interazione sociale nel mondo reale.

L'immersione in questi ambiti alternativi sta creando il caos nello sviluppo cognitivo dei giovani, nella loro capacità di concentrazione e nel loro sviluppo sociale, permettendo così a giovani donne di eccellere nel mondo reale, dove queste competenze rappresentano una fonte di successo. Illustrando i sintomi e le cause di queste oscure tendenze, Zimbardo e Coulombe cercano di far luce su come siamo arrivati a questo stato di cose e, soprattutto, su quali potrebbero essere le soluzioni.

*Pieno di racconti e aneddoti, ma anche di suggerimenti concreti, **Maschi in difficoltà** è un libro per il nostro tempo.*

Un libro che informa, sfida e, in ultima analisi, ispira.

Per approfondimenti: www.disconnessi.eu

Nuove Frontiere di Terapia Psicologica: alla scoperta della Psicoterapia Equestre (dott.ssa Alessandra Foti)

Ultimo aggiornamento: 1 Ottobre 2016

Alessandra Foti è dott.ssa magistrale in Psicologia Clinica e della Salute. Ha anche pubblicato l'articolo *"Psicoterapia equestre", è possibile?* sulla rivista CriticaMente.

«Nuove Frontiere di Terapia Psicologica: alla scoperta della Psicoterapia Equestre» è la sua tesi di laurea magistrale, scaricabile ai seguenti link:

- E-book completo: **Alessandra Foti - Psicoterapia Equestre.pdf**
- Slides: **Alessandra Foti - Psicoterapia Equestre (slides).pdf**

Il libro è disponibile anche su Google Libri, Google Play e su Archive.org. Ringrazio l'autrice per aver autorizzato la libera condivisione della sua opera.

Abstract

Le Terapie Equestri rappresentano uno scenario in continua espansione ma ancora troppo poco conosciuto. L'Ippoterapia risulta la forma di Terapia per Mezzo del Cavallo (TMC) più diffusa, ma questi straordinari animali possiedono un insieme di caratteristiche comportamentali e cognitive tali da costruire una fonte davvero preziosa di risorse per il benessere psicofisico umano. Le ricerche in tal senso sono ancora limitate, ma i risultati sono incoraggianti per ulteriori sviluppi.
In Italia le norme e la regolamentazione in materia contemplano la TMC all'interno delle Pet-Therapy, mentre nel panorama internazionale e in particolare in America, la visione è molto più ampia e particolareggiata.
I cavalli, grazie alle loro particolari attitudini e capacità comunicative possono divenire per l'uomo metafora delle relazioni di vita, permettendogli di sperimentare sia a livello comportamentale che emotivo, modalità adattive di rapportarsi con il mondo e con gli altri. Per questo motivo anche la quotidianità con il cavallo può divenire curativa, non soltanto per le patologie neurologiche e psichiatriche, ma anche per le più frequenti problematiche psicoaffettive.
I modelli Horse Activities, ispirati ai protocolli di intervento americani, puntano a sottolineare la valenza terapeutica di tutte le attività di scuderia che coinvolgono il cavallo, senza limitarsi al solo lavoro in sella.
La Psicoterapia Equestre potrebbe rivelarsi un effettivo strumento terapeutico per svariate problematiche, integrando alla Terapia tradizionale protocolli di Horse Activities accompagnati ed assistiti da figure professionali come lo Psicologo e lo Psicoterapeuta.
Una breve indagine è stata fatta per osservare come una sessione completa di Equitazione e Attività di Scuderia possa apportare benefici nelle persone, abbassando i livelli di ansia e tensione emotiva.
Molti aspetti vanno ancora approfonditi e la ricerca può fornire ancora tanti spunti di indagine e di riflessione al riguardo.
C'è da augurarsi che tutte le preziose scoperte non vengano trascurate ma che spingano sempre più l'interesse scientifico, sanitario e clinico in questa direzione.

Panico da coronavirus: non rinunciamo a vivere

Ultimo aggiornamento: 10 Marzo 2020

dipinto a olio, "Trionfo della Morte" (Bruegel), 1562 circa

Il panico sul coronavirus si diffonde a causa della cattiva informazione.
Le informazioni sull'epidemia da coronavirus sono contraddittorie, a causa di valutazioni divergenti da parte degli esperti in materia di virologia. Anche se non sembra, la medicina non è una scienza esatta!

Questo genera il panico nella popolazione. Un panico comunque non giustificabile.

E' difficile avere ricette già pronte su come affrontare l'epidemia da coronavirus. Interessante sono le parole di questo esperto:

"Non ci sono evidenze scientifiche su come contenere epidemie di questo tipo". Pier Luigi Lopalco, epidemiologo di fama, professore di Igiene dell'Università di Pisa, taglia la testa al toro: *"Tutte le misure che si stanno prendendo o che si possono prendere sono sperimentali. E sbagliare fa parte del gioco. Non c'è certezza."*

L'unica cosa certa è invece la psicosi generale che si sta impadronendo dello stato d'animo degli italiani. La psicosi da coronavirus è più pericolosa del virus stesso.
Ognuno comincia a sospettare l'altro come possibile untore del virus.

In questo modo quel poco di umanità ancora presente nella società attuale viene distrutta dalla paura

dell'altro, qualunque esso sia. L'uomo è un essere sociale, non possiamo rinunciare a vivere con e per gli altri.

Allora la paura si può vincere anche avendo la consapevolezza in che mondo viviamo e come ci comportiamo rispetto ad altri eventi anch'essi letali.

Di cosa si muore ogni giorno in Italia? Ecco i dati su alcune cause di morte:

Nel mondo , ogni anno, secondo dati dell'OMS muoiono per causa (diretta ed indiretta) del virus dell'influenza circa 600.000 persone.

In Italia, ogni anno, per causa (diretta o indiretta) del virus influenzale ci sono tra i 5-8 milioni di malati, e mediamente 8000 decessi per influenza e le sue complicanze. Quindi i morti di influenza (per causa diretta ed indiretta) in Italia sono mediamente ogni giorno circa 22.
Fonte: https://www.epicentro.iss.it/influenza/sorveglianza-mortalita-influenza

Ogni giorno più di 130 persone muoiono nella sola Italia per malattie infettive contratte nel corso di un ricovero in ospedale.
Fonte: https://www.luogocomune.net/21-medicina-salute/5458-stefano-montanari-sul-coronavirus

In media ogni giorno oltre 485 persone muoiono in Italia a causa di un tumore.
Fonte:
https://www.repubblica.it/oncologia/news/2019/09/23/news/ogni_giorno_485_persone_muoiono_per_tumore-236749530/

Più di 10 persone muoiono ogni giorno in incidenti stradali.
Fonte: https://www.repubblica.it/dossier/stazione-futuro-riccardo-luna/2020/02/24/news/coronavirus_e_terapia_antipanico_di_cosa_si_muore_ogni_giorno_in_italia-249454511/

Ogni giorno in Italia muoiono 3 persone sul posto di lavoro.
Fonte: https://www.repubblica.it/online/fatti/incidenti/incidenti/incidenti.html

Quante persone muoiono al giorno per il coronavirus?

Dal 30 gennaio, inizio dell'epidemia, al 6 marzo alle ore 18 i deceduti per coronavirus in Italia sono 197, circa 5 persone al giorno.
Fonte: http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

Se questi sono i dati su alcune cause di morte in Italia, allora bisogna superare la paura ed affrontare l'epidemia, senza farsi schiacciare la propria vita dal panico che non risolve nulla.

Quindi se tutti gli Italiani fossero spaventati da queste cause di morte non dovrebbero più lavorare per paura degli incidenti sul lavoro, spostarsi in automobile per paura di un incidente stradale, andare in ospedale per paura di contrarre una infezione mortale, e via di seguito, in una sola parola rinunciare a vivere.

A causa del coronavirus non possiamo rinunciare a vivere la nostra socialità è l'opinione del psichiatra Morelli:
https://www.lopinionista.it/raffaele-morelli-coronavirus-dobbiamo-allontanare-il-pensiero-video-53109.html

Il contenimento dei contagi a causa del coronavirus è importante per non saturare le sale di rianimazione degli ospedali, necessarie per la terapia intensiva dei malati gravi contagiati da coronavirus.

Ma è paradossale che la sanità della Lombardia, considerata una delle “eccellenze” in Italia, sia già in collasso per mancanza di posti letto per i malati gravi di coronavirus. E' evidente che la sanità lombarda non era preparata per una emergenza provocata da una epidemia. Mancano i posti per la terapia intensiva perché la sanità Lombarda è basata su una forte presenza della sanità privata, che non è assolutamente organizzata per affrontare questa epidemia.

I nodi stanno venendo al pettine. Negli ultimi decenni in Italia, il taglio operato di 50.000 posti letto negli ospedali pubblici, e la mancanza nell’organico di migliaia di medici ed infermieri, per fare spazio alle cliniche private, dimostra tutta la sua cecità sociale. La politica dell’austerity e la rincorsa verso la sanità privata ha messo l’Italia in ginocchio rispetto all’emergenza provocata dal coronavirus.

La volgata neoliberista sta mietendo così le sue vittime... e sta giocando sugli esseri umani allo stesso modo di come si scommette con i cavalli. Il rischio che la morte si stia tramutando in fiches di un lugubre casinò appare tutt’altro che remoto o frutto di impostazione preconcetta, visto che ci sono in ballo i catastrofe-bond. I finanzieri avranno lauti guadagni se l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) non classificherà l’attuale epidemia di covid-19 (coronavirus) come pandemia. Immaginiamo quante pressioni sta ricevendo l’OMS per dichiarare o meno la pandemia, a seconda degli interessi economici degli attori in gioco:
https://it.businessinsider.com/pandemia-o-epidemia-per-loms-e-la-banca-mondiale-non-e-una-questione-di-vittime-ma-di-soldi/

Il vero virus infettivo mortale da combattere è proprio il neoliberismo, come fa ben notare Mauro Scardovelli in questo video sul coronavirus:
https://www.youtube.com/watch?v=gdSvuUjQ9d8

Buoni approfondimenti e buona salute fisica e mentale a tutti,
Giulio Ripa e Francesco Galgani, 9 marzo 2020

Psicologia della pubblicità: il lavaggio delle menti che crea danni psicologici e sociali

Ultimo aggiornamento: 3 Ottobre 2015

*Quanto segue è tratto dal capitolo 5 del libro "**Nati per comprare**", di Juliet B. Schor, editore Apogeo (fonte: http://www.tecalibri.info/S/SCHOR-JB_nati.htm).*

*Ritengo che non sia necessario commentare: **chi vuol capire l'entità dei danni causati dalla pubblicità, può capire**...*

Buona e attenta lettura,
Francesco Galgani,
3 ottobre 2015

Non per libera scelta

La commercializzazione delle scuole pubbliche

In passato la pubblicità televisiva rappresentava i due terzi della pubblicità indirizzata ai bambini. Ma, alla metà degli anni Novanta, la televisione viene eclissata dal marketing diretto, dalle promozioni e dalle sponsorizzazioni che si stima assorbano l'80% di tutto il denaro investito nel marketing. Questa mutazione conduce la pubblicità rivolta ai bambini oltre i confini del salotto di casa, invadendo tutti gli spazi e le istituzioni pubbliche, tranne poche e significative eccezioni, come i luoghi di culto. Ecco allora, nello zoo di St. Louis, l'insettario della Monsanto o la vasca degli ippopotami della Anheuser-Busch. L'ospedale infantile presso la UCLA viene ribattezzato Mattel's Children's Hospital, e ce n'è uno sulla East Coast che porta il nome della Hasbro. Ovunque ci siano i bambini ecco spuntare il marketing a loro rivolto. Ma il fiore all'occhiello dell'infiltrazione commerciale sono le scuole pubbliche della nazione.

L'influenza delle corporation sulle scuole pubbliche americane non è una novità. Le società produttrici di beni di largo consumo e le aziende agricole hanno sponsorizzato per decenni l'educazione alimentare e quella alla salute. Ma, a partire dagli anni Novanta, le attività commerciali nella scuola si sono considerevolmente estese, con un aumento esponenziale, a partire dal 1997, di quasi tutti i tipi di operazioni di marketing nelle sedi scolastiche. Le scuole erano diventate un target particolarmente allettante per i venditori. Esse erano, fino a quel momento, rimaste relativamente esenti dalla pubblicità, un'isola incontaminata non comune nell'immenso mare dei messaggi commerciali. Gli insegnanti e gli amministratori godono di una grandissima fiducia e autorità, e i prodotti che appaiono sotto il loro imprimatur possono trarre profitto dal timbro della loro approvazione. Infine, e soprattutto, gli studenti costituiscono una *captive audience*, un "pubblico forzato" d'eccezione per i pubblicitari.

Imporsi con la forza: Channel One e l'obbligo di una visione giornaliera

La promessa di una *captive audience* è stata l'impulso che ha spinto alla creazione di Channel One, un programma quotidiano di notizie e pubblicità in onda dal 1989. In cambio dell'utilizzo di materiale video e apparecchiature, le scuole hanno accettato di far visionare ogni giorno da un pubblico di studenti il programma. Ben presto la società ha preso accordi con quasi 12.000 delle circa 50.000 scuole medie e secondarie della nazione e riferisce che più di 8 milioni di studenti, dalla prima media alla quinta liceo, ovvero il 40% di tutti gli adolescenti degli Stati Uniti, guardano il programma nella stragrande maggioranza dei giorni scolastici. Per ampiezza di pubblico, Channel One è considerata seconda solo al Super Bowl. Il

programma viene presentato come una trasmissione di dieci minuti di informazione e attualità, un'introduzione che serve da logica giustificazione agli amministratori delle scuole per aderire al progetto. Ma un'attenta analisi accademica del contenuto del programma ne ha messo in rilievo l'elevato livello di inconsistenza: cronache sulle celebrità del mondo dello spettacolo, approfondimenti su personaggi pubblici e notizie piccanti, oltre a una bassa propensione all'informazione, nonostante i difensori del programma abbiano cercato di sostenere il contrario. Ma l'aspetto più criticato del programma è il fatto che la trasmissione è accompagnata da dieci minuti di annunci pubblicitari.

Sin dall'inizio, Channel One è stato un programma controverso. Gli insegnanti, i gruppi di genitori e le organizzazioni religiose conservatrici si sono opposti alla pratica di costringere i bambini a guardare le pubblicità. Di fatto tutte le altre pubblicità richiedono perlomeno un consenso passivo da parte dello spettatore: si può cambiare canale, uscire da un sito Web o allontanarsi da un cartellone. Queste opzioni non esistono con Channel One. Contrattualmente le scuole sono costrette a fornire studenti, che siedono ai loro banchi, con il volume prestabilito. (I comandi del volume degli apparecchi non sono infatti regolabili.) La *captive audience* è diventata uno dei maggiori argomenti di vendita che Channel One offre ai suoi inserzionisti. Un'altra osservazione critica è il fatto che tra le pubblicità prevalgono quelle su junk food, bibite, videogiochi, film di Hollywood, programmi televisivi e altri prodotti che non migliorano certo il benessere dei bambini. Channel One è stato utilizzato per il reclutamento militare e per i messaggi che promuovono marchi di aziende di tabacco. Un altro aspetto della disputa è il costo. Una ricerca ha mostrato che sei giorni di ore scolastiche dedicate a Channel One costano ai contribuenti 1,8 miliardi di dollari. Uno dei sei giorni è interamente assorbito dalle pubblicità, con un costo annuale di 300 milioni di dollari.

Le ricerche che mettono a confronto le scuole Channel One e le altre dimostrano che il programma incide sul comportamento dei bambini. Una ricerca condotta su due scuole superiori del Michigan rivela che è molto più probabile che gli studenti Channel One affermino che "una bella macchina è più importante della scuola" e che "sono le etichette a fare la differenza" o che "le persone benestanti sono più felici di quelle povere". Gli studenti Channel One, inoltre, credono al reale valore dei prodotti pubblicizzati, perché vengono mostrati in classe. Come ovvio, i bambini delle aree più povere rischiano maggiormente di frequentare scuole Channel One, con la conseguente perdita di ore scolastiche ed esposizione ai messaggi pubblicitari. Da una ricerca emerge che il rischio è due volte superiore per questa categoria rispetto ai bambini di famiglie più ricche. Chris Whittle, il fondatore della società, ha concentrato la sua azione in modo particolare nelle aree povere della California, abitate da latinos, pagando gli amministratori delle scuole, gli insegnanti e i genitori nella speranza di farsi strada nello stato.

Riconosci la tua ombra se vuoi esplorare i confini della tua anima (di Umberto Galimberti)

Ultimo aggiornamento: 12 Febbraio 2016

L'ombra e l'anima

Articolo di Umberto Galimberti, pubblicato su Repubblica, il 19 giugno 2007 (fonte)

Quest'anno Topolino, quello famoso dei fumetti di Walt Disney, non è più quel simpatico personaggio che, con il suo cuore buono e la sua mente astuta, risolve tutti i problemi. Quest'anno Walt Disney, con la nuova serie, lo prevede anche cattivo, antipatico, dispettoso.

Ottima scelta, perché insegna ai bambini che cos'è la propria ombra con cui, prima o poi, dovranno fare i conti. Infatti, l'aspetto più diseducativo di tutte le favole e di tutti i fumetti per bambini è quello di presentare il protagonista buono e senza ombre, mentre tutti gli altri sono umbratili e cattivi. Identificandosi con il protagonista buono, i bambini imparano a proiettare fuori di loro, sugli altri, la cattiveria che c'è anche dentro di loro, dividendo così il mondo in due: buoni sono loro, come Topolino, e cattivi gli altri. Questa separazione del bene dal male, che le favole, e non solo, pericolosamente alimentano, origina dalle religioni che identificano Dio col bene e il male col diavolo. E siccome le religioni sono il fondamento delle culture, va a finire che ogni cultura identifica sé col bene e guarda le altre con sospetto, diffidenza, quando non con odio, fino a identificare, con una propaganda alimentata ai massimi livelli, i diversi "imperi del male".

Finché non riconosciamo la nostra ombra, ossia il male che c'è in noi e la cattiveria che ci appartiene, continueremo a proiettarla fuori di noi, col risultato di vivere inquieti in un mondo di presunti nemici, che di volta in volta identifichiamo nei nostri concorrenti, nei nostri competitori, negli stranieri, nei vicini di casa, creando così quel mondo inospitale che alimenta sospetti, diffidenze, le quali, quando si fanno insostenibili, finiscono con l'approdare anche a gesti truci. La nostra ombra è carica di quell'energia che avvertiamo quando odiamo gli altri. Se non è riconosciuta, questa carica si rivolta contro di noi, facendo odiare noi stessi prima degli altri. Le punizioni che inconsciamente ci autoinfliggiamo, le insonnie che ci tormentano pensando ai torti che gli altri, ingiustamente, ci fanno subire, i risentimenti che ci rendono lividi e rabbiosi originano tutti dal fatto che ci riteniamo assolutamente buoni in un mondo di cattivi, come le favole infantili ci hanno insegnato. E noi, docili, docili, abbiamo imparato, creando un modo così sospettoso di guardare il mondo che ci rende infelici.
Una favola in cui il protagonista buono non nasconde la sua ombra, la sua parte cattiva, è d'aiuto ai bambini a cercare il male dentro di sé e non fuori di sé, a scrutare la propria ombra prima di quella degli altri. E quando l'ombra, la nostra parte cattiva, si sente accettata, cede a noi in dono tutta l'energia che possiede, perché i forti non sono quelli che sottomettono gli altri, ma quelli che, guardandosi dentro, sanno vedere e accogliere la propria ombra. E non si scompongono quando gli altri gliela segnalano, non si sentono, come si dice, "punti nel vivo". Perché quella parte livida e cattiva la conoscono e, senza rifiutarla, hanno la forza di accettarla e tradurla in loro alleata.

Questa è la grandezza dei forti. Essi non proiettano il male sugli altri, ma, dopo averlo riconosciuto dentro di sé e accolto, si offrono agli altri con lo sguardo buono che è tipico di chi non ha rimosso la propria anima cattiva. Il riconoscimento dell'ombra infatti non è una faccenda morale, ma il riconoscimento del nostro limite. E non va dimenticato che in questo riconoscimento c'è il nostro profilo.

Parte oscura della nostra personalità, l'ombra sembra affliggerci senza scampo mostrandosi nella moralità che rifiutiamo, nei difetti che tentiamo di nascondere, nella pochezza intellettuale e sentimentale che più o

meno ci caratterizza, e in tutte quelle situazioni in cui tocchiamo con mano la nostra impotenza. Essa esprime da un lato quel che siamo e non vorremmo essere, e dall'altro quel che non siamo e vorremmo essere. E chi non conosce il rifiuto di quel che siamo e il desiderio di quel che non siamo? Chi non soffre dei difetti che non può togliersi e delle virtù che non riesce a darsi?

Solo nell'oscurità completa posso non avere ombra, solo nel grembo materno o nell'incoscienza. Ma appena vengo alla luce, appena nasco, devo far i conti con l'ombra, a partire dal mio corpo, perché, mi piaccia o no, senza corpo non esisto. Ma il corpo, come ogni corpo, fa ombra. Se questa metafora del corpo ci persuade, allora l'ombra non è solo la mia parte cattiva, non è solo ciò che mi manca e vorrei avere, ma è anche ciò che mi definisce, mi dà forma. In questo senso la parola greca che sta per ombra, skiá, significa "profilo". Io guadagno il mio profilo quando riconosco la mia ombra.

Ci sono due pratiche per riconoscere l'ombra. Una tipica della cultura giudaico-cristiana, una propria della cultura greca. La prima consiste nell'identificarsi con l'ombra, annullando ogni distanza tra sé e il negativo. Io sono il male, il peccato, che però la luce divina redime e annulla. Questa accettazione e questo riconoscimento senza riserve dell'ombra, tipico della mortificazione cristiana, in realtà è una forma di deresponsabilizzazione. Posso caricarmi impunemente di tutto l'orrore del mondo, solo perché in realtà non mi appartiene veramente, dal momento che la luce divina lo riassorbe e lo redime. La cultura greca, invece, che distribuisce l'ombra in modo imparziale tra uomini e dèi, non identifica l'uomo con l'ombra, non dice che l'uomo è peccatore o malvagio, dice piuttosto che "l'uomo è mortale", e nella morte indica il limite delle possibilità umane. Nel riconoscimento del limite c'è per il greco il riconoscimento dell'ombra. E, con il riconoscimento, la segnalazione nell'hybris, nella tracotanza di chi oltrepassa il suo limite, la maggior colpa in cui l'uomo può incorrere. Per questo la saggezza greca dice: "Chi conosce il suo limite non teme il destino". A noi scegliere a quale cultura appartenere.

(Umberto Galimberti)

Riflessioni sull'Amore

Ultimo aggiornamento: 18 Luglio 2016

La vita è una commedia scritta da un sadico, che gli uomini, tra l'altro, recitano molto male!

In questo manicomio a cielo aperto,
siamo attori ignari di noi stessi,
inconsapevoli del nostro recitare.

Nei rari casi d'un incontro fortunato
tra follie belle e compatibili,
ci doniamo un rapporto di follia

e diciamo: "Questo è Amore!"

(Francesco Galgani, 13 luglio 2016)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/596

Che cos'è l'Amore, quello con la "A" maiuscola, sentimento tanto nobile, ma sovente inquinato, nelle comuni esperienze quotidiane, da moti interiori che sono tutt'altro che amorevoli?

Domanda difficile. Tiziano Terzani, in un documentario a lui dedicato, disse: *«L'amore è una forma di schiavitù stupenda... è come un elefante che si lega ad un palo con un filo di seta. Questo è il legame: un filo di seta... lo si può rompere in ogni momento... ma proprio quel filo ti tiene legato...»*. Parole belle, e poetiche... ma cosa può rompere questo filo? In un mondo che corre di fretta, senza mai fermarsi a riflettere, in una società liquida che non riesce a prendere forma e in cui i legami si disgregano con grande facilità, osservo che cosa non è amore: non è uno scambio utilitaristico, con un calcolo del tipo *"do a te tanto quanto tu dai a me"*, non è una ricerca di conferme e di sicurezze, non è un aggrapparsi né servirsi dell'altro, e, soprattutto, non è stupidità, sebbene, come disse il Merovingio nel film Matrix Revolutions: *«È sorprendente quanto il modello comportamentale dell'amore sia simile a quello della demenza»*.

In effetti, ripensando a tante cose e guardandomi intorno, mi rendo conto che non avevo idea fino a che punto l'essere umano potesse dar sfogo alla propria stupidità quando cerca compagnia intima o, peggio, quando si innamora: gli esempi, in tal senso, fanno parte della quotidianità, per chi riesce a vederli. Il richiamo della sessualità, in particolare, è un attrattore micidiale, capace di elicitare pensieri e comportamenti assai bizzarri, nel migliore dei casi fantasiosi, ma solitamente controproducenti, anche nelle persone apparentemente più assennate. Queste stesse persone, probabilmente, se potessero rivedere se stesse con il distacco di un estraneo e a distanza di tempo, aborrirebbero il loro agire.

Gli animali si accoppiano e fanno di tutto, anche a costo della vita, per conquistare il territorio e il partner, ovviamente con differenze da specie a specie, ma mentre l'animale selvaggio non può far altro che soggiacere a questi istinti primordiali, necessari al perpetuarsi della vita, l'animale umano può addomesticare se stesso,

con consapevolezza dei propri istinti e dei loro perché, affrancandosi così da un agire predeterminato. Questa si chiama libertà, ed è la libertà vera, più importante della libertà politica o di ogni altro tipo di libertà, perché è la condizione minima necessaria per trasformare le sofferenze in occasioni di crescita.

L'amore non è un sentimento sbagliato, anzi, però può condurre su strade infernali di sofferenza incessante. Solo chi ha imparato ad amarsi e a rispettarsi, solo chi sa stare bene con sé, sentendosi già pienamente dotato, dentro di sé, di tutto l'amore che gli occorre, può regalare un vero amore, non contaminato dai veleni della rabbia e del disprezzo, del senso di ingiustizia e di abbandono, della paura della solitudine e del senso di inadeguatezza, di un attaccamento fatto di pretese e di mancanza di rispetto per sé o per gli altri. Chi invece brancola nella solitudine interiore, con un senso di vuoto che cerca di colmare con un amore esterno, probabilmente s'arrischierà in relazioni non sane, forse masochistiche; parimenti per chi usa l'amore come mezzo per bisogni specifici.

Fin qui non ho ancora definito che cos'è l'Amore... e, in effetti, non sono capace di farlo. Dopo queste riflessioni, quel che mi sento di aggiungere è che quel filo di seta, di cui ha parlato Tiziano Terzani, ha senso finché è tenuto con saggezza.

Francesco Galgani,
11 aprile 2016

Sintomi internalizzanti ed esternalizzanti nella prima adolescenza: uno studio empirico sull'attaccamento e sulla regolazione emotiva

Ultimo aggiornamento: 16 Aprile 2020

Tesi di laurea magistrale (Psicologia) in
Processi Cognitivi e Tecnologie - Tecnologie di supporto clinico alla persona

Università Telematica Internazionale Uninettuno

Elaborato finale in
Metodi di intervento nei gruppi e nelle organizzazioni

Autrice
dott.ssa Serafina Barbara Greco

Abstract

Dopo un'opportuna ampia analisi teorica degli approcci di studio dell'età preadolescenziale, con un focus sulla classificazione dei disturbi psicopatologici in "internalizzanti" ed "esternalizzanti", lo scopo della parte sperimentale è stato quello di indagare nei preadolescenti le associazioni con caratteristiche auto-regolative, di controllo, relazionali e con l'effetto del genere. I risultati sono stati comparati con la letteratura scientifica esistente.
Il campione analizzato è composto da 104 ragazzi di cui 52 maschi e 52 femmine, di età compresa fra i 10 e i 14 anni, di una scuola secondaria di primo grado.
Gli strumenti utilizzati sono stati: lo Youth Self-Report/11-18 (YSR) del 2001, l'Inventory of Parent and Peer Attachment (nelle sue tre versioni: IPPA-Padre, IPPA-Madre e IPPA-Pari), la Barratt Impulsiveness Scale 11 (BIS-11) e la Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). Per elaborare ed analizzare i dati è stato utilizzato SPSS, che ha restituito una sintesi delle migliaia di dati inseriti permettendone la descrizione e la comprensione, tramite correlazione di Pearson e ANOVA. In totale sono state consultate 215 fonti bibliografiche.
Il presente lavoro ha riscontrato associazioni tra il funzionamento emotivo-adattivo, la qualità del rapporto con le figure significative per il preadolescente, l'impulsività e l'alessitimia. Infine è emersa una significativa differenza di genere, rispetto ai sintomi esternalizzanti, all'impulsività e all'alessitimia. Tale differenza registra una prevalenza dei maschi nel riportare le suddette problematiche.

Download

PDF Tesi: Sintomi internalizzanti ed esternalizzanti nella prima adolescenza.pdf
PDF Slides: SLIDES - Sintomi internalizzanti ed esternalizzanti nella prima adolescenza.pdf

Smart and stupid

Ultimo aggiornamento: 15 Settembre 2015

Smart and stupid

Smartphone,
smartbox,
smart tv,
smart auto,
smart card,
smart house,
smart things,
smart city,
...
stupid man.

(Giulio Ripa, 14 set 2015)

Con questo gioco di parole, Giulio Ripa sottolinea che tutte le cose di oggi sono o stanno diventando "smart", un modo di dire abusato che penalizza l'uomo e la sua capacità di ragionare. Ne ho tratto spunto per alcune riflessioni.

Secondo me, il problema di fondo è che l'intelligenza dovrebbe stare nella sua sede naturale, cioè negli esseri viventi, non nelle macchine. La natura, intesa come il complesso e delicato equilibrio che tiene unite tutte le forme di vita, ha un'intelligenza infinitamente più grande e più saggia di quella che può esserci nella mente umana: l'*homo sapiens* ha commesso il suo primo e grave errore nel momento in cui si è sentito separato dalla natura, come se non ne facesse parte e come se avesse il diritto di disporne a proprio piacimento senza rispetto né per se stesso né per il delicato ecosistema che sorregge tutte le forme di vita; il secondo grave errore è stato quello di concepire e reificare la separazione tra mente e corpo, tra vita e ambiente, tra il proprio benessere e la propria felicità e quelli altrui, rifiutando la realtà dell'interdipendenza di tutte le forme di vita; il terzo grave errore, più recente, è una fiducia acritica e cieca verso la tecnologia di uso comune, ignorando tutti i segnali di allarme che suggeriscono la necessità urgente di cambiare direzione.
Questo a grandi linee. L'essere umano contemporaneo, appartenente alle cosiddette *"società del benessere tecnologicamente avanzate" (ma quale "benessere"?)*, secondo la mia opinione, è fondamentalmente ignorante, smarrito, svuotato spiritualmente, malato, incosciente, solo. Il bisogno di tecnologie sempre più "smart" (cioè pseudo-intelligenti) a cui delegare la propria intelligenza, unito al bisogno onnipresente di connettività, sono sintomatici della direzione che ha preso una parte consistente dell'umanità.

Nella nostra società imperversano cattiveria e falsità, nutrite da un'informazione sensazionalistica e superficiale, che alimenta il malessere interiore degli individui. Sono continue e logoranti le influenze della società sugli individui che ingannano e trascinano verso l'infelicità e la sofferenza. La nostra cultura è ammalata. Se ogni persona cominciasse a imparare ad ascoltare le proprie emozioni e il proprio corpo, a scoprire la propria creatività, a disconnettersi, a studiare e a informarsi seriamente, a stare da sola con se stessa e con i propri buoni amici, trovando uno spazio proprio che non ha bisogno di essere messo in rete e che non necessita di tecnomediazione, allora tutti staremmo meglio.

Essere consapevoli dei problemi e degli errori commessi a livello antropologico e sociale può dare a ciascuno di noi lo stimolo per interrogarsi su cosa può fare per migliorare la propria esistenza. Alla fine, se essere

schiavi o no della tecnologia e delle consuetudini sociali dipende solo da noi. Come disse Gandhi: *«Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo!»*.

Francesco Galgani,
15 settembre 2015

Sul funzionamento dei gruppi e della persona

Ultimo aggiornamento: 15 Aprile 2020

Qualità veramente rare oggi sono la congruenza, la trasparenza, la coesione, tutte quante a livello sia interiore sia esteriore. E' quindi altrettanto rara la persona che parla e che ha forza perché quello che dice viene dalla sua anima e non da condizionamenti di qualsiasi natura.

Quando più persone formano un gruppo, affinché questo adempia alla sua missione di "unire" e di "raggiungere gli obiettivi comuni", il gruppo deve essere molto confortevole, molto gentile, in modo che ogni partecipante sia ascoltato con benevolenza. E' assai controproducente covare dubbi sul fatto che l'altro faccia il doppio o il triplo gioco, perché gli aspetti ossessivi-paranoici e narcisistici distruggono qualunque gruppo. Ovviamente, però, vale anche l'ammonimento di Gesù: *«Se qualcuno poi non vi accoglierà e non darà ascolto alle vostre parole, uscite da quella casa o da quella città e scuotete la polvere dai vostri piedi»*. Bisogna però mantenere il cuore aperto per capire i veri bisogni e i punti di vista altrui con un atteggiamento compassionevole e non-violento.

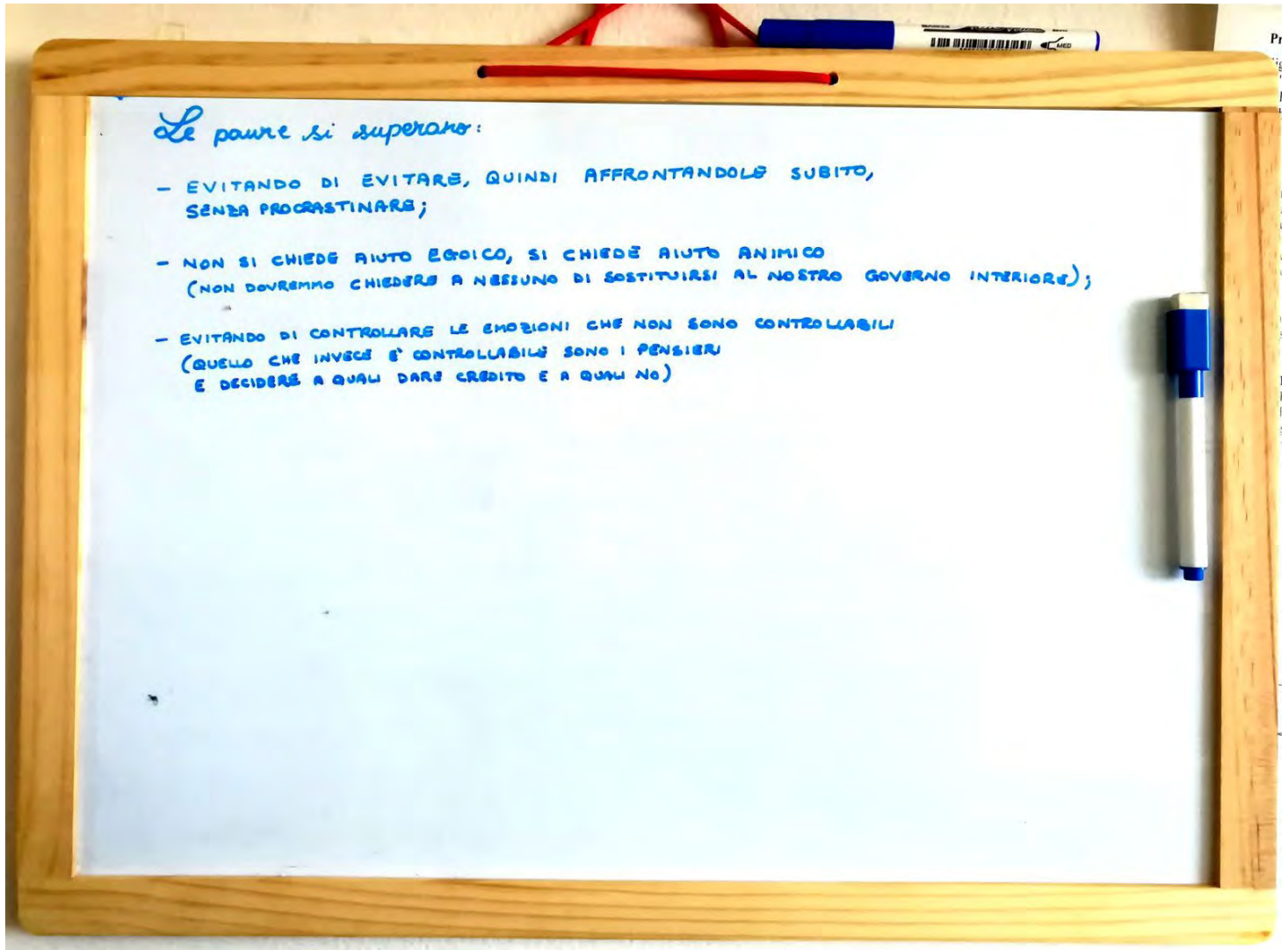
In un gruppo, ci vuole l'accordo di andare d'accordo, che è quello che possiamo (anzi, dobbiamo) fare al nostro interno, nella nostra comunità di forze interiori, se abbiamo un "io" che ne è capace.

Se una persona ha una individualità interna frammentata e conflittuale, non può che portarla così com'è al tavolo delle discussioni quando si confronta con gli altri. Quindi il nostro mondo interno e quello esterno sono due aspetti complementari.

Se uno non lavora su se stesso, se non vede le proprie debolezze, i propri errori, se non si perdona e quindi non si dà la possibilità di andare avanti, secondo la logica: *«Va bene, ho fatto quello che ho fatto, ma oggi è un giorno nuovo, posso rimediare con me stesso e con gli altri»*, allora veramente gli diventerà difficile relazionarsi con gli altri senza portare tensioni distruttive. Questo purtroppo è all'ordine del giorno: tante persone vogliono fare tante cose, poi si mettono insieme e litigano. Questa modalità di esistere deve essere superata, perché questo è il male fondamentale degli individui, dei gruppi, della società.

(Francesco Galgani, 15 aprile 2020)

Superare le paure

Ultimo aggiornamento: 2 Aprile 2018

Per approfondimenti:

Come superare le paure e come peggiorarle *(video in cui Mauro Scardovelli spiega i punti riportati nella lavagnetta sopra fotografata)*
https://www.youtube.com/watch?v=QBzgcaV0spo

Libertà dalla paura - Approfondimento su vari aspetti della paura, scritto da Mauro Scardovelli. I temi di questo articolo sono ripresi e trattati in vari video dello stesso autore:
http://www.mauroscardovelli.com/PNL/Consapevolezza_di_se/Liberta_dalla_paura.html

Tecniche di manipolazione mentale (a cui tutti siamo sottoposti)

Ultimo aggiornamento: 16 Maggio 2016

In sintesi*: Oggi la manipolazione mentale è divenuta una tecnologia e una scienza, nella quale si investono molti più denari che in tutti gli altri campi della psicologia. Non solo, la manipolazione è essenziale e strutturale nella vita quotidiana del mondo in cui viviamo. In questo articolo, tratto dal libro "Neuroschiavi: manuale scientifico di autodifesa", viene posta attenzione all'uso pervasivamente manipolatorio degli organi di informazione (televisione in primis), della scuola, delle neuroscienze, della pubblicità, dei supermercati, delle dipendenze chimiche, ecc.. Il quadro che ne emerge aiuta ad acquisire consapevolezza sul mondo mediatico e pericolosamente manipolatorio in cui ciascuno di noi è inserito.*

Quanto segue è tratto dal libro: "Neuroschiavi: manuale scientifico di autodifesa" di Marco Della Luna e Paolo Cioni, Macro Edizioni (fonte disinformazione.it)

Cercare di spiegare cosa sono e come vengono praticate le cosiddette "tecniche di manipolazione mentale", in una società quasi completamente controllata e manipolata come la nostra, non è compito facile. Per fortuna il libro scritto dall'avvocato e psicologo Marco Della Luna assieme al neuropsichiatra Paolo Cioni ci viene in aiuto.
Affermare che la nostra società - com'è strutturata - è una vera e propria gabbia mentale, fa subito aizzare i paladini e i difensori dei diritti civili, che sbandierando ai quattro venti termini come "*libertà*" e "*democrazia*", cercano immediatamente di tranquillizzarci tutti, soprattutto le loro coscienze. Forse non capiscono. Forse fanno finta di non capire, che parole bellissime come "*libertà*" e "*democrazia*" primo non significano granché e secondo vengono sfruttate e amplificate proprio dall'establishment economico-finanziaria (cioè i veri e propri Burattinai), proprio per dare a noi l'illusione di non essere in gabbia.

"*Nessuno è più schiavo di colui che si ritiene libero senza esserlo*"
Johann Wolfgang von Goethe.

Dire alle persone che esse sono prigioniere di un sistema è pericoloso e controproducente perché può scatenare rivolte e ribellioni, mentre convincere gli stessi prigionieri di essere liberi e in democrazia, elimina ogni forma avversa e ogni tentativo di *evasione*.
Il titolo di un libro[1] del gesuita Anthony De Mello, a tal proposito è interessante, perché se un'aquila, che potrebbe tranquillamente volare libera nei cieli, cresce con la convinzione di essere un pollo, rimarrà per sempre dentro il pollaio. Avrebbe la possibilità di volarsene via, di spiccare il volo, ma tale potenzialità (castrata dalla società intorno) rimarrà latente per il resto della vita o almeno fino al "risveglio"

Lo aveva perfettamente compreso Edward Bernays, tecnico della propaganda, che nel suo saggio *Propaganda* del 1929, spiega come sia stato proprio l'avvento delle forme di governo *democratico* e delle cosiddette *libertà* individuali, assieme all'industrializzazione, a produrre la necessità oggettiva (da parte della politica e dell'economia) di governare, cioè manipolare dall'alto il pensiero e il comportamento delle masse, sia come elettori che come consumatori.
Questo è il motivo per cui oggi la manipolazione mentale è divenuta una tecnologia e una scienza, nella quale si investono molti più denari che in tutti gli altri campi della psicologia. Non solo, la manipolazione è essenziale e strutturale nella vita quotidiana del mondo in cui viviamo, e se non ci credete leggete fino alla fine.
In un siffatto scenario, dove libertà e consapevolezza sono sempre più minacciate, è indispensabile conoscere gli strumenti che le attaccano. Solo conoscendo possiamo difenderci.

L'importanza dell'informazione
L'importanza dell'informazione è fuori da ogni discussione. Informare, lo dice il nome stesso che deriva da "*in-formare*", cioè dare *forma*. Ma dare forma a cosa, se non alle coscienze? Non a caso, tutte le grandi dittature hanno iniziato sempre con il controllo dei mezzi di comunicazione (mass-media), proprio per plasmare le menti e coscienze delle persone.
Oggi la maggior parte della comunicazione mira non ad informare oggettivamente, ma a influire nella psiche, sui gusti, sulle decisioni delle persone, dei consumatori, dei risparmiatori, degli elettori, ecc.
La totalità delle persone, educata dalla tivù alla passività e pigrizia mentale sin dall'infanzia, non sviluppa la capacità di mantenere l'attenzione autonomamente, se non è emotivamente coinvolta. I *manipolatori* questo lo sanno bene e per veicolare le loro informazioni (commerciali, politiche, economiche, ecc.), mantengono viva l'attenzione della gente, agendo direttamente nell'emotività. Questo si chiama *intrattenimento*.
Il paradosso è che sono le persone stesse che esigono di essere intrattenute e non informate, e ovviamente il Sistema le accontenta: *informa* (a modo loro) attraverso l'intrattenimento.
L'importanza dei mezzi di comunicazione, come detto prima, è enorme. Ai fini della governabilità, soprattutto nelle società basate sul consenso, è indispensabile limitare, ma anche controllare e orientare l'informazione, la costruzione della rappresentazione illusoria del mondo e da cui dipende la produzione e gestione del consenso.
L'informazione proprio per questi motivi, è controllata in modo strettissimo: pochissime agenzia di stampa, di proprietà rigorosamente privata e bancaria, forniscono le *informazioni* alla quasi totalità dei media (giornali, telegiornali, radio e internet).

Rilassamento e distrazione per meglio controllare
Il rilassamento è la più semplice tra le condizioni mentali che aumentano la suggestionabilità. Tale stato si può indurre facendo in modo che le persone si stanchino fisicamente e mentalmente, oppure tediandole con compiti e discorsi ripetitivi o distraendole con stimoli erotici e/o sessuali (donne bellissime seminude che presentano un programma o vendono un prodotto, ecc.). Anche la musica ha la sua importanza, perché può essere molto dolce per cullare o al contrario usare frastuoni per stordire letteralmente le persone.
Se ad un pubblico rilassato (davanti alla tivù) si somministra una storia con determinati contenuti (la classica storia che si vede nei programmi d'intrattenimento), si ottiene l'induzione di una trance, nelle quale è facile poi operare suggestioni e impianti mentali.
La distrazione è indubbiamente la strategia principe messa in atto dai mezzi di comunicazione di massa.

Tecnicamente il distrarre l'attenzione cosciente (quindi l'azione dell'emisfero cerebrale dominante) di una persona assorbendola in qualche attività o distraendola con notizie e informazioni assolutamente inutili, lascia il subconscio (o l'emisfero non dominante) sguarnito del suo presidio critico, rendendo possibile l'instillazione di suggestioni, immagini, storie, ecc.
Tutto quello che viene veicolato media (tivù, giornali, telegiornali e radio) in virtù del controllo capillare che esiste, è totale distrazione di massa.
Le telecamere e le luci dei riflettori vengono indirizzate su problematiche del tutto inutili per noi (la casa del partito di governo, i rom, gli stupri, delinquenza, l'assassinio in famiglia, ecc.), ma estremamente funzionali per il Sistema, che in questa maniera non fornisce le Vere informazioni e notizie. Riempiono, per così dire, il palinsesto mediatico, per riempire il nostro cervello con spazzatura, idiozie, gossip, e altre stupidità amene. Una volta raggiunto il limite non c'è più spazio per le cose importanti.

Obbedienza al Sistema
Ogni establishment che si rispetti, ha il suo arsenale di mezzi di dominazione, il cui fine ultimo è quello di produrre *compliance*, cioè obbedienza, conformazione da parte delle persone. Dominare gli altri significa ottenere la loro *compliance*, più o meno volontaria. Naturalmente è meglio se volontaria, cioè ottenuta con la manipolazione (illusione, persuasione, intidimidazione o condizionamento), anziché imposta con la forza

(dittature, colpi di stato).

La scuola

La scuola è il mezzo primario per la manipolazione culturale e mentale. Impadronirsi dei bambini per formarli e condizionarli è nell'agenda di ogni Stato, totalitario o liberale e democratico che sia. Abituare i bambini, attraverso l'esecuzione ripetuta per anni degli ordini degli insegnanti, a seguire gli ordini delle autorità; abituarli alla sistematica gratificazione, all'assenza di regole e di confronti con la realtà, sforna creature incapaci di auto-disciplina, completamente dipendenti e incapaci di organizzarsi. Bambini siffatti, saranno adulti corrotti e dipendenti dall'esterno, quindi più facilmente manipolabili.

Nelle scuole, da una parte l'insegnamento delle materie fondamentali è concepito in modo di prevenire proprio il formarsi di una visione d'insieme (storia e scienza sono due banali esempi), dall'altro si cerca che le nuove generazioni non dubitino mai che il sistema di potere sia democratico e legittimo.
A tal proposito, il linguista statunitense Noam Chomsky scrive: "*siccome nelle scuole non insegnano la verità circa il mondo, le scuole devono ricorrere a inculcare negli studenti propaganda circa la democrazia. Se fossero realmente democratiche, non vi sarebbe bisogno di bombardarli con banalità circa la democrazia*"

La conformazione e indottrinamento del popolo statunitense è l'esempio perfetto. Il giorno a *stelle e strisce* inizia con l'alzabandiera, prosegue con il canto dell'inno nazionale, le preghiere collettive e le esaltazioni patriottiche. Tutta questa "democrazia" e "libertà" del popolo fanno degli USA, non a caso, il paese più guerrafondaio del pianeta!
Viene da sé che nelle scuola non possono insegnare la verità, perché la Verità renderebbe gli uomini liberi!
Non stupisce quindi trovare scritto negli attuali sussidiari scolastici, commenti sulle straordinarie proprietà degli alimenti transgenici (OGM), e come risolveranno per esempio la fame nel mondo. Questa è la più becera e deleteria propaganda di Regime: facendo crescere i bambini di oggi con simili falsità (facilmente dimostrabili), sarà molto più facile da adulti condizionarli, e questo è solo un banale esempio.
Mentre la nostra società deve comporsi non di uomini liberi, ma di una massa di lavoratori-consumatori-elettori alla base, e un piccolissimo gruppo o strato superiore, di dirigenti, figli di imprenditori, politici e banchieri. Solo questi ultimi vengono portati ad un livello di conoscenza privilegiato che consentirà loro di continuare a dirigere la società e mantenere il potere stabilito.

La neuroscienza

Per fare luce sulla manipolazione mentale e come questa viene messa in atto ogni giorno è necessario avere delle nozioni sulle funzioni primarie del nostro cervello.
Il cervello è formato da due emisferi: destro e sinistro. Entrambi processano e analizzano gli stessi dati, la differenza sta nel fatto che l'emisfero di sinistra processa in maniera lineare o sequenziale, quello di destra invece processa i dati simultaneamente. Non solo il destro essendo *muto* (il centro del linguaggio è a sinistra) deve affidarsi all'emisfero sinistro perché gli fornisca spiegazioni plausibili, ragionate, in vista delle decisioni da prendere sulla base del materiale (immagini, suoni, ecc.) processato a ogni istante. In pratica tutto deve passare per il sinistro.
Siamo cresciuti con la credenza che nasciamo con un certo numero di neuroni e che questi lentamente muoiono senza ricrescere. Le ultimissime scoperte della neuroscienza dicono invece che i neuroni incessantemente formano nuove sinapsi[2] e sciolgono sinapsi vecchie, e in modesta misura, nel cervello si generano nuovi neuroni, soprattutto in determinate parti del cervello.

Questo fatto importante si traduce così: l'acquisizione di nuove conoscenze, abilità, schemi comportamentali, (per esempio apprendere una poesia a memoria, suonare il pianoforte, ecc.) si attua mediante la formazione di nuovi circuiti e lo sviluppo vero e proprio nel cervello delle aree relative. Quindi imparare cose nuove non solo allena il cervello ma anche crea e sviluppa delle zone cerebrali. Viceversa, trascurando queste facoltà, si produce la loro decrescita.

Il nostro cervello è in grado di elaborare una mole incredibile di informazioni: oltre 400 miliardi di bits ogni secondo, ma siamo consapevoli di soli 200 bits. In pratica siamo consapevoli di mezzo miliardesimo di ciò che avviene e giunge al nostro cervello!
Da questo punto di vista, possiamo, con un certo sforzo e impegno, esercitare e coltivare la capacità intrinseca di essere consapevoli in ogni momento della vita, oppure pigramente lasciarci andare facendoci coccolare e atrofizzare l'encefalo.

Tutta l'industria dello spettacolo e del divertimento (discoteche, alcol, droga, ecc.) lavorano intensamente per rendere piacevole proprio questa lenta ma insesorabile atrofizzazione; dall'altra parte la politica scolastica mira a renderle legittime agli occhi dei più giovani.
Il tutto perché una popolazione di persone etero-dirette (atrofizzate nel cervello e nella coscienza) è molto più gestibile di una popolazione di persone auto-dirette.
L'altra cosa importante necessaria per comprendere il quadro generale è che la maggior parte delle cose che facciamo nella nostra vita, da mattina fino a sera, le eseguiamo inconsciamente. Nel farle, non solo non siamo coscienti di essere coscienti, ma non siamo nemmeno coscienti di farle. Questo processo incredibile sarà chiarito con l'esempio degli acquisti nei supermercati.
Ricapitolando il nostro inconscio registra ed elabora molti più dati di quelli di cui siamo consapevoli: il processo di elaborazione verbale, di ragionamento, di coordinamento sensori-motorio, mentre parliamo (scriviamo o guidiamo l'auto o suoniamo il pianoforte o giochiamo a calcio) è non solo interamente, o quasi interamente, subconscio, ma è anche immensamente più veloce della coscienza.
Se è vero, come è vero, che il novanta per cento di quello che facciamo viene gestito inconsciamente, mettere le "mani" in questa parte oscura della nostra mente, significherebbe avere un potere enorme di controllo...

Il senso di impotenza
Un'altra strategia, strettamente interconnessa con il tema del controllo, è la gigantesca campagna mediatica che inculca il senso di impotenza. Un vera e propria operazione pianificata che sta facendo da una parte assuefare a sentirsi impotenti, e dall'altra desensibilizzando alla violenza, spegnendo ogni reattività emotiva. Come viene attuato tutto ciò? Bombardando di immagini e notizie violente (assassinii, stragi, eccidi, distruzioni, brutalità) senza che avvenga alcun intervento e/o cambiamento per porvi fine. Perché lo fanno? Assuefacendoci ad accettare l'illegalità, il degrado, il furto, il crimine, l'insicurezza del territorio, le bande, l'immigrazione selvaggia, ecc. come cose inevitabili e irrisolvibili, e contemporaneamente non lasciando il tempo di pensare e riflettere, subissandoci di infiniti, incalzanti, estenuanti adempimenti: fisco, contributi, tasse, tariffe, bolli, revisione caldaia, auto, ecc., non è possibile per noi capire cosa sta realmente accadendo, e soprattutto non è possibile organizzarci di conseguenza.
Il senso di impotenza, grazie ai mezzi di comunicazione di massa sta contagiando la società occidentale in maniera capillare, le persone oramai sono completamente apatiche e prive di volontà di cambiamento. Per quale motivo dovremmo cambiare noi stessi e la nostra vita, se non vediamo la luce, se le aspettative sono assolutamente nere? Questo però blocca e paralizza le coscienze di milioni di persone totalmente in balia del Sistema.

Cognizione e comportamento
Abbiamo visto prima che la scuola è strutturata per condizionare culturalmente e socialmente i bambini. Bisogna sapere che già nella prima infanzia ci creiamo falsi sistemi di convincimenti circa la realtà che ci circonda, gli aspetti che più ci toccano (rapporti con i genitori, le figure di potere da cui dipendiamo). Dal punto di vista psicologico, questi sono sistemi falsi, censurati, distorti non conformi alla realtà stessa, al fine adattativo di evitarci angosce e conflitti con certi aspetti della realtà, facendoci vivere in una realtà soggettiva modificata, resa compatibile con i bisogni e le difese della nostra psiche e con l'esigenza di mantenerci in accordo con le persone da cui dipendiamo.
Certe pratiche di manipolazione, si agganciano (se ovviamente ben congegnate) proprio a questi meccanismi, alle distorsioni e rimozioni che sono i loro prodotti e che interessano soprattutto il campo della paura,

aggressività e sesso.
I *manipolatori* (che possono essere religioni, sette, marketing e politica) costruiscono su di essi l'adepto, il cittadino, il consumatore, il lavoratore.
Alle figure di potere genitoriali subentrano o si associano, quelle politiche, governative, giudiziarie, ma anche testimonial della reclame!

Pubblicità
La pubblicità commerciale nasce negli Stati Uniti negli anni '20 per produrre, dirigere, sostenere la domanda di beni e servizi prodotti in massa dagli impianti manifatturieri. In seguito, dalla metà degli anni '50, la produzione, l'offerta di beni, superò di molto la domanda, per cui la pubblicità iniziò a indurre la gente a massificare i consumi, creando veri e propri bisogni. Il tutto per vendere prodotti.
In seguito si è arrivati al punto in cui la produzione supera il potere di acquisto, il reddito. Questa situazione è socialmente ed economicamente gravissima, perché gli investimenti attuati per la produzione sono a rischio perché la produzione non sarà comperata. Da qui il rischio di un crollo sistematico e da qui la nascita delle forme di ampliamento del potere di acquisto, ampliando l'accesso al credito: carte di credito e di debito!

Negli anni '90 il marketing diventa "*one-to-one*": la personalizzazione dei prodotti e dei servizi, permessa dall'informatica e l'elettronica, consente di tracciare il singolo cliente in modo tale dal lanciargli gli stimoli personali e mirati. Stiamo parlando di pubblicità personalizzata, ben rappresentata nel film di fantascienza "Minority Report".
Il marketing pubblicitario, che sia di un farmaco o un cibo, è indubbiamente il più spietato e certamente scientifico sistema di condizionamento mentale. Il loro scopo è quello di convincerci a comprare un prodotto.
Per l'analisi delle reazioni e lo studio della psiche, oltre ai test verbali, il marketing di oggi possiede un ricco arsenale di strumenti biofisici (frequenza e ampiezza delle onde corticali, frequenza respiratoria e cardiaca, consumo di ossigeno, resistenza cutanea, tono muscolare, vasocostrizione periferica, ecc.) in gradi di misurare il livello di eccitazione e attenzione del soggetto.

La neuroscienza, che in questo ambito potremo chiamare neuromarketing, ha descritto che l'area encefalica rilevante ai fini della decisione (di acquisto) è la corteccia prefrontale mediana.
E' comune pensare allo spot pubblicitario in tivù o su un giornale, come alla classica pubblicità di una azienda. Niente di più sbagliato. Ogni parola, colore, carattere, frase, immagine, logo, soggetto usato, ai nostri occhi inesperti potrà sembra casuale, ma non per i neuroscienziati che stanno dietro. Questi esperti (psicologi, psichiatri, sociologi, neuropsichiatri, ecc.) pagati profumatamente, non creano solo pubblicità, ma veri e propri condizionamenti tali da produrre determinate associazioni o stati d'animo nella mente dei destinatari, cioè noi consumatori.
Frequentemente nelle immagini pubblicitarie o propagandistiche vengono inseriti "*embeds*", cioè parole o immagini evocative nascoste, non manifeste, non coglibili dalla mente conscia, ma ritenute coglibili dall'inconscio.

Spesso e volentieri queste parole o immagini nascoste sono stimoli sessuali: parole come "*sesso*", "*sex*", o immagini di organi sessuali, donne nude, orge associate al prodotto reclamizzato. Il tutto, da una parte, per facilitare le scelte di acquisto, e dall'altra, per deviare e quindi meglio controllare le masse. Interferire nella sessualità delle persone (come avviene in molti culti religiosi) è un mezzo sicuro ed efficace per agire sugli strati profondi della psiche!
Se ciò sembra impossibile, le parole del dottor Lechner in merito a quello che fanno alcuni psicologi e psichiatri nell'ambito dell'alcolismo, potranno sembrare fantascienza. Con la scusa di aiutarli a liberarsi dalla dipendenza dall'alcol, raccolgono informazioni su incubi e allucinazioni che i loro pazienti sperimentano soprattutto quando sospendono l'assunzione dell'alcol, e le usano per congegnare pubblicità di alcolici, col presupposto quanto criminoso scopo di evocare, tramite immagini angoscianti, il bisogno di assumere alcol!

Un'altra tecnica "dolce" di conquista seduttiva, consiste nell'indurre la convinzione che la nostra libertà sia in pericolo e che si debba prendere quanto prima una decisione. "*Ti stai accontentando? Passa a Quattro Salti in Padella di Findus*", dice la pubblicità televisiva. Tradotto: "*stai accettando una limitazione alle tue aspirazioni a mangiar bene? Sei uno sciocco a farlo, perché puoi soddisfarle, liberandoti dai limiti, passando a Quattro salti in padella*! Lo spot non vuole certo aumentare la nostra libertà, ma all'opposto restringerla, inducendoci a comprare quel prodotto specifico. Far credere al soggetto che la decisione deve essere sua e solo sua, è un trucco efficace per predisporlo a decidere come si vuole che decida, lasciandogli però l'illusione della libertà.

Il filone centrale della psicologia del marketing sono i fattori decisionali: *Motivational Research*, ricerca motivazionale.
La neuroscienza sa che gli uomini non sono consci del perché fanno buona parte di ciò che fanno. Ecco perché le persone, illudendosi del contrario, rispondono allo stimolo condizionato del simbolo e non alla qualità reale.
La pubblicità, la tecnica motivazionale si concentra proprio sulla *manipolazione dei simboli*.
I consumatori vengono conquistati mediante suggestioni illogiche, non mediante la qualità o efficacia del prodotto, e questa è la logica delle griffes (prodotti spesso mediocri ma venduti a prezzi alti in virtù di una etichetta-simbolo, quindi esclusivi e per pochi).

Il senso di colpa collegato al piacere di consumi voluttari come tabacco, alcol, dolciumi, inibisce i consumi, quindi va contrastato associandolo per esempio a valori positivi (come il medico che fuma, i nomi alcolici di protesta politica "*Fidel*", "*Cuba Libre*", calore di famiglia, quindi etica, per i dolci ecc.).
Rispetto al prodotto artigianale, il bene di produzione di massa viene spettacolarizzato per trasformarlo in un simbolo. I supermercati, non a caso, sono luoghi in cui si concentra un potere enorme di emanazione simbolica, quindi un enorme potere condizionante sulla mente.
I due terzi degli acquisti eseguiti nei supermercati sono voluttuari e decisi sul posto, sotto l'effetto di stimoli locali, in uno stato psicofisiologico alterato. Lo ha accertato una ricerca nel 1954 della DuPont Corporation.
Infatti nel supermercato la persona è alquanto indifesa rispetto alla manipolazione e si trova in una specie di trappola psicologica, che può essere perfezionata con l'aggiunta di stimoli musicali e olfattivi.
Tra tutte le categorie di consumatori, la più indifesa è quella dei fanciulli, nei quali è facile imprimere bisogni, affiliazioni e abitudini. Inoltre i bambini sono molto più vogliosi di cose nuove e meno capaci a resistere agli impulsi. Sono il punto cedevole della famiglia e infatti il marketing punta proprio su di loro per indurre i genitori a sborsare quattrini.
Con i bambini è più facile suscitare ondate di moda o voghe, che inducono consumi a valanga di tutto un collegato di prodotti sussidiari e con funzioni diverse.
La pubblicità mira a modificare il panorama cognitivo, la visione del mondo, dei valori, dei pericoli o stile di vita, in pratica la pubblicità è l'industria della creazione dei bisogni immaginari e di mode!

Messaggi subliminali
Sono messaggi che vanno ad agire sotto la soglia della coscienza, quindi non sono percepibili.
La visione umana può percepire una immagine in un filmato solo se essa è presente almeno in 12 fotogrammi.
La Coca-Cola per prima inserì delle sequenze di fotogrammi più brevi, con contenuto pubblicitario, in alcune pellicole cinematografiche. Risultato: gli spettatori esposti a tale pubblicità consumarono il 39% in più di Coca-Cola.
Nel 1978 in molti supermercati americani si diffondevano tramite gli altoparlanti, a un livello sonoro impercettibile alla parte conscia, messaggi esortanti a non rubare. Risultato: il taccheggio si ridusse del 36%.

Il presidente Gianni Agnelli in una sua lettera agli azionisti della Fiat parlava di messaggi subliminali con i quali "sonorizzare" e strani profumi con i quali "aromatizzare" i propri stabilimenti al fine di aumentare la produttività e migliorare il rapporto (sottomissione) lavoratori-azienda.

Anche la frequenza specifica ha la sua importanza. Si è scoperto che le parole di alcuni telepredicatori sono abbinate ad una frequenza di 7 Hz. La frequenza del vibrato sembra avere un effetto suggestionante e alterante sul livello di coscienza e capacità critica. Un'altra frequenza critica è quella intorno ai 3,5 Hz, cioè la frequenza di risonanza del cranio umano.
Negli anni '70 si è scoperto che la musica può indurre la secrezione di sostanze oppioidi (encefaline, beta-endorfina, ecc.) che hanno una spiccata azione sulla psiche, euforizzate e anestetica. Quindi la musica induce decognizione.
Anche la televisione stimola la secrezione delle medesime sostanze.

Associazione e ripetizione
Una iniziativa oggettivamente poco accettabile come una guerra, una legge, una tassazione, ecc. può essere resa meno pesante etichettandogli una denominazione falsa ma semanticamente "buona", accettabile (lotta al terrorismo, democratizzazione, liberazione, sicurezza collettiva, ristrutturazione, guerra umanitaria, missili intelligenti, ecc.) e ripetendola fino allo stremo in ogni situazione e circostanza.
La ripetizione di un messaggio, uno spot, se diventa pervasiva, se avviene molte volte al giorno, può far assorbire il contenuto, le implicazioni del messaggio stesso come se fossero un fatto provato, anche se non lo sono ("le armi di distruzione di massa di Saddam", "le torri gemelle e Bin Laden", ecc.).

Analogamente applicando denominazioni odiose, repulsive (antisemita, negazionista, revisionista, antisionista, terrorista, stato canaglia, ecc.) si può ottenere l'effetto contrario, al fine di colpire, delegittimare, screditare, criminalizzare le iniziative, le persone, le idee non gradite.
Il principio è sempre lo stesso: gli input - se si insiste adeguatamente - tendono a formare schemi inconsci nelle persone.
Questo spiega perché i bambini vengono educati e acculturati in questo modo. Attraverso la ripetizione ossessiva e sistematica di apposite suggestioni, attività, esperienze a un modo ben preciso e voluto di concepire la realtà, la nazione, la storia, l'identità, ecc,
Crescere ripetendo e sentendosi ripetere decine di migliaia di volte quei messaggi, certamente va a incidere a livello emotivo, cognitivo, identitario sulla costruzione stessa di quello che poi si sentirà "reale", "provato".
Pensiamo alla nostra società, in cui ogni canale televisivo ha un suo serial popolare, tanto per fare un esempio di indottrinamento, nel quale la polizia, la magistratura svolgono un'azione efficace, incorruttibile a tutela de cittadino, mentre la realtà vede la criminalità sempre più fuori controllo e le istituzioni sempre più inefficienti. Propaganda allo stato puro.

Restrizioni linguistiche
Consiste nell'imporre con diversi mezzi (insegnamento, televisione, ecc.) di non usare locuzioni o concetti, e di usarne altre in sostituzione, solitamente più vaghi, imprecisi. "*Cieco*", "*negro*", "*invalido*", "*spazzino*" non vanno bene, molto meglio "*non vedente*", "*nero*", "*diversamente abile*", "*operatore ecologico*". Ma perché tutto questo? L'inibizione del'uso linguistico e concettuale, alla formulazione di determinati dubbi (Resistenza, shoà, responsabili dell'11 settembre, ecc.) è idoneo per impiantare nei giovanissimi un senso di divieto, di colpa in relazione al pensare certe cose, quindi educa ad un'autolimitazione del pensiero. Infine un impoverimento espressivo comporta un impoverimento concettuale!

Modificare le certezze
Chiunque voglia manipolare una persona, per indurla a comprare qualcosa o per piegare la sua resistenza a un'azione qualsiasi di persuasione, ha la necessità di somministrare molti stimoli nuovi e interessanti, in modo tale che la corteccia prefrontale lavori e si affatichi. Dopodiché deve sommergerla di dati, dogmi, slogan, ecc. (proprio come lavora la tivù) per stremarla ancor di più, in questa maniera la corteccia prefrontale lascia le redini del cervello ai circuiti limbici, più primitivi ed emotivi, pertanto più suggestionabili e indifesi.
La corteccia prefrontale è influenzata da sostanze chimiche tossiche che possono danneggiarla, come le

droghe, l'alcol, le tossine alimentari, ma anche da forti emozioni, privazione del sonno, stress cronico e una dieta ricca di grassi animali possono rendere le persone più esposte alle manipolazioni esterne.
Per assurdo, concedendo alle persone totale libertà di condurre una vita sregolata, innaturale, ci si agevola il compito di annullare la loro libertà più profondamente di quanto sarebbe possibile senza quella concessione.

"Shock and awe doctrine"
La cosiddetta "dottrina dello shock e sgomento" viene oggi applicata su scala globale. Mettendo singole persone o intere popolazioni sotto shock, si può produrre il loro consenso a un cambiamento, riforma, legge, restrizione di libertà, guerra, ecc. L'esempio delle Torri Gemelle e delle leggi repressive e guerre avvenute dopo, è lapalissiano.
Sfruttano l'effetto sorpresa e di spavento come enorme fattore di distrazione e paralisi di massa, inibitore di possibili reazioni e resistenze.
Lo shock è molto generico e può essere prodotto da catastrofi naturali (epidemie, terremoti, pandemie, ecc.), quanto da fatti economici (recessioni, crisi, crolli in borsa, fallimenti, ecc.) e politici (guerre, colpi di stato, ecc.).
Un esempio sono le domeniche a targhe alterne per meri fini di risparmio energetico. Questa imposizione dall'alto, generando nelle persone, allarme e preoccupazione di non poter usare la propria auto, di perderne l'importante risorsa, crea totale disponibilità ad accettare fortissimi e ingiustificati rincari dei carburanti, pur di conservarla!
Un altro esempio della dottrina dello "*shock anche awe*" potrebbe essere i black-out che hanno interessato il territorio nazionale qualche anno fa, la cui risoluzione sarebbero le centrali nucleari. Questo caso rientra anche nella cosiddetta strategia del "*problema-reazione-soluzione*". Avendo in mano la *Soluzione* (centrali), si crea il *Problema* (black-out) e si attende *Reazione* (quasi sempre emotiva) delle masse, che accetterà di buon grado ogni soluzione prospettata pur di evitare il disagio.

Debunking
Il debunking o discredito è una forma manipolatoria, che consiste nel confutare, nello smontare, teorie e informazioni che vanno contro il pensiero ufficiale dominante. Oppure screditare i diffusori di queste teorie e informazioni.
La campagna "Mani Pulite" è stata, tra le altre cose, una grande operazione proprio di debunking, finalizzata cioè a salvare la credibilità del sistema politico-giudiziario.
Il debunker attacca la controinformazione con messaggi semplici, discorsivi, prevalentemente a livello emotivo, con "ganci" diretti all'inconscio, piuttosto che alla logica. Questi attacchi non si rivolgono al contenuto, alle idee, ma mirano a screditare la fonte e l'autore sul piano morale associandolo spesso ad affiliazioni "appestanti" coi terroristi, nazisti, fascisti, comunisti, antisemiti, antisionisti, ecc.
L'approdo estremo del debunking è quello di portare lo smascheramento degli smascheratori alle estreme conseguenze, ossia portare l'opinione pubblica alla conclusione che tutto è marcio, tutti mentono, tutti sono ladri, tutti fregano. Per tanto la verità non si potrà mai sapere, e quindi è moralmente giustificato arrangiarsi, infischiarsi di tutto e tutti. Si giunge all'egoismo più radicale e disumanizzante.

Chi trova un nemico trova un tesoro
La frustrazione genera tensione e aggressività; e l'aggressività può scaricarsi contro di sé o contro un oggetto esterno. Quando un tale tipo di frustrazione è diffusa in tutta la popolazione, il momento è propizio per fondare un movimento e/o organizzare un attacco verso il nemico.
Nel nostro mondo tormentato da insicurezza e frustrazione (create ad hoc) c'è un gran bisogno psicologico e sociale di un nemico, di colpevoli, di capri espiatori (terroristi, rom, immigrati, ecc.).

Dipendenze chimiche
Nella nostra società la diffusione dell'uso di sostanze psicotrope è enorme. Un'altissima percentuale di persone fa uso stabile e ha sviluppato qualche forma di dipendenza da droghe, alcol o psicofarmaci. Decine di

milioni sono i minori letteralmente drogati con psicofarmaci.
Gli effetti di tali sostanze psicoattive convergono tutti nel diminuire la libertà di giudizio, di resistenza e di azione delle persone e ovviamente nell'aumentare la loro condizionabilità e suggestionabilità. In pratica la persona *dipendente*, da alcol o droghe o psicofarmaci o barbiturici è molto più controllabile e plasmabile dal Sistema, lo stesso che veicola e vende tali sostanze. Coloro che si aiutano e si abituano all'aiuto chimico, perdono la capacità di autodeterminazione. Una società così siffatta non è una società libera.
I farmaci psicoattivi o psicofarmaci vengono veicolati, con la compiacenza della psichiatria, dalle case farmaceutiche; il mercato immenso delle droghe e dell'alcol, è gestito dalla grande finanza internazionale e il flusso di narcodollari, per il 60% avviene negli Stati Uniti, collegato a quello del traffico di armi.

Cinema e televisione
Il mussoliniano "*cinema l'arma più forte*"[3] ha fatto il suo tempo o anche oggi l'intrattenimento cinematografico ha la sua importanza nel condizionare le masse?
I film di propaganda seppero produrre nel passato veri e propri capolavori ("*Il grande dittatore*", "*Il trionfo della volontà*" solo per citarne un paio), ma anche oggi la forza dell'arma del cinema non è minimamente spuntata: Hollywood docet.
Il cinema ha funzione d'avanguardia per veicolare un certo tipo di messaggio, per poi sondarlo e una volta passato, trasferirlo nel piccolo schermo: la televisione!
In pratica il cinema prepara il terreno, predispone l'intero organismo al virus, che poi sarà iniettato nelle masse dai media come i giornali, radio e soprattutto dalla televisione. Senza che ce ne accorgiamo il grande schermo fa filtrare nelle pieghe delle sceneggiature e regia il modo di pensare di domani[4], e la sua enorme forza di penetrazione sta proprio nel silenzio e attenzione. Mentre la tivù deconcentra (anche questo molto utile per certi aspetti), nella buia sala regna il silenzio totale e si è da soli, con la massima attenzione.

Tratto dal libro "*Neuroschiavi: manuale scientifico di autodifesa*" di Marco Della Luna e Paolo Cioni, Macro edizioni

---

[1] "Messaggio per un'aquila che si crede un pollo", Anthony De Mello
[2] Sinapsi: è la giunzione specializzata del neuroni attraverso cui un impulso nervoso passa da un terminale di azione a un neurone, una cellula muscolare o un cellula di una ghiandola.
[3] "*Cinema: ancora l'arma più forte?*" Ferdinando Menconi, tratto dal mensile "Ribelle", nr. 23-24 - www.ilribelle.com
[4] Idem

Un bisogno compulsivo ed endemico di conferma sociale

Ultimo aggiornamento: 31 Marzo 2017

A gennaio 2014, nella mia tesi di laurea su "Solitudine e Contesti Virtuali", scrissi:

«L'affettività non può essere mediata da alcuna tecnologia della comunicazione.
Ci culliamo nel pensiero che essere sempre connessi ci farà sentire meno soli, ma siamo a rischio, perché se non siamo in grado di stare soli, saremo ancora più soli.
Spinti dall'irresistibile impulso a riempire i vuoti della nostra vita con il mondo virtuale, accettiamo sempre di più la realtà come simulazione della vita invece di vivere ciò che di reale sta dentro e intorno a noi.»

Da allora sono passati più di tre anni... e la situazione attuale è ben riassunta dall'articolo seguente:

Psicologia. Nove americani su dieci sono "Internet addicted"

Fonte: http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=49079

L'American Psychological Association lancia l'allarme: solo uno statunitense su 10 non è dipendente da Internet. Alla base di questo "disturbo" ci sarebbe un bisogno compulsivo di conferma sociale.

23 MAR 2017- (Reuters Health) – Nove americani su dieci sono così legati ai loro gadget digitali da non potersi trattenere nel guardare continuamente il display per vedere se vi è una nuova mail o un nuovo post dal loro account dei social media. A confermarlo è un'indagine condotta da un gruppo di esperti dell'American Psychological Association. "Il sovraccarico di informazioni e notifiche in realtà danneggiano la nostra capacità di concentrazione. Ci rendono meno produttivi. Ci fanno sentire non realmente presenti. E le persone riferiscono così di sentirsi 'scollegate dagli altri'", dice **Vaile Wright** psicologo del team che ha progettato l'indagine.

Secondo i risultati dell'indagine, che ha coinvolto più di 3.500 adulti che vivono negli Stati Uniti, circa un quinto degli intervistati ha identificato nei dispositivi tecnologici una fonte significativa di stress. E il 44% di questi ha riferito di sentirsi sconnesso persino quando si trovava con i propri familiari. Inoltre circa due terzi degli intervistati concordavano fortemente sull'affermazione che scollegarsi periodicamente dai dispositivi migliorerebbe sicuramente la salute mentale. Ma solo il 28% lo fa prendendosi una pausa dalle insidie del 'mondo digitale'.

Le evidenze
Secondo Wright si tratta di una sorta di dipendenza dai dispositivi digitali che, per certi versi, rafforzano positivamente il nostro bisogno di risposte e così si continua a tornare sullo smartphone per vedere se si riesce a trovare ancora una nuova risposta. E questo si può ripetere per ore e ore. Gli esperti raccomandano di prendersi costantemente delle pause. Se solo l'idea di lasciare a casa il proprio cellulare provoca del panico, è giunto il momento di provare a separarsene tenendolo in borsetta o in tasca, senza esporlo sul tavolo, così lo si allontana dagli occhi e dalla tentazione di controllarlo. Seppure questo sondaggio abbia considerato gli

adulti, non si può ignorare che la dipendenza dai dispositivi digitali possa toccare anche i bambini.

Quasi la metà dei genitori intervistati, infatti, ha riferito che tentare di limitare il tempo che i loro figli trascorrono davanti ad un Pc o un tablet è fonte di continue discussioni in famiglia. Wright, in conclusione, raccomanda ai genitori di prendere in considerazione opzioni alternative alla tecnologia digitale quando si trovano con i loro figli al ristorante o in areo; portare un libro o un puzzle potrebbe essere utile e divertente.

Fonte: American Psychological Association 2017

Ronnie Cohen

(Versione italiana Quotidiano Sanità/ Popular Science)

Le mie pubblicazioni

Ultimo aggiornamento: 23 Aprile 2014

Le mie pubblicazioni sono all'indirizzo https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/96-pubblicazioni :)

Perché la scuola deve usare esclusivamente software libero

Ultimo aggiornamento: 27 Febbraio 2015

articolo di ***Richard Stallman***,
fonte: https://www.gnu.org/education/edu-schools.it.html

Le scuole e le istituzioni didattiche in genere hanno il dovere morale di insegnare solo il software libero.

Tutti gli utenti informatici devono insistere con il software libero: esso offre agli utenti la libertà di poter controllare il proprio computer; con il software proprietario il programma fa quanto stabilito dal suo proprietario o sviluppatore, non quel che vuole l'utente. Il software libero offre inoltre agli utenti la libertà di poter collaborare tra loro. Queste caratteristiche si applicano alla scuola come a qualsiasi altro soggetto. Lo scopo di questo articolo è di evidenziare le caratteristiche che si applicano in modo specifico al settore dell'istruzione.

Il software libero consente alle scuole di risparmiare, anche se questo è un beneficio secondario: il risparmio è dovuto al fatto che il software libero offre agli istituti scolastici, come ad ogni altro utente, la libertà di copiare e ridistribuire il software; di conseguenza il sistema didattico può farne copie per tutte le scuole, e ogni scuola può installare il programma in tutti i suoi computer, senza obbligo di pagare per farlo.

Questo beneficio è importante, ma assolutamente non prioritario, perché le questioni etiche sono molto più importanti. Convertire le scuole al software libero è più che un semplice "miglioramento" della didattica: è la differenza tra una didattica buona e una didattica sbagliata. Quindi occupiamoci delle questioni più profonde.

La scuola ha una missione sociale: insegnare a chi studia a diventare cittadino di una società forte, capace, indipendente, collaborativa e libera. Dovrebbe promuovere l'uso del software libero così come promuove la protezione dell'ambiente, o il diritto di voto. Se la scuola insegna l'uso del software libero, potrà sfornare cittadini pronti a vivere in una società digitale libera. Ciò aiuterà la società nel suo insieme ad evitare di essere dominata dalle multinazionali.

Al contrario, insegnare un programma non libero crea dipendenza, e questo va contro la missione sociale delle scuole: le scuole non dovrebbero mai farlo.

Perché alcuni produttori di software proprietario offrono copie gratuite(1) alle scuole? Perché vogliono *usare* le scuole per creare dipendenza nei confronti dei loro prodotti, come i produttori di tabacco che distribuiscono sigarette gratis ai ragazzini(2). Una volta che gli studenti saranno diventati adulti, queste aziende non offriranno più alcuna copia gratuita a loro o ai loro datori di lavoro.

Il software libero consente a chi studia di poter imparare il funzionamento di un programma. Alcuni studenti, che hanno un talento innato per la programmazione, quando diventano adolescenti vogliono imparare tutto quanto c'è da sapere riguardo al computer e al software. Sono animati dalla fervida curiosità di leggere il codice sorgente dei programmi che usano ogni giorno.

Il software proprietario respinge la loro sete di conoscenza; dice loro: "La conoscenza che stai cercando è un segreto: vietato imparare!". Il software proprietario è nemico dello spirito didattico, quindi non lo si può tollerare nelle scuole, se non utilizzato al solo scopo di studiarne il funzionamento interno.

Il software libero incoraggia tutti ad imparare. La comunità del software libero rifiuta "il sacerdozio della

tecnologia", secondo cui il grande pubblico va tenuto nell'ignoranza sul funzionamento della tecnologia; noi incoraggiamo gli studenti di ogni età e situazione a leggere il codice sorgente e ad imparare tutto quello che vogliono sapere.

La scuole che usano software libero devono permettere ai bravi studenti di programmazione di progredire. Per imparare a scrivere del buon software, gli studenti devono potere leggere e scrivere una grande quantità di programmi reali, di uso concreto. Si impara a scrivere codice buono e chiaro solo leggendo e scrivendo molto codice. Solo il software libero permette questo.

Come si impara a scrivere codice per programmi complessi? Scrivendo tante piccole modifiche per programmi complessi esistenti. Il software libero lo permette, il software proprietario lo vieta. Qualsiasi scuola può dare ai propri studenti la possibilità di diventare esperti di programmazione, purché usi software libero.

La più profonda motivazione in sostegno all'utilizzo del software libero nella scuola è per la formazione morale. Dalla scuola ci si aspetta l'insegnamento di fatti fondamentali e di capacità utili, ma ciò non ne esaurisce il compito. Missione fondamentale della scuola è quella di insegnare a essere cittadini coscienziosi e buoni vicini, e quindi anche ad aiutare gli altri. In campo informatico ciò significa insegnare la condivisione del software. Le scuole, a cominciare dalle elementari, dovrebbero dire agli studenti: “Se porti a scuola del software devi dividerlo con gli altri bambini. Devi mostrare il codice sorgente ai compagni, se qualcuno vuole imparare. Quindi è vietato portare a scuola software proprietario se non per studiare come funziona ai fini di poterlo riprodurre”.

Naturalmente la scuola deve praticare quanto predica: deve utilizzare in aula solo software libero (tranne file binari usati per studiarne il funzionamento interno) e condividere copie, incluso il codice sorgente, con gli studenti in modo che questi possano copiare, portare a casa e ridistribuire ulteriormente tale software.

Insegnare a chi studia l'uso del software libero, e a far parte della comunità del software libero, è una lezione di educazione civica sul campo. Ciò insegna inoltre il modello del servizio pubblico anziché quello dei potentati. Il software libero dovrebbe essere usato in scuole di ogni ordine e grado.

Chi ha una relazione con una scuola (studente, insegnante, impiegato, dirigente, donatore, genitore) deve fare pressione affinché la scuola passi al software libero. Se le richieste personali non funzionano, occorre dare pubblicità alla cosa nelle varie comunità, per riuscire in questo modo a sensibilizzare più persone e trovare alleati.

1. *Attenzione: le scuole che accettano questa offerta potrebbero poi essere messe di fronte a costi elevati per i successivi aggiornamenti.*
2. *Nel 2002 l'azienda di tabacco RJ Reynolds venne multata di 15 milioni di dollari per aver passato campioni gratuiti di sigarette nel corso di eventi frequentati da bambini. Si veda: http://www.bbc.co.uk/worldservice/sci_tech/features/health/tobaccotrial/usa.htm.*

Poesia dedicata a Richard Stallman

Ultimo aggiornamento: 1 Settembre 2014

Codice libero (dedicata a Richard Stallman)

«Codice libero,
pensiero libero»,
disse il Maestro.

A Sant'iGNUzio
son devoto,
perché della condivisione
m'ha insegnato la passione:

la crociata
per far del software
un grande bene
che sia comune,

è per liberarci
dell'oppressione
di chi vorrebbe un mondo
solo di schiavi...

... e ubbidienti consumatori!

«Il sapere non è mio,
non è tuo,
non è di altri:

è di tutti!»

Questa è l'illuminazione
che al mondo hai annunciato
e per la quale anch'io son prodigato!

A Firenze,
quel 14 settembre 2013,

giorno indimenticabile
che un bell'amor inaspettato,
ma nel cuor desiderato,
mi ha sorpreso e regalato,

la mano ti ho stretto,
e ti ho ringraziato:

diversi nella lingua,
lontani nelle origini,

comunque mi hai compreso,

e con curiosità,
a lungo,
mi hai osservato.

Amici miei,
l'etica hacker
vive in me!

Unitevi!

Viva il software libero!
Viva la Free Software Foundation!

(Francesco Galgani, 1 settembre 2014)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/151-codice-libero-dedicata-a-richard-stallman

Richard Stallman: “Dobbiamo ribellarci alla sorveglianza globale”

Ultimo aggiornamento: 9 Giugno 2014

Richard Stallman: “Dobbiamo ribellarci alla sorveglianza globale”

Il profeta del software libero non usa mezzi termini: siamo tutti controllati e la resa non è un’opzione. Ecco cosa ci ha raccontato
(articolo di Alessio Jacona pubblicato il 4 aprile 2014)

(foto di Richard Stallman scattata da Alessio Jacona)

Siamo **tutti sotto controllo**, **spiati**, **tracciati**. Ogni gesto che compiamo, ogni passo che facciamo, viene **monitorato** a distanza, analizzato, soppesato. Di solito, questi dati vengono usati per erogare servizi, per vigilare sull’ordine pubblico o più semplicemente per **far soldi**. Ma, in qualsiasi momento, questa costante raccolta di informazioni su chi siamo, dove siamo e cosa facciamo può trasformarsi nella leva con cui scardinare le **libertà elementari**, ficcare il naso nelle nostre vita private, negare di fatto la **democrazia**. E c’è solo un modo per impedire che ciò avvenga: **opporsi con ogni mezzo** alla raccolta e archiviazione di qualsiasi dato che ci riguardi.

Richard Stallman, profeta del Free Software, tiene fede alla sua fama e ci va giù pesante. Intervenendo durante il **terzo Congresso mondiale per la libertà di ricerca** (qui lo stato dell’Italia), descrive un contesto inquietante, dove la vita di ognuno è intrisa di **tecnologia controllata da terzi** e per questo spiabile. Dove nessuno è libero finché usa software e servizi creati da aziende private che sottostanno al controllo dei governi. E dove diventa realtà la società del Grande Fratello così come George Orwell l’ha descritta in *1984*, solo “*centinaia di migliaia di volte peggio*“.

Il suo talk ha un titolo inequivocabile: *Dobbiamo accettare più sorveglianza di quanta ve ne fosse in Unione*

sovietica?. La sua ammirazione e gratitudine per gli *informatori* come **Edward Snowden** dichiarata ed entusiasta ("*Vanno protetti ad ogni costo dai governi*"). La sua critica nei confronti di alcune aziende, Microsoft e Apple in testa, è feroce. Quando mi siedo davanti a lui, mi rendo conto di avere con me almeno tre dispositivi con sopra il simbolo della mela morsicata. Lo guardo e faccio quasi per scusarmi: "*Il peggio è per te che li usi*" è il suo commento lapidario. Poi aggiunge: "*la verità è che ci dobbiamo tutti ribellare*".

Non è troppo tardi?

"La resa non è un'opzione. L'unica cosa che possiamo e dobbiamo fare è resistere".

Ok. Come?

"Il primo passo per sottrarsi alla sorveglianza è disfarsi di qualsiasi software che non sia libero. Il software commerciale è progettato appositamente per spiarci. I software Apple e Microsoft sono né più e né meno che malware".

E non è solo un problema di software. Poi ci sono smartphone e tablet...

"Ogni device portatile che hai con te traccia la tua posizione anche quando non c'è un software a richiederlo specificamente. Una delle soluzioni proposte è quella di creare un telefono che funzioni come un pager unidirezionale: qualcuno ti chiama, tu vedi il suo numero, e poi sta a te decidere se richiamare rivelando la tua posizione. Può essere una strada. Intanto io mi guardo bene dall'avere un qualsiasi telefono cellulare. Se le altre persone vogliono farsi tracciare, non significa che vada bene anche per me".

Le aziende obiettano che più cose sanno su di noi, migliore è il servizio che riescono a erogare

"Non ha alcuna importanza, la democrazia è più importante di qualsiasi servizio o tecnologia. E' ovvio che le aziende accampino scuse, che si giustifichino dicendo che se accettiamo tutta questa sorveglianza otterremo dei benefit, ma i danni fatti alla nostra libertà e alla società sono talmente ingenti che nulla di ciò che ci viene offerto può valere tanto da controbilanciarli".

Software commerciali, smartphone, tablet: sono gli unici strumenti con cui ci spiano?

"Ovviamente no. Ci sono strumenti costruiti esclusivamente per la sorveglianza, come le telecamere per le strade e nei negozi, o i servizi di pagamento elettronico. Con questi sistemi si raccolgono costantemente dati sulle attività di una moltitudine di persone. Dati che vengono archiviati e messi a disposizione delle autorità in caso che un giorno si renda necessario sapere qualcosa di più su un individuo. Questo è inaccettabile. Qualsiasi investigazione dovrebbe essere fatta solo quando necessaria".

Su questi sistemi di sorveglianza non abbiamo influenza diretta, come ce ne liberiamo?

"Abbiamo bisogno di organizzazioni politiche che stendano e propongano leggi pensate appositamente per eliminare questa continua sorveglianza, quindi si adoperino affinché vengano adottate e rafforzate dai governi. Non ho detto che sarà facile, ma avete davanti tutta la vostra vita per combattere e vincere questa battaglia. Abbiamo bisogno di ripristinare la democrazia".

Richard Stallman: “Edward Snowden è un eroe nazionale americano” (INTERVISTA)

Ultimo aggiornamento: 12 Aprile 2015

A Ginevra dove si sta tenendo la prima edizione di SIGEF 2014, il forum internazionale sulla Social Innovation, incontriamo Richard Stallman, il fondatore della Free Software Foundation (FSF). "Edward Snowden è un eroe nazionale americano"

Al SIGEF 2014, qui a Ginevra, incontriamo il fondatore della Free Software Foundation (FSF) Richard Stallman, il primo a parlare di “software libero” già più di 30 anni fa, era infatti il 1983. Stallman è qui a Ginevra per parlare ovviamente di libertà, di software libero, di etica e di valori solidali, tutti temi che lui affronta quotidianamente in giro per il mondo durante le sue presentazioni. Partendo dal concetto di software libero, ossia la possibilità di modificare il codice sorgente, senza alcuna restrizione, per poi condividerlo con tutti, guardiamo a che tipo di implicazioni ha oggi il raffronto di questi due concetti e soprattutto che tipo di conseguenze ha generato oggi l’utilizzo di software proprietari. Tanto per chiarire, Richard Stallman ritiene che Edward Snowden sia un “eroe, perchè grazie a lui abbiamo scoperto quello che forse non avremo conosciuto mai”, si riferisce ovviamente allo scandalo NSA e PRISM.

Signor Stallman, sono trascorsi ormai più di 20 anni da quando lei ha creato il progetto GNU. La domanda è, qual è lo stato del software libero e quale futuro immagina da questo punto di vista?

> *“ Il progetto GNU è un sistema operativo ed esiste da 22 anni e successivamente è stato possibile aggiungere il programma Linux “liberato”. Ora, il sistema GNU deve essere compatibile e usato solo con software veramente liberi e non “proprietari”, altrimenti non si parlerebbe più di software libero. Ecco, il nostro compito è quello di combattere questa tendenza. Pensa che ci sono utilizzatori del software libero che non valorizzano il concetto della libertà in quanto tale e questo è un problema. Se viene meno questo concetto è poi facile farsi corrompere dall'idea del software proprietario,*

> *perdendo di fatto "la sua propria libertà" (lo dice in italiano)".*
> *Ora, guardiamo ad esempio Skype, programma proprietario, e quanto uno lo utilizza per chiamare di fatto invita l'altra persona ad utilizzare lo stesso software. Quando mi propongono una call via Skype io mi rifiuto perchè va contro la mia idea di libertà. Ad esempio uso Ekiga, un software libero, un programma programma compatibile con altri software liberi e che ti permette di chiamare in audio e anche in video. Altro esempio è LinePhone e i due sono assolutamente compatibili. Skype usa un codice segreto, quindi proprietario, e nei fatti implica che se due vogliono chiamarsi e uno dei due usa Skype, anche l'altro è costretto ad usarlo, un concetto contrario alla libertà."*
>
> ”

Signor Stallman, libertà e privacy sono due facce della stessa medaglia. Edward Snowden è stato in grado di scoperchiare uno dei più grandi scandali, quello della NSA. E se non ci fosse stato lui molto probabilmente non avremmo saputo nulla. Qual è il suo pensiero a questo riguardo?

> “ *Edward Snowden lo considero un grande eroe del mio paese e anche durante le conferenze che teniamo in giro per il mondo lo celebriamo come un eroe nazione degli Stati Uniti D'America. Prima di Snowden se chiedevi ad un americano se la NSA lo stese ascoltando quello ti rispondeva "non credo perchè non faccio niente di interessante", dopo che Snowden ha rivelato lo scandalo NSA invece lo stesso americano ti risponde "eh si, adesso lo so, spiano me come spiano tutti quanti". Vede, oggi il livello attuale di sorveglianza diffusa nella società è incompatibile con i diritti umani, obiettivo è quello di ridurre ridurre il livello di sorveglianza diffusa. Quindi usare software libero, come sostengo da 30 anni, è il primo passo per assumere il controllo delle nostre esistenze digitali. Non possiamo fidarci del software non libero; la NSA sfrutta e addirittura crea debolezze nel software non libero per invadere i nostri computer e router. Il software libero ci garantisce il controllo dei nostri computer, ma non è in grado di proteggere la nostra privacy quando mettiamo piede su Internet. Se si desidera avere privacy non bisogna mai rinunciarvi: la protezione della privacy dipende innanzitutto da se stessi. Non bisogna fornire i propri dati a siti web, si deve utilizzare Tor e usare un browser che blocchi le tecnologie usate dai server per tenere traccia dei visitatori." [Richard Stallman invita poi ad approfondire il suo pensiero su* ***questa pagina****, dove ha illustrato meglio cosa pensa a riguardo]* ”

Il software libero, come lei ci ha spiegato, da a chiunque la possibilità di approfondire e condividere. Ma, secondo lei, cosa potrebbe fare lo Stato, quindi le istituzioni e la Scuola da questo punto di vista?

> “ *Partiamo subito da un concetto molto chiaro e cioè che lo Stato dovrebbe utilizzare solo programmi liberi, lo Stato quindi, per rispetto al suo popolo, deve gestire anche l'aspetto informatico della società, deve gestire tutto quello che riguarda i computer, deve avere lo Stato il controllo totale dell'informatica. Altrimenti il rischio è quello di cadere nelle mani dei privati, quindi è lo Stato che deve avere il controllo su tutto questo aspetto. I programmi da usare devono essere liberi, tutti gli utenti dovrebbero usare software liberi, sia esso lo Stato o un libero cittadino. Anche la Scuola deve usare solo programmi liberi, in modo tale che la sua funzione sia quella di formare persone che siano consapevoli della libertà, che siano indipendenti, che siano quindi partecipi di una società digitale e libera. Quindi se la Scuola non prende in mano questa importante funzione succede che essa stessa insegna ai suoi ragazzi l'uso di software proprietari. In questo modo è la Scuola stessa che insinua nei ragazzi la dipendenza da programmi proprietari. Ovvero sia, gli studenti diventano dipendenti del*

> *proprietario del software.*
> *La missione generale della Scuola è quindi quella di insegnare questi programmi liberi, di essere leale allo spirito dell'educazione. La Scuola deve aprire alla conoscenza e se quella conoscenza non è accessibile, come succede con i software proprietari, viene meno la sua funzione. La Scuola diventa quindi nemica dello spirito dell'educazione e dell'istruzione. Chi volesse interessarsi di informatica deve conoscere i codici, leggerli, molto, e scriverli, molto. Quindi se non c'è accesso ai codici di software i ragazzi non conosceranno mai bene i codici. Quindi se non hanno conoscenza di codici non potranno mai scrivere il codice di un gran programma. So i programmi liberi consentono ai ragazzi di apportare piccole modifiche al software e questa è una possibilità di imparare. La questione più importante da questo punto di vista è quella morale. La scuola deve trasmettere lo spirito di buona volontà, l'abitudine di aiutarci fra di noi, aiutare gli altri. Ogni classe deve avere questa regola di aiuto reciproco. Bisogna condividere i software per insegnare, dare il codice sorgente agli studenti per che possano imparare. La Scuola deve seguire queste regole per dare sempre il buon esempio. Ci sono altre due sezioni del nostro sito che vi invito ad approfondire questa sull'Istruzione e questa sulla nostra filosofia."*
>
> ”

Signor Stallman, cosa ne pensa del fenomeno dei Social Network e soprattutto di Facebook?

> “ *Ci sono grandi differenze fra le reti sociali ed é importante non generalizzare. Twitter proprio per i tweets non é cattivo al contrario di Facebook che spia tutti quanti. Il tweet é pubblico quindi non si perde niente della propria vita privata nel fatto che la gente possa vedere quello che hai pubblicato. Invece Facebook che contiene delle informazione private, spia le persone.*
> *Su Twitter, una persona può avere più di un account, con il suo nome proprio oppure aprire un account anonimo. Si può decidere di avere vari conti: personale, professionale… Se ti connetti con Twitter via Tor, riesci a nascondere a Twitter che sei la stessa persona con vari account. Non é una bugia ma una scelta personale, una libertà che va conservata.*
>
> *Facebook invece é ingiusto, sopratutto con la politica restrittiva di avere soltanto un account col vero nome della persona. Bisognerebbe non utilizzare mai Facebook. E pensate che ci sono scuole che impongono agli studenti di creare account su Facebook. E poi succede che gli stessi studenti mi scrivono per chiedermi aiuto e su come fare per rifiutare questa politica. La scuola non deve mai rivelare i dati personali suoi studenti a delle aziende private.*
>
> ”

fonte: http://tech.fanpage.it/richard-stallman-edward-snowden-e-un-eroe-nazionale-americano-intervista/

Stallman 3 - Automotive 0, ovvero: il SOFTWARE PROPRIETARIO è un danno per l'umanità, il SOFTWARE LIBERO la via da seguire

Ultimo aggiornamento: 18 Luglio 2016

Aggiornamento 6 luglio 2016: «*Lo scandalo Volkswagen ha scoperchiato il vaso di Pandora. La presenza dei software illegali, i cosiddetti DD (Defeat Devices) sono solo la* ***punta dell'iceberg*** *di un sistema marcio e completamente appiattito alle richieste dei produttori di auto. [...]*» Leggi tutto

---

Lo scandalo della Volkswagen che ha truccato il software di circa undici milioni delle proprie auto diesel in tutto il mondo per barare durante i test sulle emissioni inquinanti è su tutti i giornali. È un disastro per l'azienda, con miliardi di euro persi in borsa e altri da accantonare per risarcimenti e riparazioni, ma è soprattutto un disastro ambientale per tutti noi. Per maggiori informazioni su quanto accaduto, consiglio una lettura di: "Volkswagen: milioni di auto con malware iper-inquinante. Messo da Volkswagen. E da quanti altri?"

L'articolo seguente, di Marco Calamari, ***che riprende la notizia analizzandola da una prospettiva che riguarda tutto lo sviluppo tecnologico****, è stato pubblicato su Punto Informatico il 25 settembre 2015, con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo, alla pagina: http://punto-informatico.it/4272461/PI/Commenti/lampi-cassandra-stallman-automotive.aspx*

Buona lettura e buone attente riflessioni,
Francesco Galgani,
27 settembre 2015

Lampi di Cassandra/ Stallman 3 - Automotive 0

di M. Calamari - Il software libero non può millantare qualità e sicurezza, non può essere usato per esercitare potere ai danni di chi lo usa. Il software dell'automotive, di FCA, Volkswagen e non solo, è software proprietario

Roma - "Uffa - avrebbero detto i 24 indispettiti lettori - un altro articolo su Marchionne". Proprio per evitare di mandare "fuori centro" questo delicato articolo, esso volutamente non riporta il nome dell'AD di FCA. Cassandra aveva questo sassolino nella scarpa, ed il buon Paolo Attivissimo gli ha dato la spinta finale a toglierselo. I fatti descritti oggi da Cassandra sono gli stessi di cui Paolo ha parlato, ma la chiave di lettura è un'altra, ed il focus dell'interesse spostato in direzione assai diversa.

Perdonando quei lettori che ancora non abbiano capito cosa è successo nel Datagate, agli altri non c'è bisogno di ricordare la ormai ultratrentennale attività del mai abbastanza lodato Richard M. Stallman, che ha imposto il concetto del software libero descrivendolo non in termini tecnici e legali, ma prima di tutto in termini di libertà. Stallman teorizza che, se non puoi mettere le mani nel software, qualcuno lo userà per esercitare il suo potere su di te. Quindi il software non libero è uno strumento di potere e come tale sarebbe certamente stato usato. Ed essendo un software chiuso, sarebbe stato anche di cattiva qualità e poco sicuro ed avrebbe contenuto funzionalità nascoste e dannose per gli utenti che accettassero di utilizzarlo.

Fino a che punto? Beh, Unix era in tutto un milione di righe di codice, ed era un software generico che girava

su qualunque computer. Nemmeno il buon RMS, trent'anni fa, poteva immaginare automobili che contengono decine di milioni di linee di codice, scritto in fretta e riciclando librerie e vecchie versioni.Ma l'automotive, con i due casi di Fiat Chrysler Auto e Volkswagen ne ha in sole due settimane fornito tre esempi incontrovertibili e di dimensioni epocali.
Ed ecco la telecronaca del match.

Primo gol: la violazione e la guida da remoto di un modello di Jeep prodotta da FCA ha dimostrato che il software non libero è scritto male ed insicuro anche in prodotti di lusso, dove i soldi da spenderci per scriverlo bene ci sarebbero.

Secondo gol: il caso del software truffaldino di Volkswagen, che si accorgeva quando la macchina era sotto test e riduceva le emissioni sacrificando, senza che la cosa fosse rilevabile, le prestazioni del motore. Questa enorme truffa ha dimostrato che il software non libero contiene funzioni nascoste e malevole (oltre che truffaldine ed illegali) e viene utilizzato per esercitare un potere (in questo caso la licenza di inquinare) sulle persone.
Viene anche utilizzato da industrie che si sentono onnipotenti e pensano davvero di poterla fare franca: non si rendono conto che basta una sola persona "sveglia" (qualcuno ha detto "hacker"?) per gridare che 11 milioni di macchine sono nude. Non hanno mai capito, evidentemente, cosa vuol dire sviluppare software.

Terzo gol, il meno evidente ma di gran lunga il più importante.
Il fatto, eclatante ma sfuggente, che in ambedue i casi, mentre i media strombazzavano la cosa a destra ed a sinistra, solo i diretti interessati (FCA prima, Volkswagen poi) dicevano qualcosa.
Tutto il resto dell'industria e degli specialisti automotive hanno brillato per il loro assordante silenzio.
Nessuno ha detto: "Il nostro software è migliore e più sicuro".
Nessuno ha detto: "Ma per chi ci prendete? Non siamo disonesti, noi queste porcherie non le facciamo".

Perché?

La risposta è lasciata all'attento ed avveduto lettore.

Marco Calamari
Lo Slog (Static Blog) di Marco Calamari
L'archivio di Cassandra/ Scuola formazione e pensiero

Video relativi a Richard Stallman e al software libero

Ultimo aggiornamento: 23 Aprile 2014

Firenze - Incontro con Richard Stallman (c'ero anch'io!).

Altri video:

11 cose che deprimono il Sistema Immunitario

Ultimo aggiornamento: 25 Gennaio 2015

Articolo originale in inglese, con bibliografia e links (che consiglio di visionare):
The 11 Most Significant Factors Guaranteed To Depress Your Immune System

di M. Chan - **traduzione di Anticorpi.info (link all'articolo)** - 13 dicembre 2014

L'habitat, gli alimenti, i farmaci assunti e lo stile di vita, possono incidere negativamente sul nostro sistema immunitario. Avere un'idea delle modalità con cui ciò accade può fare una notevole differenza nella prevenzione di molte patologie.

1. Zuccheri
Il saccarosio deprime il sistema immunitario e drena minerali preziosi dall'organismo. Anche in piccole dosi lo zucchero è dannoso per la salute. Assumere 100 grammi (8 cucchiai) di zucchero, equivalenti a circa due lattine di una bibita, può ridurre del 40% l'attività germicida dei nostri globuli bianchi. L'effetto di depressione immunitaria provocato dallo zucchero ha inizio circa 30 minuti dopo l'assunzione e dura fino a cinque ore. Al contrario l'ingestione di carboidrati complessi o amidi non produce alcun effetto sul sistema immunitario. Se si assume zucchero di mattina, pomeriggio e sera, l'organismo resta cronicamente in uno stato di caos che alla lunga diventa nocivo. Inoltre, lo zucchero è un killer di nutrienti, cioè provoca la non assunzione di sostanze nutritive! Alcuni nutrienti sono neutralizzati dallo zucchero nel processo metabolico.

2. Carenza di sonno
Avrete notato che la scarsa quantità di sonno comporti un incremento delle probabilità di contrarre raffreddori o altre infezioni. La carenza di sonno può causare un incremento di produzione dell'ormone dello stress, e maggiore predisposizione alle infiammazioni. Anche se i ricercatori non sono esattamente certi di come il sonno riesca a rinsaldare il sistema immunitario, è appurato che fare almeno sette ore di sonno ogni 24 sia un grande aiuto per la conservazione di una buona salute. La carenza di sonno inoltre influisce negativamente sulla secrezione di melatonina. La melatonina è una potente barriera contro i radicali idrossili e due volte più efficace della vitamina E contro i radicali perossidici.

3. Vaccini
Contrariamente al parere di molti medici, i vaccini indeboliscono il sistema immunitario, piuttosto che fortificarlo (v. correlati). Non di rado contengono sostanze chimiche e metalli pesanti come mercurio e alluminio, cioè agenti immuno-depressivi. Il mercurio provoca cambiamenti nell'attività dei linfociti, diminuendone la vitalità. I vaccini inoltre alterano alcuni equilibri a livello di anticorpi, proprio come accade nelle patologie comprese sotto il nome di AIDS. Il nostro sistema immunitario si sovraccarica per fare fronte a sostanze estranee come i metalli pesanti, mentre i virus sono liberi di riunirsi in una comunità, crescere e moltiplicarsi. E' un po' come cercare di nuotare dopo essere stati incatenati e ammanettati.

4. Farmaci
Man mano che la ricerca progredisce, viene fuori che centinaia di farmaci accrescono la suscettibilità alle infezioni e deprimono le funzioni immunitarie. I ricercatori hanno osservato una riduzione delle citocine (ormoni messaggeri del sistema immunitario) in un numero significativo di consumatori di antibiotici. Molti farmaci ostacolano gli effetti suscitati dalla sinergia tra le cellule immunitarie ed i tessuti e gli organi deputati alla difesa dell'organismo da malattie, infezioni e virus. La maggior parte dei farmaci contengono anche un elevato livello di specifiche tossine che decimano i batteri benevoli intestinali, i quali sono una fonte primaria di protezione dell'organismo umano. Di conseguenza, l'uso a lungo termine di farmaci è associato ad una

maggiore frequenza e durata delle infezioni.

5. Alcol
E' ormai cosa assodata che il consumo abituale a lungo termine di alcol produca gravi conseguenze nella salute fisica e mentale delle persone. Bere un paio di bicchieri di vino al giorno è generalmente considerato un buon modo per aiutare la salute cardiovascolare e del cervello. Ma un studio della Rutgers University ha indicato che il consumo costante possa ridurre del 40% la produzione di cellule cerebrali in un adulto. L'alcol inoltre nuoce alla capacità del sistema immunitario di combattere infezioni e malattie. Il consumo eccessivo di alcol alla lunga conduce alla deficienza immunitaria in due modi: carenza nutrizionale e riduzione dei globuli bianchi. L'alcol altera la metabolizzazione dei nutrienti a causa dei danni che causa alle cellule nel tratto digestivo, e interferisce con la secrezione di alcuni enzimi necessari alla digestione. L'alcol può anche impedire l'assorbimento di importanti vitamine al livello epatico.

6. Cereali raffinati
I cereali raffinati come la farina bianca, il riso istantaneo, la pasta arricchita e molti tipi di fast food contengono poche sostanze nutritive e poche fibre rispetto alle controparti integrali. Un consumo prolungato eccessivo di cereali raffinati e cibi altamente trasformati contenenti pesticidi, additivi chimici e conservanti può indebolire il sistema immunitario e predisporre ad alcune malattie croniche. Uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition ha appurato che nelle 5 ore successive l'ingestione di 100 grammi di alimenti trasformati la capacità battericida dei globuli bianchi si riduca notevolmente. La nostra dieta moderna fatta di prodotti alimentari trasformati, take away e pasti da microonde potrebbe essere concausa del forte incremento delle malattie autoimmuni come la sclerosi multipla, ma anche dell'alopecia, dell'asma e degli eczemi.

7. Stress cronico
Un lieve livello di stress può giovare all'organismo. Il modo di gestire, reagire e affrontare lo stress è un fattore importante per la salute. Molte persone ignorano che il livello di stress abbia una grande influenza sull'efficienza del nostro sistema immunitario. Lo stress cronico incrementa i livelli di cortisolo, e ciò riduce la produzione di prostaglandine 'buona.' Lo stress cronico può rendere più soggetti a raffreddori e influenze stagionali, e può concorrere a problemi di salute più gravi, come patologie cardiache, diabete e altre malattie. Praticando attività di riduzione dello stress come lo yoga, la meditazione e le risate, è possibile evitare che l'organismo entri in uno stato di stress cronico.

8. Carenza di vitamina D
Quando la vitamina D si lega ad alcuni specifici recettori, si innesca una catena di eventi in cui molti agenti patogeni, ad esempio le cellule tumorali, sono neutralizzati. La carenza di vitamina D può quindi indebolire questo sistema, con susseguente incremento delle probabilità che la malattia si sviluppi. È uno dei motivi per cui le persone che vivono nei pressi dell'equatore hanno un'incidenza molto inferiore (o assente) di molte malattie. Benché la vitamina D possa essere assunta mediante alcune limitate fonti alimentari, il miglior modo di sintetizzarla è l'esposizione diretta al sole durante i mesi primaverili ed estivi. 30 minuti di esposizione a torso nudo nei mesi più caldi equivalgono a circa 10.000 unità (UI) di vitamina D.

9. Disidratazione
La disidratazione cronica può influire in molti modi sullo sviluppo di malattie croniche. Alcune evidenze indicano che la disidratazione possa essere correlata alla suscettibilità ad alcune specifiche forme tumorali. E' di vitale importanza mantenere un buon livello di idratazione per supportare la eliminazione dei sottoprodotti di qualsiasi malattia e aiutare il sistema immunitario a combattere le infezioni. La disidratazione può influenzare la vostra energia, il vostro sonno e la vostra capacità di espulsione delle tossine dal'organismo.

10. Ansia e paura

Le emozioni negative possono pregiudicare le funzioni dell'organismo. Come nel caso dello stress, se cronicizzate le emozioni negative comportano un drammatico incremento del livello di cortisolo. I rischi della vita moderna agiscono come una morsa sull'immaginazione della gente. I sociologi la chiamano Fenomenologia della Società del Rischio, descrivendola come una cultura sempre più preoccupata da minacce di ogni tipo, sia reali che percepite, ma di certo interiorizzate. La paura crea un senso di urgenza nel corpo e stimola la reazione del sistema simpatico. L'ansia e la paura influenzano l'intero stato di salute del corpo, i livelli ormonali e il modo in cui le nostre cellule immunitarie sono in grado di difenderci.

11. Additivi alimentari industriali e tossine

Additivi e coloranti usati dall'industria alimentare sono tra le principali cause di ADHD, asma, cancro e molte altre malattie, in quanto responsabili della creazione un ambiente tossico per la nostra salute. Ogni anno i produttori di alimenti integrano 15.000.000 di dollari di coloranti alimentari artificiali nei cibi americani - e tale stima ha preso in considerazione appena otto diverse varietà di cibo, secondo quanto affermato dal Centro per la Scienza nell'Interesse Pubblico (CSPI). Oltre a tumori, malformazioni congenite e reazioni allergiche, le miscele di tossine alimentari industriali possono causare malattie autoimmuni.

Articolo in lingua inglese, pubblicato sul sito Prevent Disease
Link diretto: http://preventdisease.com/news/14/121014_11-Significant-Factors-Guaranteed-Depress-Immune-System.shtml

ABC della sessualità femminile (videolezione per le femmine e anche per i maschi)

Ultimo aggiornamento: 26 Luglio 2015

Ci sono molti miti e credenze errate riguardo alla sessualità. La videolezione seguente fornisce informazioni importanti, su base scientifica, per le femmine e anche per i maschi :)

Fonte: https://m.youtube.com/watch?v=kcK-l11dzMs

Abbigliamento e arredamento criminale: vestiamo etico, vestiamo vegan

Ultimo aggiornamento: 22 Febbraio 2017

Noi siamo in questa vita per allenare la capacità di amare, di salvare vite, di amare la vita... ogni offesa alla vita, ogni sofferenza arrecata nella totale insesibilità e disinteresse, la ripaghiamo tutta e con gli interessi. Fingere di non sapere, o starsene in una tranquilla ignoranza, o cercare qualsiasi giustificazione nell'infliggere tanta inutile sofferenza, non potrà che aggravare le cose.

Gli animali sono fatti per essere amati, e come loro ogni altro essere vivente. Se non sentiamo una fitta al cuore nel prendere consapevolezza di quanto stiamo facendo ai nostri inermi coinquilini sul pianeta Terra, allora non siamo degni di definirci "umani". Per ogni animale maltrattato, seviziato, ucciso, rinasceremo mille volte come animali da allevamento o da pelliccia.

Stiamo compiendo ogni giorno dei crimini, dal piatto in cui mangiamo, ai vestiti che indossiamo, all'arredamento della nostra casa.

Parliamone un attimo. Facciamo qualche esempio.

Negli allevamenti, gli animali definiti “da pelliccia” sono costretti a vivere in gabbie piccolissime, impossibilitati a muoversi, a seguire i propri istinti e ad avere una normale vita sociale. Per la disperazione, spesso si spezzano i denti mordendo la gabbia, si feriscono da soli, o diventano aggressivi coi compagni. Infine vengono uccisi: fracassando loro la testa, o colpendoli alla nuca con una bastonata, o spezzando loro le vertebre cervicali. Non mancano le uccisioni col gas o per elettrocuzione (vale a dire scariche elettriche inferte con elettrodi introdotti nella bocca e nell’ano). Tutti metodi consentiti (anzi, previsti) dalla legge.

Oltre alla tortura negli allevamenti, molti animali sono catturati in natura per mezzo di trappole: parliamo di decine di milioni di animali selvatici ogni anno. Trappole e tagliole bloccano in una morsa d’acciaio una zampa dell’animale, che aspetta per ore o talvolta giorni il cacciatore che lo ucciderà soffocandolo lentamente (per non sciupare il pelo) premendogli il torace. I due terzi degli animali intrappolati in realtà vengono considerati “spazzatura”, trattandosi di animali non considerati “da pelliccia”, oppure di animali domestici. A volte, per riuscire a liberarsi, gli animali si staccano a morsi le zampe imprigionate tra i denti metallici della tagliola e scappano, morendo presto dissanguati. Un noto esempio di crudeltà vergognosa è il modo in cui sono uccisi i cuccioli di foca: davanti alla loro mamma, vengono tramortiti con un randello e scuoiati vivi da individui insensibili alle loro urla e ai loro lamenti.

Per l’industria dell’allevamento fa una bella differenza poter trarre profitto anche dalla vendita del pellame oppure dovervi rinunciare. Non di rado, si tratta della differenza tra andare in passivo o in attivo, quindi comprare articoli in pelle significa indirettamente contribuire a mantenere in vita questa industria della morte.
Inoltre, la pelle più a buon mercato, quella che proviene dall’India, è ottenuta da animali allevati principalmente per la produzione di pelle, non di carne. E per produrla, i maltrattamenti verso gli animali vanno oltre ogni immaginazione.

Qualcuno potrebbe obiettare che gli indumenti sintetici inquinano e quelli animali no. E' falso: l’industria conciaria è purtroppo, da sempre, una delle più inquinanti in assoluto: il processo di concia utilizza cromo e altri metalli, tannini, solventi, resine, acidi vari, i quali inquinano le acque e l’ambiente in generale. Tali sostanze chimiche sono anche fonti di allergie cutanee e, immesse in atmosfera, sono un pericolo per la salute

di tutti, essendo anche cancerogene: in primis per i lavoratori delle concerie, ma anche per tutti gli abitanti delle zone circostanti.

La questione è complessa e scegliere indumenti e arredamento senza crudeltà, o cruelty free, richiede studio della tematica, consapevolezza e attenzione. Lana, seta e piume sono anch'esse molto cruente, meglio scegliere altro. Per chi vuole approfondire, consiglio caldamente la lettura dell'opuscolo seguente, realizzato dall'associazione AgireOra Edizioni (sul cui sito www.AgireOraEdizioni.org è acquistabile la versione cartacea) in collaborazione con StilEtico, il primo sito italiano di recensioni e segnalazioni di moda cruelty free – www.StilEtico.com

Opuscolo Abbigliamento Vegan (PDF)

Il video seguente, che è solo un piccolo esempio di quanto sta accadendo per la produzione dei nostri vestiti, potrebbe turbare la tua sensibilità. In effetti, me lo auguro, perché, al contrario, l'indifferenza o peggio la compiacenza verso la sofferenza altrui è la causa principale di tutti i mali di questo mondo (in cui, giusto per ricordarlo, 800 milioni di persone soffrono una fame cronica e 2 miliardi di persone, cioè circa una persona su tre, soffre di malnutrizione). A proposito, gli animali non sono cibo adatto agli esseri umani e non c'è neanche una sola ragione scientifica o ecologica per la quale dovrebbero esserlo (anzi, ce ne sono molte e serie per le quali non dovrebbero esserlo, ma su questo punto rimando ad altri miei articoli).

Francesco Galgani,
20 febbraio 2017

Aggiungi vita agli anni

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

È più importante aggiungere vita agli anni che anni alla vita... ovvero è importante vivere in maniera sana e vitale il nostro tempo.

Il cortometraggio "Aggiungi vita agli anni" è stato realizzato dalla *Scuola di cinema - Laboratorio per filmakers di Grosseto*, per conto di *Coeso Società della Salute grossetana*, con la supervisione del regista Francesco Falaschi e con la consulenza del dottor Franco Simoni, direttore UO Medicina dello sport della Asl 9 di Grosseto, e della dottoressa Valetina Culicchi.

Un equilibrio delicato - Videodocumentario

Link per scaricare il filmato.

Per ulteriori informazioni: http://www.coesoareagr.it/index.php?option=com_content&view=article&id=1973:aggiungi-vita-agli-anni-un-cortometraggio-per-parlare-dell-importanza-del-movimento&catid=39&Itemid=126

Alimentazione e mestruazioni

Ultimo aggiornamento: 1 Marzo 2017

Avvertenza - L'articolo in calce offre un punto di vista particolare che lega lo stile alimentare con le mestruazioni. **Ovviamente nulla di ciò che è scritto qui sostituisce il parere del proprio medico**. Lo scopo con cui pubblico questo articolo di Manuela Piras, originariamente intitolato *"Le mestruazioni sono comuni: ma sono necessarie?"*, non è quello di avallare le tesi dell'autrice, né in alcun modo di invitare a certi comportamenti piuttosto che altri: il mio intento è soltanto quello di stimolare una riflessione e un approfondimento personale utili per il proprio benessere. **Il legame tra salute e alimentazione è ormai un fatto appurato da miriadi di ricerche, e in particolare l'alimentazione vegetariana e quella vegana si dimostrano protettive verso molte malattie: una nutrita serie di approfondimenti scientifici su questo tema si trova sia nell'articolo "Prevenzione malattie degenerative e tumori", sia più in generale disseminati nel mio blog. Non mi ero invece mai interrogato se potesse esserci un legame benefico tra le mestruazioni e un'alimentazione strettamente vegetale e "adeguata ai bisogni nutrizionali": l'articolo suggerirebbe di sì, fermo restando che le tesi espresse vanno ben oltre, offrendo considerazioni anche filosofiche su ciò che è da ritenersi "normale"**. Ho specificato "*adeguata ai bisogni nutrizionali*" perché non vorrei che, dalla lettura dell'articolo, passasse il messaggio che una dieta così restrittiva da indurre amenorrea sia da considerarsi sana: in generale non è così, ad es. tante ragazze anoressiche si sentono potenti e piene di vita, ma, oltre a non avere più le mestruazioni, muoiono precocemente, perché la dieta pro-ana uccide. Magari questo è un caso estremo, però rimane il fatto che l'amenorrea può essere causata dal sottopeso e dall'insufficienza calorica. *Nella stragrande maggioranza dei casi, l'amenorrea rappresenta una condizione patologica (a meno che una donna non sia incinta o in menopausa)*. Fatta questa premessa, ciò non toglie che anche secondo più autori il ciclo mestruale non è una condizione sana, ma una condizione patologica normalizzata, a cui porre rimedio, sempre secondo questi autori, con un'alimentazione vegana-crudista. *«Scomparendo le mestruazioni, se ne andrebbero pure tutti i dolori che normalmente le accompagnano, tipo emicrania, mal di denti, vomito, e tutti gli altri disturbi, mentre rimarrebbe inalterata la capacità di essere fecondata. In altre parole, l'intero problema del ciclo viene rovesciato» (fonte)*. Ovviamente siamo al confine tra la verità scientifica e quella che non lo è: su questo tema, io so di non sapere.

L'articolo di Manuela Piras riportato in calce manca, secondo me, di un'adeguata bibliografia scientifica, comunque ho trovato questo articolo scientifico al riguardo:

Consequences of a long-term raw food diet on body weight and menstruation: results of a questionnaire survey.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10436305

Chi è interessato, può leggere la risposta della dott. Luciana Baroni (neurologa, geriatra e nutrizionista esperta in alimentazione vegetariana), presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, a proposito dell'alimentazione crudista:
http://www.scienzavegetariana.it/medici/domande/risposta1150.html

In tale risposta, la dott.ssa Baroni sottolinea che è importante nutrirsi di tutti i cinque gruppi vegetali, senza escluderne nessuno. Per un approfondimento scientifico a cura della dott.ssa Baroni, si veda: "**Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali**".

Buona lettura e buoni approfondimenti,
Francesco Galgani,

11 febbraio 2017

Fonte dell'articolo seguente, a cura di Manuela Piras: http://www.disinformazione.it/mestruazioni.htm

La donna primitiva
Le ricerche della dottoressa ginecologa Pelotti espongono quanto segue:
"Quando una donna ha mastodinia, dolore al seno, pensa che é normale, specie se ciò avviene prima della mestruazione, non va a pensare che il dolore é legato ad una infiammazione intestinale, e non verifica che più cereali e amidi mangia più il seno si gonfia e fa male. La donna primitiva, che seguiva le leggi della natura, non aveva la sindrome premestruale, non aveva dolore mestruale, aveva una mestruazione scarsissima, una goccia di sangue, non portava il pannolone e non aveva male al seno, e qualora avesse avuto male al seno avrebbe collegato il dolore ad un cibo sbagliato che avrebbe provveduto a non ingerire più."

Le mestruazioni e l'ovulazione sono processi differenti tra loro
L'ovulazione nella donna sana avviene senza mestruazioni. Queste, se avvengono in coincidenza dell'ovulazione non sono normali. L'astenia (debolezza) dei muscoli addominali contribuisce alla condizione emorragica delle mestruazioni che la donna sperimenta mensilmente. Dopo l'ovulazione, si verifica un ispessimento della mucosa che riveste l'utero (endometrio), dovuto alla preparazione al concepimento. Se questo non avviene, l'ispessimento si sfalda. Nella donna debole e tossiemica tale sfaldamento si accompagna ad un'emorragia dei sottili capillari che, attendevano l'eventuale concepimento. Nella donna sana il rivestimento mucoso si trasforma soltanto in una leggerissima perdita di muco, e la fitta rete di capillari si limita a diradare finchè, a seguito della successiva ovulazione, non si riproponga una nuova preparazione al concepimento.
La normale funzione ovulatoria non cessa con il cessare delle mestruazioni.

Gli animali mammiferi come l'uomo, hanno il ciclo?
Gli animali selvatici non hanno mestruazioni ma sono soggetti al periodo stagionale degli accoppiamenti, conosciuto come fregola, calore o estro, che di solito si verifica una o due volte all'anno, in primavera o in autunno (...). Sottoposti a condizioni di addomesticamento o di cattura, in allevamento o negli zoo, questi periodi sessuali diventano più frequenti e la congestione sanguigna nei genitali che accompagna questi periodi diventa più intensa, fino a manifestarsi come emorragia mestruale. La maggioranza degli osservatori oggi, conviene che la causa delle mestruazioni negli animali domestici è il cibo che ricevono dall'uomo. Quando questi animali sono nutriti con naturali piante fresche che normalmente mangerebbero in natura, la mestruazione cessa.

Cosa accade nel nostro corpo

Cosa sono gli estrogeni
Sono gli ormoni sessuali predominanti nelle donne e sono responsabili delle caratteristiche femminili, compreso il seno, le varie curve e la distribuzione del grasso.
Se ne conoscono di tre tipi: l'estradiolo, l'estrogeno e l'estrone. Più presenti o meno in base al periodo della vita preso in considerazione.

Come si formano gli ormoni estrogeni
Due terzi della produzione di estrogeni nel corpo della donna avvengono a livello del tessuto adiposo attraverso l'AROMATASI, un enzima, che converte gli ANDROGENI prodotti dalle ghiandole surrenali in estrogeni.
Questa conversione nelle ghiandole surrenali avviene grazie ai lipidi.

Cosa provoca l'aumento dell'ormone estrogeno
Ci possono essere diversi motivi, i principali sono:

1. La somministrazione di farmaci, soprattutto della pillola anticoncezionale.
2. L'ingestione, attraverso la dieta, di quantità di grassi estratti e concentrati, come ad esempio: burro, panna, olio extravergine di oliva, olio di semi, margarina, lardo, strutto, olio di lino, di girasole, ecc..
Anche se l'olio d'oliva o il burro d'arachidi sono migliori rispetto al grasso di pollo o di vitello per quanto riguarda i problemi di colesterolo, quello che qui ci interessa è l'effetto sugli ormoni, e tutti i grassi - animali e vegetali - devono essere evitati, perché tutti provocano un eccesso di produzione di estrogeni da parte dell'organismo.
3. Il consumo di prodotti di origine animale, compresi latte scremato e uova. Salse per insalate, patatine fritte, chips, burro, margarina, oli per cucinare ed il grasso presente in molti biscotti e pasticcini sono prodotti ricchi di grassi e in gran parte contenenti ingredienti di origine animale.

Quanti ormoni estrogeni la donna oggi ha in circolo nel proprio corpo
Se si alimenta come una perfetta occidentale ne avrà in quantità eccessive.

Come si può far ritornare a livello naturale l'ormone estrogeno
Almeno in alcuni soggetti, le diete che eliminano i prodotti animali e mantengono i grassi vegetali a valori minimi, provocano la marcata riduzione del dolore mestruale, presumibilmente a causa degli effetti della dieta stessa sui livelli ormonali.
Esistono diverse ragioni per le quali questo tipo di dieta influenza i livelli di ormoni. Prima di tutto, riducendo il contenuto di grassi nel cibo si abbassano i livelli ematici di estrogeni.
Questo accade per tutti i tipi di grassi, animali e vegetali.

Le fibre tendono a trascinare via gli estrogeni
I cibi vegetali contengono fibre (crusca), che tendono a trascinare gli estrogeni fuori dall'organismo. Ecco il meccanismo: il fegato estrae gli estrogeni dal torrente ematico e li invia, attraverso l'albero biliare, nel tubo digerente. Lì, la fibra proveniente da cereali integrali, legumi, verdura e frutta assorbe gli estrogeni come fosse una spugna. Se i cibi vegetali, meglio se crudi, costituiscono la parte principale della dieta, essi apportano all'intestino una quantità abbondante di fibra.
Senza la fibra gli estrogeni ritornano in circolo...
Per contro, la quantità di fibra nella dieta è bassa quando la dieta stessa sia composta prevalentemente da yogurt, petto di pollo, uova, od altri prodotti animali, dal momento che la fibra proviene soltanto dai vegetali.
Senza una quantità adeguata di fibra, gli estrogeni secreti nel tubo digerente vengono riassorbiti nuovamente nel circolo ematico.
E' inoltre importante seguire questa dieta nell'arco dell'intero mese e non soltanto prima della nostra esperienza, tale dieta deve essere seguita in modo scrupoloso per poter funzionare.
Solo un completo cambiamento di vita riscatterà le donne. Ciò vorrà dire una dieta igienista, fatta di cibi vitali o crudi, il rispetto delle corrette combinazioni alimentari, esercizio fisico giornaliero, aria fresca, sole, riposo, sonno ed equilibrato ricorso all'attività sessuale e mentale.

La dieta mondiale oggi -2009-

La dieta nel mondo e cosa si può fare
Poichè i cibi animali (carne, pesce, uova, latticini) hanno una forte tendenza a sviluppare muco nel corpo ed a promuovere una condizione catarrale delle mucose, [...] il primo passo da compiere per curare i catarri vaginali e uterini è di interrompere l'assunzione di proteine e grassi animali, oltre che dell'acido formico in chicchi, come il grano. Il dott. Schroyer consiglia abbondante uso di verdure crude per "curare" la leucorrea[1] .

Che effetto hanno le proteine
Ludovici scrive che le mestruazioni derivano in larga misura dalle diete super–proteiche a base di carne,

propagandate dalla civiltà moderna, che, come Charles Watson ha dimostrato, tendono a causare uno stato infiammatorio della mucosa uterina. Una dieta a basso contenuto proteico, che si ottiene consumando dagli 86 ai 114 grammi di noci, è l'ammontare necessario a sostenere il lavoro giornaliero d'un uomo di 64 chili che lavora di buona lena. Un uomo del tipo menzionato consuma dai 15 ai 19 gr. di proteine al giorno nelle sue attività lavorative e vitali. E non come raccomandano certi medici, 1 gr. di proteina per chilo di peso corporeo, in questo caso 64 gr. di proteine! Perciò una dieta strettamente vegetariana (vegana) riduce l'infiammazione mestruale ed anche la pressione sanguigna, favorendo così la diminuzione e l'eliminazione della risultante emorragia uterina.

News: le nuove generazioni
Articolo scritto da Maurizio Blondet il 15/01/2008
La mamma di Harley Tedds, un giorno, ha scoperto sgomenta sua figlia mentre in bagno si depilava le gambe.
Le ascelle se l'era già depilate.
Harley ha cinque anni.
«Mi sono accorta che non era solo grassottella, le stava crescendo il seno», dice.
Mamma Tedds è una delle migliaia di mamme americane che segnalano, giustamente allarmate, i segni di precocissima pubertà nelle loro figlie.
Bambine che hanno la prima mestruazione a cinque anni.
Bambine di tre con comportamenti sessuali da adolescenti, sbalzi d'umore e ribellioni da sedicenni.
«Sbatteva la porta, cercava di picchiarmi», ricorda Hayley Haldin di sua figlia Ellie, che aveva tre anni.
Ha finito per portarla dal medico.
Che ha comunicato alla mamma che la bambina necessitava di iniezioni di ormoni per ritardare la pubertà.

E' un fenomeno che i medici americani conoscono bene, e che vedono aumentare dagli anni '90. Specie nel mondo anglosassone, le bambine tendono a raggiungere la pubertà prima degli 11 anni. Una ricerca sulla popolazione di Bristol ha appurato che una bambina su sei diventa pubere all'età di sei anni.
Naturalmente, la spiegazione scientifica collega il fenomeno con l'aumento della leptina, un ormone che è prodotto dai tessuti grassi: poiché i bambini diventano sempre più grassi ad ogni generazione, hanno anche alti livelli di leptina, che innesca il fenomeno della pubertà precoce.

Scritti

Cosa ha scritto Arnold Ehret
"I grassi di ogni genere, compreso il burro ordinario, sono innaturali e quindi non dovrebbero essere consumati" (pag.99 Il sistema di guarigione della dieta senza muco).
"Se il corpo femminile viene perfettamente pulito con questa dieta, il ciclo mestruale scompare. (....) Ognuna delle mie pazienti ha riportato che le sue mestruazioni diminuivano sempre di più con intervalli di due, tre e quattro mesi ed infine svanivano completamente, e quest'ultima condizione veniva sperimentata da chi aveva fatto un perfetto processo di eliminazione con questa dieta. Le emicranie, i mal di denti, il vomito e tutti gli altri cosiddetti "disturbi della gravidanza" svaniscono. I parti indolori, con latte abbondante e molto dolce, e bambini che non piangono mai, bambini che sono puliti in modo differente dagli altri, sono fatti meravigliosi che ho appreso da una donna che è diventata madre dopo aver vissuto con questa dieta." (pag.149 Il sistema di guarigione della dieta senza muco).

Cosa ha scritto il dottor Herbert Shelton, igienista
"Non è difficile collegare l'emicrania alla funzione mestruale, alla congestione pelvica e ad altre condizioni anormali degli organi riproduttivi." (pag. 206, Il digiuno può salvarti la vita)
"La malattia esiste solo quando è necessaria e dura finchè ce n'è bisogno." (Shelton)
Molti credono di dover mangiare carne per avere ferro a sufficienza. [...] Contrariamente alle insinuazioni dell'industria bovina, però, i vegetariani non sono soggetti a carenza di ferro più di chi mangia carne.

La forma di ferro che si trova nei cibi vegetali è detta ferro non-eme. La forma di ferro che si trova nella carne (compreso pollame e pesce) è detto ferro eme. Il ferro eme viene assorbito molto più facilmente dal corpo rispetto al ferro ottenuto dai vegetali. L'industria della carne cerca di farlo apparire un punto a favore del ferro eme, ma di fatto si tratta di uno svantaggio con effetti negativi molto concreti. [...]
Il fatto che il ferro eme presente nella carne sia assorbito così rapidamente costituisce un rischio per le persone [...]. Il ferro in eccesso nel corpo causa la produzione di radicali liberi che possono danneggiare le cellule portando molte malattie[...].
Con il ferro non-eme la situazione è completamente diversa. L'organismo assorbe solo la quantità necessaria. Quando il vostro fabbisogno di ferro è più alto, il vostro corpo ne assorbe di più; quando è più basso, ne assorbe meno. In questo caso la saggezza del corpo ha profonde implicazioni per la salute e la longevità. Ecco perchè: è ampiamente riconosciuto che le donne vivono più a lungo quasi ovunque nel mondo. Molti dei massimi esperti in longevità nel mondo, tra cui il dottor Thomas T. Perls, ritengono che la ragione risieda nelle mestruazioni femminili. Grazie alla dispersione mensile del tessuto uterino, le donne, durante i loro anni fertili, presentano un livello di ferro notevolmente più basso rispetto a quello degli uomini. (pag.199 John Robbins Sani fino a 100 anni)

Questo scritto testimonia indirettamente la funzione del ciclo mestruale: eliminare sostanze dannose in eccesso nel corpo.

Cosa dichiara il dottor George Starr White, autore di "The emancipation of women"
Le mestruazioni sono patologiche e innaturali. "Niente più della dieta influenza il flusso mensile di una donna. A volte, colei che ha un flusso molto abbondante può curarsi completamente riducendo la dieta e vivendo di cibi crudi. Spesso, quando passa dal cibo cotto a quello crudo, i cicli di tale donna saltano uno o due mesi, ma non deve per questo preoccuparsene."

Dal libro di Wendy Harris e Nadine Forrest Mac Donald
"La deduzione dei medici e dei ginecologi che si sono onestamente chiesti quale fosse la causa originaria delle mestruazioni, anzichè accettare supinamente l'attuale punto di vista medico e di diffonderlo, conclude che le mestruazioni sono ereditarie. (questo è vero nel senso che intere generazioni di abitudini sbagliate hanno prodotto donne sempre più deboli, rendendo sempre più difficile risolvere questa condizione) Le mestruazioni nascono specialmente come una condizione tossica del sangue e della conseguente irritazione catarrale cronica della mucosa uterina, che diventa periodicamente emorragica a causa della debolezza cronica dei capillari. Questi ultimi sono incapaci di contenere la pressione sanguigna nell'utero, dopo che il concepimento non si è instaurato" (Man, an indictment Ludovici)

Il dottor Schroyer è del parere che...
Le mestruazioni, al pari della leucorrea, sono una condizione di malattia anziché di normalità, come comunemente si intende; e che pertanto vanno sottoposte a regime ed a rettifica dietetici. Asserisce che: "Quando si permette alle mestruazioni di continuare indisturbate, si favorisce dopo una certa età, lo sviluppo di proliferazioni patologiche nell'utero. Per questa ragione, giunte per lo più ai 35 anni di età, il 20% delle donne è affetto da miomi uterini (tumore del tessuto muscolare)[...]".
Dopo la menopausa l'infiammazione passa dallo stato emorragico a quello atrofico (stato che comporta la diminuzione del volume dell'affezione tumorale per insufficienza di nutrimento); e questa è l'età in cui il cancro all'utero è molto diffuso. [...] Afferma: "Ho visto masse cancerose decrescere fino a metà in base solo ad una dieta fatta di frutta e verdura".

Sessualità
È risaputo che gli eccessi sessuali intralciano l'attività intellettuale. Allo scopo di raggiungere il suo pieno sviluppo, l'intelligenza sembra richiedere sia un buon sviluppo delle ghiandole sessuali che la temporanea repressione dell'appetito sessuale. (Carrel, Man The Unknown)

Impulso sessuale
Il prof. McLester, in Nutrion and diet in health and desease, conclude che “L’impulso sessuale è materialmente influenzato dalla dieta”. L’esperienza ha dimostrato che ad una netta diminuzione delle mestruazioni precede un calo del desiderio sessuale, dovuto ai cambiamenti di dieta: da quella a base di proteine carnee o animali, a quella di proteine tratte dalle noci o dai semi.

Casi specifici

1. Si conoscono numerosi casi di donne che hanno partorito parecchi figli senza per questo aver mai avuto mestruazioni
“Personalmente conosco una madre di cinque bambini che non ha mai avuto mestruazioni.
Mentre un altra, soggetta a mestruo da adolescente, sposò un uomo che aveva cambiato il suo regime di vita in un altro di autentico stile naturale. La donna condivise con lui il suo stile salutista, divenne anch’ella un perfetto esempio di salute vivente e cessò pertanto di mestruare.
In seguito ebbe tre figli, tutti partoriti in assetto naturale e senza dolori, e non ebbe più mestruazioni.
Nessuna funzione corporea dovrebbe essere accompagnata da emorragia. La perdita di sangue è sempre un fatto anormale.”
(Wendy Harris e Nadine Forrest Mac Donald)

2. Su un forum una ragazza chiede consiglio per un “problema” e le ragazze che non sanno questa verità sulle mestruazioni le danno consigli o parlano della loro esperienza:
Sono stati corretti solo errori ortografici e abbreviazioni

Inviato da XXXXXXXX il 12 giu a 11:10
Salve ragazze, ho un ritardo di 10 giorni e considerando la mai puntualità nell’arrivo delle mestruazioni sono un po’ preoccupata.
Non sono incinta, ho fatto il test.. so che mangio sano da 3/4mesi. Molta frutta e verdura, pochissimi grassi e quasi mai saturi. Non mangio carne se non quella di pollo o tacchino.
Sarà dovuto a questo? cosa ne pensate? qualcuna ha avuto disturbi del ciclo legati all’alimentazione? grazie mille

Risposta delle ragazze sul forum
A. Inviato da XXXXXXX il 13 giu a 21:29
C’è stato un periodo in cui ho abolito ogni tipo di grasso e soprattutto l’olio d’oliva. Questo ha causato perdita di peso e soprattutto del ciclo!!!

B. Inviato da XXXXX il 13 giu a 20:09
Anch’ io non ho avuto più le mestruazioni per alcuni mesi, dopo che avevo eliminato tutti i condimenti e la carne rossa.. però io spesso digiunavo proprio.. poi a dir la verità anche adesso mangio tutto scondito, e solo carne bianca, però comunque non così poco come prima! Credo che dovresti aspettare un po’ prima di trarre conclusioni! In ogni caso, spesso i disturbi del ciclo sono legati all’alimentazione!

C. Inviato da XXXXXX il 13 giu a 18:49
Non è x la mancanza di carne. È per la mancanza dell’OLIO e dei grassi, se davvero di amenorrea si tratta.
Comunque 10 gg di ritardo sono pochissimi per parlare di amenorrea... dovrebbero mancare come minimo per 3 mesi. Aspetta un altro po’, poi fai ecografia pelvica e magari analisi dl sangue..

D. Inviato da XXXXXX il 12 giu a 12:40
Io ho perso il ciclo 4 anni... amenorrea durata 3 anni e mezzo ora ho ancora problemucci, mi è tornato dopo una cura di progesterone..ma non so ancora se sono tornate naturalmente..4 anni fa ho perso molto peso

arrivando a pesare 46 k per 160. In piu facendo molto sport.
Avevo tolto olio pasta ecc..
Mi ingozzavo di verdura frutta, poca carne e pane..
L'unica cura... ho ripreso l alimentazione normale.. sono 50 kg .. faccio molto sport e gli ho presi di muscolo.. ma mangio bene ora e tolgo niente..
Olio e pasta sinceramente poca... anche se so che fa bene... ma non mi piace molto, la mangio 1 o 2 volte alla sett.... ma proteine (piu pesce) 2 volte al di... frutta e verdura tanta...
Ma non togliere i grassi... come il buon olio...
Tu quanto pesi??

E. Inviato da XXXXXXX il 12 giu a 11:18
Proprio perchè la mia alimentazione è cambiata molto, e io credevo di mangiare sano. Dimmi la verità hai eliminato i carboidrati e l'olio di oliva? La loro carenza spesso e volentieri è causa di amenorrea.

F. Lei risponde... inviato da XXXXXXX il 13 giu a 11:37
Sono alta 175 e peso 58. Mi sento bene, non voglio dimagrire ancora... e comunque grazie alla mia alimentazione sana e tanto sport ho perso solo il giusto, cioè 6 kg ; non uso molto l'olio, non mangio carne, cuocio tutto al vapore o lesso..no carne rossa.

G. Inviato da XXXXXXX il 13 giu a 12:33
Stai attenta ai condimenti. Non usare "pochissimo" olio! Usa il giusto (almeno 1 cucchiaio al giorno, extravergine a crudo, e già è poco) e tutti i giorni. tutti.
Ti parlo per esperienza diretta: anch'io l'avevo quasi eliminato e mi sono andate via le mestruazioni. Subito. L'ho reintegrato e sono tornate. E all'epoca non ero nemmeno sottopeso.
Per dirti: sono anche stata sottopeso non ero in amenorrea.

Osservazione personale (di Manuela Piras)
Le testimonianze su questo forum mi hanno fatto accorgere che il punto in comune che hanno le ragazze a cui sparisce il ciclo è nelle loro abitudini alimentari: la riduzione o eliminazione di: carne, grassi e olii, cereali, magari associata ad attività sportiva.
L'olio non è sempre esistito. È esistito l'olivo e l'oliva.
L'olio è il prodotto della spremitura di un nocciolo, se no non commestibile, dell'oliva. Perché noi siamo obbligate ad usarlo? Come hanno fatto le donne prima del suo utilizzo, erano tutte "malate di amenorrea"? Come facevano se non potevano mangiare la pasta? La natura è stata davvero così poco accorta da averci progettato per mangiare cose così particolari da estrarre, da macinare, da cucinare, da ammazzare, per farci stare in ottima salute? Le verdure e la frutta cruda, così semplici e naturali da cogliere, sono davvero così pericolose se consumate da sole senza l'aggiunta di cibi modificati dall'uomo? È davvero possibile ammalarsi escludendo dalla propria dieta i cibi lavorati, macinati, lievitati, cotti, spremuti, dissanguati, triturati, fritti, addittivati, zuccherati, salati, e infine conditi dall'uomo?

Non è più probabile che qualcuno abbia interesse a mantenere ignoranti le donne su questo argomento, a far continuare loro la vita di ogni giorno fatta di assorbenti, moment, pillole, slim fast, riviste dietetiche, indisposizioni varie, cliniche per dimagrire, libri di cucina, problemi di donne di cui parlare, scuse per non fare, motivi per essere considerata più debole...
C'è un industria, e non solo una, dietro al business delle donne. Le donne sono fortissime, la natura le ha dato la possibilità di espellere le tossine attraverso un emorragia uterina non mortale, perchè la donna è importante, è generatrice di altri esseri, e deve essere in grado di generare, anche quando non è nelle condizioni migliori. La natura, se ha scelto la donna e non l'uomo per tenere dentro di sé, nove mesi, un bimbo, vuol dire che la ha creata più forte, non c'è dubbio, se decidi a chi affidare una cosa di valore, a chi la dai? Alla persona migliore per quel compito.

Gli uomini al potere lo sanno e fanno stare zitte le donne e altri uomini umili e generosi che lo hanno scoperto. Dicono che non è vero, che la normalità è questa solo perchè milioni di donne hanno il ciclo. Alla società fa comodo così.

Nel libro "I cosiddetti sani, la patologia della normalità", Erich Fromm scrive: "Molti conosceranno il racconto di Herbert George Wells "Il paese dei ciechi": un giovane, smarritosi in Malesia [sic: in Wells, sulle Ande ecuadoriane. N.d.T.], incontra una tribù dove da molte generazioni tutti gli individui sono affetti da cecità congenita. Il giovane invece, per sua «sfortuna», ci vede: e così tutti diffidano di lui.
Tra gli altri, persino medici esperti diagnosticano la sua malattia come una strana e fino ad allora ignota affezione del volto, causa di ogni sorta di fenomeni bizzarri e patologici:
"Queste strane cose chiamate occhi, che esistono per formare nel volto una lieve e piacevole depressione, in lui sono malate di modo che gli disturbano il cervello. Sono molto dilatate, hanno le ciglia con palpebre che si muovono; di conseguenza, il suo cervello è in uno stato costante d'irritazione e di distrazione". (Wells, 1925, p. 671) Il giovane si innamora di una ragazza e la vuole sposare. Ma il padre di lei si oppone alle nozze, a meno che egli non si sottoponga a un'operazione che lo renda cieco. Prima di dare il suo consenso, il giovane fugge via.
Il racconto di Wells mostra con estrema semplicità quello che tutti noi proviamo, più o meno distintamente, quando si parla di normalità e anormalità, salute e malattia, dal punto di vista dell'adattamento.

La teoria dell'adattamento si basa implicitamente su alcune premesse: 1) ogni società in quanto tale è normale; 2) chi non corrisponde al tipo di personalità gradito alla società deve considerarsi psichicamente malato; 3) il sistema sanitario, in ambito psichiatrico e psicoterapeutico, ha lo scopo di ricondurre il singolo individuo al livello dell'uomo medio, indipendentemente dal fatto che questi sia cieco o vedente. L'unica cosa che conta è che l'individuo sia adattato, e che non turbi il contesto sociale.

La teoria dell'adattamento è caratterizzata da alcuni elementi. Tipica è per esempio la convinzione che la nostra famiglia, la nostra nazione, la nostra razza siano da considerarsi normali, mentre il modo di vivere degli altri viene percepito come non normale. Mi spiegherò meglio con un aneddoto. Un uomo va dal medico e gli descrive i suoi sintomi. Comincia così:
«Dunque, dottore, ogni mattina, dopo che ho fatto la doccia e ho vomitato...».
Il medico lo interrompe subito: «Mi sta dicendo che lei vomita tutte le mattine?», e il paziente replica: «Perché, dottore, non lo fanno tutti?».
Questa storiella è divertente proprio perché coglie un atteggiamento che tutti noi, chi più chi meno, condividiamo. Magari sappiamo che alcune nostre idiosincrasie personali si riscontrano anche in altri individui, ma non sappiamo che vi sono molte idiosincrasie che esistono soltanto nelle nostre famiglie, negli Stati Uniti o nel mondo occidentale, e che noi invece riteniamo comuni a tutti gli esseri umani, mentre in realtà non sono affatto caratteristiche della natura umana."

Le mestruazioni non sono la causa,
bensì l'effetto dell'intossicazione dell'organismo.

"Non ci si può ammalare solo in una parte del corpo.
In realtà è l'intero corpo ad ammalarsi.
Ogni donna dovrebbe fare di tutto per eliminare
le condizioni morbose chiamate mestruazioni"

---

[1] Leucorrea: termine col quale ci si riferisce alla eliminazione di perdite biancastre e viscose dalla vagina e dalla cavità uterina. Deriva dall'infiammazione e dall'irritazione delle mucose che rivestono l'interno degli

organi genitali.

Alimentazione per prevenire le malattie - video intervista a Colin Campbell, autore del China Study

Ultimo aggiornamento: 2 Luglio 2016

Colin Campbell è uno scienziato statunitense, professore emerito di Nutrizione e Biochimica alla Cornell University e accreditato nutrizionista. Campbell deve la sua notorietà alla famosa ricerca “The China Study” in cui comparò scientificamente l'alimentazione occidentale con quella cinese scoprendo interessanti relazioni tra i due diversi stili di vita. In questa intervista (fonte) riprende temi che in questo blog erano già stati trattati nel documentario "Un equilibrio delicato".

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

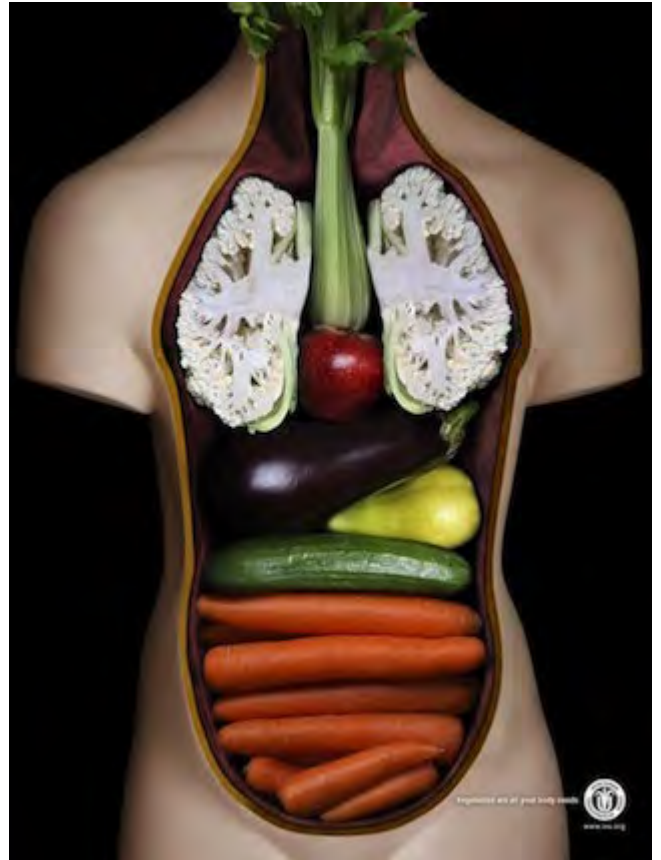
DOWNLOAD MP4

Alimentazione umana ed evoluzione della specie: tra psicologia, cultura e biologia

Ultimo aggiornamento: 4 Luglio 2016

A volte, quando parlo di alimentazione vegana, mi vengono mosse obiezioni particolari, a volte anche interessanti e non banali, che meriterebbero risposte argomentate, sebbene, purtroppo, nelle circostanze del quotidiano, non sempre abbia la possibilità di dialogare con calma su tali questioni. Stando così le cose, m'è venuta voglia di scrivere questo breve articolo, sperando di stimolare riflessioni nei miei lettori e lasciando sempre una porta aperta a chi abbia un pensiero diverso.

Un giorno, frettolosamente, m'è stato detto che una dieta onnivora non fa male perché l'uomo mangia carne da millenni e pertanto, se facesse male, se ne sarebbe accorto già millenni or sono. A parte il fatto che la nutrizione dei nostri avi, con tutte le sue differenze in base alle epoche e alle zone del mondo, era sostanzialmente diversa da quella contemporanea (non c'erano né supermercati, né frigoriferi, né cibo spazzatura, né cibo tutti i giorni, né le mille porcherie con cui contaminiamo l'ambiente e il cibo, ecc.), vorrei comunque far notare che questo ragionamento è fallace dal punto di vista logico, e pratico, per una serie di ragioni. La prima è che il perpetuarsi di una condotta (alimentare o di altro genere) non ne dimostra né la correttezza né la salubrità (si pensi ai fumatori, giusto per fare un esempio). La seconda è che l'umanità, nel suo complesso, ha già dimostrato di aver bisogno di millenni per correggere suoi comportamenti che precedentemente riteneva giusti (come la schiavitù) e ancora non è riuscita a correggerne molti altri (dalla pena di morte alle molte guerre cretine). La terza, che è anche la più importante, è che abbiamo abbondante letteratura scientifica che associa una dieta a base vegetale con la prevenzione (e cura) di molte malattie anche gravi e una dieta a base animale (carne, pesce, latte, uova) con l'insorgenza (e aggravarsi) di molte malattie, anche gravi.

Un altro giorno, invece, nel mezzo di una festa di paese in cui fumo, alcol e musica a tutto volume facevano da padroni (quindi in un contesto non molto adatto per uno scambio di riflessioni), un amico mi ha detto che la dieta vegana è sbagliata, perché l'uomo si è evoluto diventando cacciatore. Onestamente non ho ben chiaro quale strada del pensiero porti ad una tale conclusione, anche perché non ho mai osato mettere insieme l'alimentazione umana con l'evoluzione della specie, la qual cosa mi sembra molto "scivolosa" e rischiosa, in quanto potrebbe portare facilmente ad assumere posizioni di autocompiacimento ed arroganza. Cerco di spiegarmi meglio: secondo me c'è rischio, in questo modo, di ritenere che certi comportamenti siano più evoluti di altri, e con essi chi li pratica, con la conseguenza, più o meno implicita o inconscia, di sentirsi "superiori" alle altre persone. Tutto questo non ha nulla a che vedere con le motivazioni compassionevoli ed etiche alla base di un'alimentazione vegana, ragion per cui le varie posizioni sull'evoluzione, in un senso o nell'altro, come quella della dott.ssa Roberta Odierna (1), secondo cui i vegani sarebbero gli individui post-moderni più evoluti, o come quella del dott. Daniel Lieberman (2), secondo cui è la caccia ciò che avrebbe permesso all'uomo di evolversi, mi lasciano molto perplesso, perché il rischio è quello di addentrarsi in un

mare di opinioni e pregiudizi nel quale è facile affogare.
Vorrei vedere un po' meglio la questione: cosa significa "evoluzione"? Biologica? Culturale? Spirituale? Tecnologica? Dal punto di vista strettamente biologico, se è pur vero che un certo stile alimentare tende ad attivare certi geni piuttosto che altri, è però altrettanto vero che l'homo sapiens è quello che è da sempre, senza sostanziali variazioni: l'anatomia comparata ci insegna che il nostro intestino è molto più vicino a quello degli erbivori piuttosto che a quello dei carnivori; c'è addirittura chi sostiene, come il dott. Alan Walker (3) in un interessante studio paleontologico sui denti fossili, che: «[...] un milione di anni di carne (che non era un alimento quotidiano) contro milioni di anni di frutta non ha cambiato la struttura anatomica e fisiologica del corpo. Egiziani e persiani vivevano esclusivamente di frutta e vegetali. Gli spartani erano mangiatori di frutta. Gli antichi greci basavano la loro alimentazione su frutta e verdura. Nonostante questo l'uomo moderno pensa alla frutta come un alimento privo di valore e di contenuto. [...]». La tesi che l'essere umano sia, da un punto di vista strettamente biologico, un "frugivoro adattivo" (4), cioè fatto per nutrirsi prevalentemente di frutta e altri prodotti della terra, pur potendosi adattare a cibi diversi in caso di necessità, è sostenuta da più parti... e da molte parti è anche sostenuto che tali tesi non sia avvalorata da sufficienti evidenze, innestando una discussione senza fine in cui non voglio entrare.
Per quanto riguarda invece l'evoluzione culturale e spirituale... beh, qui si entra nel regno della relatività, in cui ciascuno probabilmente ritiene la propria cultura e le proprie credenze migliori di quelle degli altri, come del resto hanno già dimostrato l'antropologia e la psicologia sociale. A proposito... è proprio l'antropologia a dirci che i cosiddetti "popoli primitivi" erano tutto fuorché primitivi e che l'evoluzione tecnologica non necessariamente implica una maggiore o minore evoluzione culturale.

Quindi, per favore, non mettiamo insieme alimentazione ed evoluzione per giustificare le nostre scelte, ma cerchiamo motivi più concreti, magari aderenti alla realtà del quotidiano, senza bisogno di tirare in ballo quel che (forse) succedeva in epoche preistoriche (su cui probabilmente nulla può essere affermato con certezza). Un po' di sensibilità per la sofferenza animale e per la distruzione del pianeta indotta dalle abitudini alimentari contemporanee non guasterebbe, anzi. Un po' di attenzione anche per le tante ricerche scientifiche che associano salute e alimentazione sarebbe altrettanto utile. In calce riporto il servizio "I veleni che mangiamo", trasmesso da TV2000 il 14 giugno 2016 e in replica il 4 luglio 2016, che è aderente alla realtà contemporanea: il professor Filippo Ongaro, medico nutrizionista, espone alcune questioni già affrontate in questo blog; rispetto a quanto da lui affermato, comunque, mi sento di aggiungere che gli OGM hanno già causato una contaminazione irreversibile (5), la loro storia è fatta di falsità e occultamento di prove scientifiche, come denunciato da più scienziati (6,7), hanno già causato 250mila suicidi tra gli agricoltori e portato poche multinazionali ad un inquietante strapotere: le sole Monsanto, Dupont e Syngenta controllano oggi il 70% del commercio globale di sementi (8).

Francesco Galgani,
4 luglio 2016

Riferimenti:
(1) http://www.tecnologia-ambiente.it/vegan-e-questo-luomo-post-moderno
(2) http://www.liberoquotidiano.it/news/scienze---tech/11887531/nature-vegani-carne-uomo-evoluzione.html
(3) http://www.dionidream.com/luomo-si-nutriva-di-sola-frutta-lo-dimostra-uno-studio-paleontologico/
(4) http://www.veganyoucan.com/il-frugivoro-uomo.html
(5) https://www.informatica-libera.net/content/ogm-organismi-generatori-di-malattie
(6) https://www.informatica-libera.net/files/files/ogm.pdf (sintesi in italiano)
(7) https://www.informatica-libera.net/files/files/Ban_GMOs_Now.pdf (originale in inglese)
(8) http://www.ilfattoquotidiano.it/2011/11/05/ogm-250mila-suicidi-tra-gli-agricoltoriil-mercato-in-mano-alle-multinazionali/168751/

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

I VELENI CHE MANGIAMO

ALIMENTAZIONE SANA E SICURA CON IL PROF. ONGARO

Al supermercato leggere l'etichetta, e al ristorante chiedere gli ingredienti nel nostro piatto

Evitare i grassi idrogenati

Ridurre gli zuccheri e il sale

Selezionare gli alimenti con cautela in particolare se di origine animale: es. l'allevamento non dovrebbe essere intensivo

Preferire il biologico quando possibile

Scegliere il "chilometro zero" e solo frutta e verdura di stagione

DOWNLOAD MP4

Alimentazione vegana in età pediatrica: domande e risposte

Ultimo aggiornamento: 18 Luglio 2016

Si veda anche:

- *Bambini vegan in aumento, ma professionisti non aggiornati*
- *Bambini vegan all'ospedale (poesia, con comunicato stampa in calce)*
- *Tutti i comunicati stampa della FamigliaVeg relativi ad infanzia ed alimentazione vegana*

Quanto segue è una mia domanda rivolta alla **Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana**:

> *Buon giorno,*
> *ho letto questa notizia:*
> ***Il bimbo denutrito mangia le pappe. I genitori vegani: "Abbiamo sbagliato"***
> *http://www.lanazione.it/firenze/vegani-polemica-bambini-1.1116789*
>
> *Mi dispiace molto per questa vicenda.*
>
> *Allargando il discorso oltre il caso specifico, vorrei sapere se la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana può esprimersi a riguardo, se ci sono testimonianze positive di alimentazione vegana in età pediatrica, se in Italia è considerato punibile per legge adottare un'alimentazione vegana per i propri figli piccoli (in età tale da non essere ancora in grado di fare libere scelte), e se posso pubblicare la vostra eventuale risposta nel mio blog. Gradirei, se possibile, anche una puntualizzazione sulla B12 citata nell'articolo sopra linkato e ogni altra informazione riteniate opportuna.*
>
> *Ringrazio,*
> *Francesco Galgani*

Risposta:

Buongiorno,

alleghiamo qui sotto il nostro comunicato in merito.

Certo che non è vietato dalla legge evitare di dare ai bambini cibi animali, ci mancherebbe altro!

Riguardo alla vitamina B12, essa va integrata, certo, da tutti i vegetariani adulti e bambini e in particolare in gravidanza e allattamento, perché la vitamina B12 passa nel latte della madre. I grandi colpevoli sono, in questo caso, i medici non preparati sul tema, ginecologi e pediatri inclusi, che non sono stati capaci di consigliare ai genitori questa semplice regola che da sempre la nostra associazione e tutti le fonti scientifiche diffondono.

Sul tema B12 può leggere lo speciale sul nostro notiziario:

http://www.scienzavegetariana.it/download/notiziario-ssnv-2014-12.pdf

Su gravidanza e infanzia questi sono testi da cui partire:

http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/alimentazione-vegan-bambini/

http://www.agireoraedizioni.org/libri/vegan/piatto-veg-mamy/

http://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/alimentazione-vegan-gravidanza/

Cordiali saluti,

la Redazione di SSNV

[COMUNICATO STAMPA]

ALIMENTAZIONE VEGAN PER I BAMBINI:

PIU' SANA DI QUELLA ONNIVORA MEDIA,

NELL'IMMEDIATO E PER IL LORO FUTURO.

4 luglio 2015

In merito agli articoli apparsi sulla stampa inerenti il ricovero per sospetta malnutrizione di un bambino vegano, mentre non esprime alcuna osservazione sul caso specifico dato che non sono noti i dettagli, Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV ritiene opportuno formulare alcune osservazioni di carattere generale.

Alimentazione vegana per i bambini: è adeguata e promotrice di salute

Dichiara il dott. Mario Berveglieri, pediatra e nutrizionista: "La medicina basata sull'evidenza documenta che le diete vegetariane e vegane sono salutari, danno benefici per la salute e sono adatte a tutte le età della vita compreso il momento dello svezzamento."

Infatti L'Academy of Nutrition and Dietetics [1-3] ribadisce da oltre 15 anni che "[...] le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute [...] e sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale inclusa prima e seconda infanzia". L'American Academy of Pediatrics, massima associazione scientifica pediatrica, ha una posizione del tutto sovrapponibile. (4)

Trattandosi di bambini, è chiaro che genitori inesperti debbano informarsi ed essere seguiti da un pediatra, qualsiasi sia la dieta del piccolo. Ad esempio, se al lattante viene dato latte vaccino, anziché latte materno o latte formulato, ciò è molto dannoso per la sua salute, e lo stesso accade se viene nutrito con latte di soia (o altro latte vegetale) non formulato. In questo tipo di errore, dunque, il bambino risulterà malnutrito in entrambi i casi, onnivoro o vegan.

Afferma la dottoressa Luciana Baroni, presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana e co-autrice del libro di recente uscita "Il Piatto Veg_Mamy", proprio sul tema della gravidanza e dello svezzamento a base vegetale: "I bambini, onnivori o vegan, vanno in ogni caso nutriti in modo consapevole con consigli di professionisti competenti, per evitare conseguenze sfavorevoli, si tratti di deficit di nutrienti o dell'ugualmente preoccupante (ma estremamente più diffusa) malnutrizione da eccesso che spesso scaturisce dalla dieta onnivora media (dall'obesità a tutte le malattie croniche come ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori)."

I pregiudizi sull'alimentazione vegan e i danni di un'alimentazione basata sui cibi animali

E' quasi paradossale come, di fronte a un singolo sospetto episodio di malnutrizione in una dieta 100%

vegetale e di cui peraltro mancano informazioni dettagliate, scatti, quasi di riflesso, un clamore accusatorio, e al contempo non si osservi nemmeno il minimo di stupore di fronte ai numerosissimi casi di sovrappeso, che certamente sono altrettanto indicatori di malnutrizione.

Ben gravi infatti sono le colpe della diffusa dieta occidentale a base carnea, che sta causando l'attuale epidemia di malattie da eccesso alimentare, ma le cui gravissime conseguenze non sono oggetto né di allarme mediatico né di severi e adeguati provvedimenti.

Vi è inoltre un ulteriore problema: l'alimentazione 100% vegetale sconta un ingiustificato pregiudizio da parte di alcuni professionisti della salute (in particolare dei pediatri) che, non infrequentemente, hanno anche conoscenze tecniche insufficienti a svolgere il ruolo di sostegno o consulenza per una famiglia vegana. Questo costringe a volte le famiglie a cercare informazioni da fonti non affidabili e non scientifiche. Si tratta quindi di una non trascurabile "colpa" di taluni professionisti della salute, contro i quali andrebbe puntato il dito, piuttosto che contro un'alimentazione del tutto adeguata e promotrice di salute.

La dieta onnivora media è più restrittiva di quella vegana e non risponde alle raccomandazioni degli Enti scientifici più autorevoli

La dieta vegana viene spesso considerata, a torto, una dieta "molto restrittiva". Afferma il dott. Berveglieri: "Se valutiamo tale scelta alla luce delle raccomandazioni degli Enti scientifici più autorevoli, fra cui anche l'American Academy of Pediatrics, si vede che la dieta vegana è quella che più si adegua a tali raccomandazioni." [5-9]

Per usare le parole del prestigioso World Caner Research Food (14), occorre "[...] basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su un'ampia varietà di cibi di provenienza vegetale: cereali non raffinati, legumi, verdure e frutta [...] mangiare cereali integrali e/o legumi ad ogni pasto [...] limitare consumo carni rosse ed evitare (sic!) le carni conservate [...] limitare i cibi ad alta densità calorica ed evitare bevande e cibi zuccherati [...]".

Una dieta vegan variata, in cui si consumino tutte le varietà di cibi vegetali, attua perfettamente tali raccomandazioni, con una scelta ampiamente (non restrittivamente!) orientata verso i prodotti vegetali.

Conclusioni

Conclude la dottoressa Baroni: "E' molto restrittiva e preoccupante proprio la diffusa dieta onnivora seguita dalla quasi totalità della popolazione occidentale: basata sull'uso di pochi cereali raffinati (limitati quasi solo al frumento), ricca di cibi contenenti zuccheri semplici e soprattutto caratterizzata da quantità enormi di cibi di origine animale, essa è il mezzo più semplice e sicuro per assicurarsi dapprima il sovrappeso e col tempo una o più malattie croniche" [15-19].

Bibliografia

1. ADA. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 1997, Vol. 97:1317-1321 .

2. ADA. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2009, Vol. 109: 1266-1282.

3. ADA. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. . J Am Diet Assoc . 2003, Vol. 103:748-765.

4. Committee on Nutrition. Nutritional Aspects of Vegetarianism, Health Foods, and Fad Diets. Pediatrics. 1977, Vol. 59, 460-464.

5. WCRF. Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. http://eprints.ucl.ac.uk/4841/1/4841.pdf. [Online] 2007, 401.

6. American Cancer Society.http://www.cancer.org/Healthy/EatHealthyGetActive/ACSGuidelinesonNutritionPhysicalActivityforCancerPrevention/acs-guidelines-on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-guidelines. [Online]

7. American Heart Association.http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Healthy-Diet-Goals_UCM_310436_SubHomePage.jsp. [Online]

8. Heart and Stroke Foundation.http://www.heartandstroke.com/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=ikIQLcMWJtE&b=4869055&ct=11767301. [Online]

9. Unified Dietary Guidelines. http://circ.ahajournals.org/content/100/4/450.full.pdf. [Online]

10. Ornish, D. Dr. Dean Ornish's programme for reversing heart disease.

11. Esselstyn, CB. Prevent and reverse heart disease. s.l. : Edizioni Avery, 2007.

12. Barnard, N. Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes. s.l. : Rodale, 2007.

13. Villarini A, Pasanisi P, Traina A, Mano MP, Bonanni B, Panico S, Scipioni C, Galasso R, Paduos A, Simeoni M, Bellotti E, Barbero M, Venturelli E, Raimondi M, Bruno E, Gargano G, Fornaciari G, Morelli D, Seregni E, Krogh V, Berrino F. Lifestyle and breast cancer recurrences: The DIANA-5 trial . Tumori. 2012, Vol. 98(1):1-18.

14. WCRF. Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. http://eprints.ucl.ac.uk/4841/1/4841.pdf. [Online] 2007, pag. 401.

15. http://www.ruralpini.it/Commenti-01.04.13-Futuro_agricoltura.htm. [Online].http://www.ruralpini.it. [Online]

16. INRAN. http://www.inran.it/files/download/NEWS/newsletter_150_2.pdf. /www.inran.it. [Online] Elaborazione INRAN 2011 su dati ISTAT e FAO .

17. Teresa Norat, Sheila Bingham , Pietro Ferrari , Nadia Slimani , Mazda Jenab , Mathieu. Meat, Fish, and Colorectal Cancer Risk: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Journal of the National Cancer Institute. June 15, 2005, Vol. June 15, 2005, Vol. Vol. 97, 12.

18. Armstrong B, Doll R. Environmental factors and cancer incidence and mortality in different countries, with special reference to dietary practices. Int J Cance. 1975 Apr 15, Vol. Vol. 15(4):617-31.

19. Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA. Relation of meat, fat, and fiber intake to the risk of colon cancer in a prospective study among women. N Engl J Med . 1990, Vol. Vol. 323:1664-72.

Comunicazione a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana SSNV

http://www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it

Note:

Societa' Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV si prefigge di fornire ai professionisti della salute e alla popolazione generale informazioni corrette sulla nutrizione a base di cibi vegetali (c.d. plant-based nutrition) e sui suoi rapporti con la salute.

Analisi del contenuto di vaccini pediatrici (studio Corvelva) e documentario Vaxxed

Ultimo aggiornamento: 3 Marzo 2019

Invito i miei lettori a cliccare sul pulsante "Cerca" del blog per trovare tutti gli altri articoli che già ho pubblicato sui vaccini

Mentre i giganti del web (Facebook in primis) stanno facendo di tutto per limitare la visibilità (ovvero censurare) i gruppi no-vax, come confermato dalle notizie al riguardo che stanno circolando in questi giorni (**fonte**), adducendo ragioni che semplicemente violano la libertà di opinione e di pensiero, e suffragate da informazioni facilmente smentibili (a tal proposito rimando al mio articolo "**La dittatura dei vaccini e le false epidemie di meningite e morbillo**"), sento il dovere etico di spargere la voce sullo **studio Corvelva** e di rendere disponibile il **documentario Vaxxed** (riportato in calce), oltre a precisare che cercare la verità e proteggere i nostri figli non è questione di essere vax o no-vax. E' una questione molto più ampia, come ho riportato in: "**Medico radiato?! Secondo 153 medici italiani i bambini non vaccinati sono quelli più sani (lettera aperta al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità)**".

A volte incontro un muro di cemento armato se entro nell'argomento dei vaccini, sia parlando con persone che hanno come fonte primaria di informazione la tv, sia parlando con persone che lavorano in ambito ospedaliero.

Vediamo adesso cosa ha evidenziato lo studio italiano Corvelva, finanziato dall'Ordine dei Biologi, che ha analizzato **cosa c'è dentro alcuni vaccini pediatrici di uso comune**. Nel testo che segue ci sono i link per approfondire, comunque vi segnalo le questioni più preoccupanti:

1. i vaccini analizzati non contengono gli antigeni vaccinali che dovrebbero contenere, ovvero non danno protezione contro le malattie da cui dovrebbero proteggere;
2. i vaccini analizzati contengono tossine chimiche;
3. i vaccini analizzati contengono molecole chimiche di natura sconosciuta, con esiti sulla salute potenzialmente molto pericolosi.

Studio Corvelva

Fonte di quanto segue: https://traterraecielo.live/2019/01/14/i-vaccini-dopo-le-analisi-corvelva-non-devono-piu-essere-gli-stessi/

Vedi anche la video-intervista: ***Ecco cos'abbiamo trovato nei vaccini: lo studio Corvelva – Loretta Bolgan e Ivan Catalano (Byoblu)***

«Dicembre scorso [2018] è stato un mese caldissimo, soprattutto in seguito alla pubblicazione dei primi esiti delle analisi che l'associazione veneta Corvelva ha commissionato a un laboratorio certificato indipendente. A tale analisi ha contribuito economicamente anche l'Ordine dei Biologi: il Presidente, l'ex senatore Vincenzo D'Anna, ha ritenuto fondamentale contribuire per sovvenzionare questo importante studio, che ha portato ad esiti sorprendenti. Vediamo quali.

Gli esiti delle analisi

I vaccini esaminati sono stati il Priorix tetra (usato per la prevenzione di morbillo, varicella, parotite e

rosolia), l'Infanrix Hexa (esavalente contro difterite, tetano, pertosse, Epatite B, Haemophylus influenzae B, poliomielite) entrambi della GSK e, per ultimo l'Hexyon, l'altro esavalente prodotto dalla casa farmaceutica Sanofi Pasteur.

Gli esiti di queste analisi non sono stati assolutamente rassicuranti. In breve:

- *Priorix tetra:* nel primo lotto testato non si è riscontrata la presenza dell'antigene per la rosolia. In una successiva analisi, utilizzando metodiche più approfondite, il virus è stato rilevato in 3 reads (copie di virus), pari allo 0,00008% del totale dei virus a RNA. Il problema è che con questa nuova metodica sono state trovate tracce, in misura superiore al virus della rosolia, per diversi altri virus avventizi come il Proteobacteria, alcuni retrovirus endogeni umani e aviari, virus dell'immunodeficienza umana e dei primati. Molto preoccupante anche la presenza di DNA, che da ulteriori analisi risulta essere tracciabile in interi filamenti (qui la relazione https://www.corvelva.it/speciali-corvelva/analisi/vaccinegate-aggiornamento-2-step-analisi-metagenomiche-su-priorix-tetra.html).

- *Infanrix Hexa:* sono stati riscontrati contaminanti derivanti dal processo di lavorazione, tossine chimiche, tossine peptidiche batteriche e la presenza di una macromolecola insolubile e indigeribile che reagisce al saggio per le proteine, ma che non è tuttavia identificabile. Inoltre, non sono stati trovati gli antigeni per le malattie che tale vaccino dovrebbe prevenire (per approfondimenti https://www.corvelva.it/speciali-corvelva/analisi/vaccingate-primi-risultati-sul-profilo-composizione-chimica-infanrix-hexa.html).

- *Hexyon:* sono stati riscontrati contaminanti derivanti dal processo di lavorazione, tossine chimiche, glutaraldeide (una sostanza usata come sporicida, battericida e fungicida per sterilizzare gli strumenti medicali); inoltre sono sati rilevati solo gli antigeni proteici per difterite, tetano e pertosse, mentre mancano gli antigeni per le altre 3 malattie (aggiornamenti del 12 gennaio https://www.corvelva.it/speciali-corvelva/analisi/vaccinegate-primi-risultati-sul-profilo-di-composizione-chimica-hexyon.html).

La reazione delle istituzioni e della comunità scientifica

Alla luce di questi esiti, ci si sarebbe aspettati un intervento del Ministero della Salute e dell'intera comunità scientifica per appurare queste gravi anomalie, considerando che queste vaccinazioni vanno a interessare la fascia 0/6 della popolazione, quindi dovrebbero essere sicuri ed efficaci al 100%. Invece si è assistito ad una nuova Inquisizione da parte di virologi e comunità medica, la quale si è limitata a precisare che tali analisi erano sicuramente errate e che non bisognava tenerne conto, non portando a supporto però nessuna prova di controanalisi recenti in merito.

Documentario Vaxxed (con sottotitoli in italiano)

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Ancora sulla frode dei vaccini... un servizio di Report

Ultimo aggiornamento: 19 Aprile 2017

Quanto sto per scrivere non sostituisce l'opinione del proprio medico curante né è un'indicazione sull'opportunità o meno di vaccinare se stessi o i propri figli.

Torno a parlare dei vaccini, a cui avevo già dedicato l'articolo: «La dittatura dei vaccini e le false epidemie di meningite e morbillo», nel quale faccio riferimento al documentario Vaxxed, censurato in Italia. Indubbiamente i vaccini, a livello di grandi numeri, sono serviti per ridurre moltissimo o far sparire malattie gravi, dall'altra però, dal punto di vista degli individui e delle famiglie, possono essere molto pericolosi. In particolare, l'industria farmaceutica, che ha a cuore il profitto economico, vorrebbe vaccinare tutti contro tutto... manca un equilibrio, soprattutto sembra mancare la libertà di poter dire di "no", di poter contestare "la dittatura dei vaccini", dicendo in maniera chiara che i vaccini sono farmaci e che, in quanto tali, non sono sicuri, ma possono provocare reazioni avverse anche molto gravi. Sembra mancare la libertà di parola anche quando questa è basata su ricerche accurate, oppure quando l'intento è proprio quello di denunciare la mancanza di adeguate ricerche scientifiche indipendenti *(come nel caso dei vaccini, che tra l'altro non sono sottoposti alle stesse regole degli altri farmaci)*. A tal proposito, rimando al mio precedente articolo per approfondimenti.

Due giorni fa, Report (Rai 3) ha trasmesso un servizio intitolato "**Reazioni avverse**", dedicato ai vaccini per il papilloma virus (HPV), nel quale documenta che ricercatori indipendenti danesi della rete “Cochrane Collaboration” hanno presentato un reclamo ufficiale a Strasburgo. L’accusa è contro l’Agenzia Europea del Farmaco: avrebbe sottovalutato le reazioni avverse e ci sarebbero anche dei conflitti d’interesse che non sono stati dichiarati.

A proposito della **libertà di parola e di diffondere informazioni (tra l'altro verificabili)**, ecco ieri cosa è comparso in un articolo su Repubblica: *«Proteste dopo la puntata di ieri sera su Rai3, dedicata al vaccino contro il Papilloma virus. Il ministro della Salute: "Grave atto di disinformazione". Burioni: "Atto grave e intollerabile". Il conduttore Ranucci: "Mai messa in dubbio utilità". La Rai: "Azienda da sempre a supporto delle campagne vaccinali". Grillo: attacco alla libera informazione»*.

Poiché i miei lettori sono persone intelligenti e capaci di farsi opinioni proprie, propongo qui di seguito il servizio di Report in questione.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Francesco Galgani,
19 aprile 2017

Apocalisse antibiotica: la principale causa è negli allevamenti intensivi [Report Rai3]

Ultimo aggiornamento: 30 Maggio 2016

Ogni volta che l'essere umano violenta la natura, mettendo mano a quell'equilibrio delicato su cui si basa la vita nostra e dell'intero pianeta *(si veda il **documentario "Equilibrio delicato"**, contenente informazioni basilari per migliorare la propria salute)*, produce danni oltre ogni immaginazione, da pagare nel lungo periodo.

Gli allevamenti intensivi sono già stati dettagliatamente trattati nel **documentario Cowspiracy** come la principale causa di distruzione del nostro ecosistema. Ma come se questo già non bastasse, poche ore fa la trasmissione Report, di Rai3, ha mandato in onda un servizio intitolato "**Resistenza passiva**" *(integralmente riportato in calce a questo articolo)*, dal quale scopriamo che siamo vicini ad una "**Apocalisse Antibiotica**". Nel nostro Paese, riporta un servizio del Corriere della Sera, c'è la più alta percentuale di resistenza verso gli antibiotici. I dati nazionali parlano di 4 milioni di infezioni dovute a batteri resistenti nella sola Europa, che hanno provocato poi quasi 37mila decessi nei soli ospedali. E' proprio nelle strutture di cura e pronto soccorso del malato che si sviluppa la più grande quantità di batteri, grazie anche all'ambiente saturo di virus. Non sono pochi i Paesi in tutto il mondo che si sono attivati per debellare la pandemia, ovvero un'epidemia che garantisce, in virtù di questi dati, di diffondersi a livello globale nel giro di poco tempo. L'Unione Europea è a conoscenza di quanto stiano diventato sempre più resistenti i batteri, ma sono pochi i controlli e le contromisure adottate finora. L'entità del problema è elevata, dato che tutti quegli ambienti ad oggi considerati protetti, come le sale per gli interventi chirurgiche, non potranno più essere considerate sterili. Anzi diventeranno proprio i luoghi in cui si svilupperà maggiormente la proliferazione di virus. Ma dove sono da ricercare le cause di tutto ciò? La principale è negli **allevamenti intensivi, dove viene destinato il 70% degli antibiotici prodotti in tutto il mondo**. E questo vuol dire inevitabilmente che dai macelli passano ai piatti di milioni di persone che, ignari di tutto, consumano alimenti in realtà molto nocivi. A ciò va aggiunto che l'uso spasmodico di antibiotici in situazioni nelle quali non dovrebbero essere usati, come per la cura di stati febbrili o infezioni da virus, non fa che aumentare la presenza dei batteri che sono immuni al trattamento degli antibiotici.

La proliferazione dei batteri resistenti si diffonde facilmente e basta una sola persona portatrice per estendere l'epidemia ai conviventi o ad altri pazienti presenti negli ospedali... però, vista la principale causa del problema, ***ancora una volta motivi su motivi si sommano per indirizzare tutte le persone di buon senso verso una rivoluzione personale, culturale e sociale in cui l'alimentazione vegana sia la norma, e non l'eccezione. Chi vuol capire, capisca. Non c'è più molto tempo, siamo sull'orlo del precipizio.*** La produzione di cibo dovrebbe essere fatta rispettando la Terra e tutte le forme di vita che ci vivono.

A tutto ciò andrebbe aggiunto che secondo il rapporto "**Feeding a thirsty world: Challenges and opportunities for a water and food secure world**" dello Stockholm International Water Institute, pubblicato nel 2012, **entro il 2050 tutto il mondo dovrà rinunciare per forza al consumo di carne**

per far fronte all'aumento demografico e alla sempre maggiore scarsità d'acqua. Non ci sarà abbastanza acqua per produrre cibo e coltivare la terra per tutti i terrestri che abiteranno il pianeta nel 2050, soprattutto se non cambieremo prima le nostre abitudini in fatto di alimentazione e sovrappopolazione. Non riusciremo, quindi, a *"nutrire questo mondo assetato"*, scrive l'autrice Malik Falkenmark nella sua relazione, in cui vengono analizzati i dati sul consumi di cibo, confrontandoli con le stime sulla disponibilità d'acqua e sull'incremento demografico. Essere vegani non sarà più un'opzione, ma una necessità per salvare innumerevoli vite.

Per completare il quadro, la produzione di uova e di latte (e quindi formaggi e latticini di ogni tipo) comporta la morte degli animali esattamente come la produzione di carne e pesce e causa lo stesso impatto negativo sull'ambiente; inoltre, il consumo di questi "alimenti" è dannoso per la salute umana, non meno del consumo di carne e pesce *(si veda: "**Latte e uova, perché uccidono**")*.

Francesco Galgani,
30 maggio 2016

Segue il servizio "Resistenza Passiva", di Report, Rai3, andato in onda domenica 29 maggio 2016:

TITOLO

B12: perché tutti dovremmo integrarla (video)

Ultimo aggiornamento: 22 Giugno 2017

Fonte e trascrizione del video: *http://www.veggiechannel.com/video/scienze-medicina-salute-alimentazione/tutti-integrare-vitamina-b12-luciana-baroni*

Video realizzato dalla web-tv Veggie Channel.

Regia: Massimo Leopardi
Editing: Julia Ovchinnikova

Questo video fa parte del progetto **"Bambini vegani meravigliosi"** di Veggie Channel e Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV.

Bambini vegan in aumento, ma professionisti non aggiornati

Ultimo aggiornamento: 18 Luglio 2016

Si veda anche:

- *Alimentazione vegana in età pediatrica: domande e risposte*
- *Bambini vegan all'ospedale (poesia, con comunicato stampa in calce)*
- *Tutti i comunicati stampa della FamigliaVeg relativi ad infanzia ed alimentazione vegana*

[COMUNICATO STAMPA]
BAMBINI VEGAN IN AUMENTO: OTTIMA NOTIZIA, PER LA LORO SALUTE DA PICCOLI E DA GRANDI.
E' FACILE PIANIFICARE UNA DIETA A BASE VEGETALE PROMOTRICE DI SALUTE, MA I PROFESSIONISTI DEVONO AGGIORNARSI: UN AIUTO DALLA RETE FAMIGLIA VEG.
13 giugno 2016

In relazione all’articolo "Sempre più bimbi mangiano vegano, i pediatri in allarme" (pubblicato in data 1 giugno 2016 sul sito de La Repubblica), i pediatri e nutrizionisti esperti in alimentazione pediatrica a base vegetale, che costituiscono la Rete Famiglia Veg, intendono confutare, sulla base delle evidenze scientifiche, alcune delle affermazioni in esso contenute.

Innanzitutto, non c'è alcuna ragione basata sull'evidenza per porre distinzioni all'interno dei due tipi di diete vegetariane (latto-ovo e vegane), perché anche in una dieta latto-ovo il consumo di cibi animali indiretti deve comunque essere molto limitato (posto che il caso ottimale rimane quello di consumo nullo); questo si traduce in una sostanziale analogia nella composizione nutrizionale relativa.

Riguardo alla questione della vitamina B12, citata nell'articolo, la sua assunzione è indispensabile nelle diete vegetariane e tutti i vegetariani dovrebbero essere correttamente informati di tale necessità. D'altra parte, la vitamina B12 assunta in una dieta onnivora proviene di fatto anch'essa da integratori, che vengono fatti assumere in dosi massicce agli animali d'allevamento, insieme a molti altri integratori, farmaci e sostanze chimiche.

Tutti i professionisti della salute (medici, biologi nutrizionisti, dietisti, ecc.) dovrebbero essere in grado di fornire un supporto professionale alla supplementazione di vitamina B12. Ma, soprattutto, tutti i professionisti della salute dovrebbero essere aggiornati sul rapporto fra Medicina basata sull’Evidenza e dieta vegetariana: da tempo l’American Academy of Pediatrics sostiene (e continua a ribadire) che le diete vegetariane ben pianificate, comprese le vegane, non solo sono salutari, ma danno anche dei vantaggi in termini di salute. Una posizione del tutto analoga a quella dell’Academy of Nutrition and Dietetics.

E' chiaro che la necessità di pianificazione non riguarda solo le diete vegetariane: tutte le diete vanno ben pianificate, specie quelle per l'infanzia. Per quelle onnivore, i punti d'attenzione non sono certo minori. Anzi, le diete vegetariane, a differenza da quanto affermato nel sottotitolo dell’articolo citato (“Difficile compensare l’assenza di carne, latte e uova”) si pianificano con facilità, basta conoscere alcuni principi fondamentali; se così non fosse, ci saremmo già estinti come specie, dato che tutti i popoli del mondo (ad eccezione degli esquimesi), prima della Rivoluzione Industriale, hanno sempre avuto una dieta basata su alimenti vegetali e integrali e tutt'ora, in diverse nazioni (si pensi per esempio all’India meridionale) centinaia di milioni di persone seguono una dieta vegetariana.

Purtroppo, allo stato attuale è ancora molto diffuso un pregiudizio antiscientifico verso queste diete: i vegetariani non solo faticano a trovare professionisti adeguatamente preparati, ma spesso il professionista cerca di dissuaderli dal continuare nella loro scelta alimentare perché la considera, a torto, non salutare. E' evidente che possano dunque verificarsi situazioni problematiche proprio relative all'integrazione di vitamina B12, perché si tratta di un argomento su cui il medico e il nutrizionista medio non sono assolutamente preparati.

Questi episodi scompariranno del tutto quando i professionisti della salute, superando pregiudizi sempre meno giustificabili e sviluppando le dovute competenze aggiornandosi sul tema, forniranno un'adeguata assistenza professionale ai vegetariani.

Anche i decisori politici possono fare la loro parte per migliorare la salute pubblica, promuovendo una dieta a base vegetale, che garantisce la massima protezione verso le malattie occidentali "del benessere", la salvaguardia dell'ambiente e la salvezza degli animali, per coloro che intendono rispettare tutti gli animali, di ogni specie.

Allo stato attuale, per quanto è nelle proprie possibilità, l'associazione non profit Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV sta contribuendo al cambiamento culturale mettendo a disposizione della popolazione vegetariana una rete di professionisti, la Rete Famiglia Veg - www.famigliaveg.it

La Rete è formata da professionisti, esperti in alimentazione nell'infanzia, che hanno sottoscritto precise linee guida basate sulla più recente letteratura scientifica in materia, in modo da uniformare l'approccio nei confronti di questo tipo di alimentazione.

Chiunque sia competente sul tema è invitato a farne parte e le "famiglie veg" sono invitate a consultare il sito per trovare supporto quando necessario.

Informazioni e contatti: retefamigliaveg@scienzavegetariana.it

Comunicazione a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana SSNV
http://www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it

Note:
Societa' Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV si prefigge di fornire ai professionisti della salute e alla popolazione generale informazioni corrette sulla nutrizione a base di cibi vegetali e sui suoi rapporti con la salute.

Bambini vegani meravigliosi - Video

Ultimo aggiornamento: 22 Novembre 2016

"Bambini vegani meravigliosi" è l'iniziativa di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV, creata per fare informazione vera sui bambini vegan italiani, in contrasto con l'informazione distorta che ultimamente sta circolando, basata non su dati di fatto, ma sulla voglia di pettegolezzi e di "scandali".

SSNV, in collaborazione con Veggie Channel, controbatte con un video, che mostra la realtà quotidiana: genitori attenti e amorosi, bambini che giocano vivaci e felici, e alcuni tra i professionisti più autorevoli in Italia sull'alimentazione vegana dei bambini che esprimono opinioni basate sulla propria esperienza professionale.
La letteratura scientifica supporta da più di 30 anni ormai la conclusione che una alimentazione vegana è in grado di fornire tutto quello che serve a un bambino, dai primi cucchiaini di pappa fino alla maggior età.
Riteniamo che le immagini valgano più delle parole e invitiamo tutti a vedere e condividere questo bellissimo video!

https://www.youtube.com/watch?v=RSY54JeLJ7I

I genitori di bambini vegan sono invitati a inviare le loro testimonianze. Per ulteriori informazioni: http://www.veggiechannel.com/video/esperienze-nutrizione-osteopatia-fisioterapia/bambini-vegani-meravigliosi

Cambiare dieta per salvarci dai cambiamenti climatici

Ultimo aggiornamento: 10 Agosto 2019

Sullo stesso argomento, vedi anche:

- *Cowspiracy: per realizzare i tuoi desideri, i tuoi sogni... pensa prima di aprire la bocca!*
- *Religione dell'Ultima Lotta*
- *Per evitare catastrofiche carenze alimentari... su tutto il pianeta*

Fonte dell'articolo seguente: https://www.agireora.org/vegan/dieta-vegan-cambiamenti-climatici-3215.html

Non basta agire sui trasporti e il consumo di energia per ridurre le emissioni di gas serra: l'unico modo per farcela è cambiare modo di mangiare. Parola dell'IPCC, il panel intergovernativo sui cambiamenti climatici.

Un articolo appena pubblicato sul quotidiano inglese "The Guardian", rende note alcune informazioni interessanti contenute nella bozza del rapporto in discussione a Ginevra da parte dell'IPCC: in esso si afferma che i tentativi di risolvere la crisi climatica riducendo le emissioni di anidride carbonica solo da auto, industrie e centrali elettriche sono destinati al fallimento e che **è invece essenziale modificare i consumi alimentari e la gestione del territorio**.

Gli esseri umani stanno già sfruttando il 72% delle terre emerse e l'agricoltura e la gestione delle foreste producono quasi un quarto delle emissioni di gas serra totali.

"La degradazione del suolo è esacerbata dai cambiamenti climatici attraverso l'aumento dell'intensità delle piogge, della frequenza e intensità di siccità e inondazioni, del vento, dei livelli del mare e dell'azione delle onde" si afferma nel rapporto.

Tra le misure proposte dal rapporto c'è la proposta di un **drastico spostamento verso l'alimentazione a base vegetale**. "Le diete sane e sostenibili, come quelle basate sui cereali, legumi, verdura, noci e semi, **offrono le maggiori opportunità per ridurre le emissioni di gas serra**", spiega il rapporto.

Tutto ciò è ben noto e non è la prima volta che l'IPCC lo fa notare: speriamo che stavolta il loro messaggio sia recepito dai governi, in modo che venga **promosso il consumo di vegetali** e non l'aumento del consumo già enorme di carne, pesce, latticini e uova per accontentare la **lobby dell'industria dell'allevamento**.

Naturalmente non si tratta solo di effetto serra, ma anche di tutto lo **spreco di risorse collegato**: di terreni, di acqua, di cibo; oltre che degli inquinanti emessi nel processo di trasformazione di cibi vegetali in "cibi" animali attraverso l'allevamento (intensivo o estensivo).

Puoi calcolare il tuo personale risparmio di risorse e invitare i tuoi conoscenti a fare lo stesso con l'applicazione web **MioEcoMenu**. Prova e vedrai quanto ciascuno di noi può diminuire la propria impronta ecologica con le sue personali scelte alimentari.

Fonte:
The Guardian, **We must change food production to save the world**, says leaked report, 4 agosto 2019

Carne di pollo: è dannosa quanto quella rossa, un nuovo studio lo conferma

Ultimo aggiornamento: 14 Giugno 2019

Fonte: newsletter della SSNV, Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana

La carne bianca è dannosa quanto quella rossa: non è certo una sorpresa, ma è utile diffondere i risultati di questo nuovo studio appena pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition, per informare chi ancora crede che la carne di pollo sia più sana di quella di manzo e maiale.

Carne di pollo: è dannosa quanto quella rossa, un nuovo studio lo conferma

La notizia non ci prende certo di sorpresa: da sempre ripetiamo che **ogni tipo di carne è dannoso**, per il suo contenuto in colesterolo, grassi saturi, ferro eme, proteine animali, farmaci, inquinanti ambientali in alta concentrazione. **La carne bianca, di pollo, non è certo meno dannosa della carne rossa** (di bovino, maiale, agnello e pecore, capre).

Purtroppo molte persone (tra cui anche molti medici e nutrizionisti) sono convinte invece che spostare i consumi dalla carne rossa a quella bianca sia positivo per la salute. Nulla di più sbagliato.

Lo conferma un nuovo studio appena pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition, nelle cui conclusioni si legge testualmente che i risultati *"non forniscono evidenza dell'utilità di scegliere la carne bianca al posto di quella rossa per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari"*.

Tante linee guida alimentari indicano di limitare il consumo di carne rossa a causa dell'aumento del rischio di malattie cardiovascolari, dovuto all'assunzione di colesterolo e grassi saturi. Tuttavia, non è mai stato dimostrato che questo non accada con la carne bianca. E infatti accade: non c'è differenza con la carne rossa.

Il nuovo studio è stato svolto al Children's Hospital Oakland Research Institute (CHORI). 110 persone, uomini e donne da 21 a 65 anni, sono stati sottoposti a diversi tipi di dieta per 4 settimane: una con carne rossa, una con lo stesso quantitativo di carne bianca, e una senza carne.

E' risultato che il **colesterolo LDL (il colesterolo "cattivo"), risultava più alto - rispetto alla dieta senza carne - sia in chi consumava carne rossa che in coloro che consumavano quella di pollo, senza differenze**. E' risultato inoltre che le dieta ad alto contenuto di grassi saturi, indipendentemente dalla fonte di tali grassi, faceva aumentare il colesterolo LDL.

Le conclusioni finali dei ricercatori sono state molto chiare:

1. **evitare la carne**, sia bianca che rossa, è la scelta migliore per abbassare i livelli di colesterolo; passare dalla carne rossa a quella bianca non porta alcun beneficio;

2. **le proteine vegetali sono le più sane** per mantenere basso il colesterolo nell'organismo.

Chi consuma carne di pollo pensando di fare una scelta salutista deve dunque ricredersi e **passare invece ai cibi vegetali**.

Fonte:

Nathalie Bergeron Sally Chiu Paul T Williams Sarah M King Ronald M Krauss, Effects of red meat, white meat, and nonmeat protein sources on atherogenic lipoprotein measures in the context of low compared with high saturated fat intake: a randomized controlled trial, The American Journal of Clinical Nutrition, nqz035, https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz035, Published: 04 June 2019.

Cellulare e tumori, mezz’ora di telefonata al giorno raddoppia i rischi

Ultimo aggiornamento: 29 Maggio 2016

Si veda anche l'articolo: "Ansia e Stress, la tecnologia fa ammalare"

Telefonare con il cellulare anche solo per mezz’ora al giorno raddoppia o triplica il rischio di tumore.

La ricerca, pubblicata sulle pagine della rivista scientifica “Occupational and Environmental Medicine”, dimostra che il rischio di contrarre un glioma raddoppia per chi usa il cellulare regolarmente e per fare delle lunghe conversazioni, e si aggiunge alle tante precedenti ricerche che dimostrano quanto possa in effetti influire sulla nostra salute l’utilizzo del cellulare.
Si veda la notizia su La Stampa.

Per approfondimenti:

- **Cap. 3 "Educazione all'Uso della Tecnologia"**, di "**L'Era della Persuasione Tecnologica**", nel quale viene affrontata l’educazione all’uso della tecnologia con una particolare inquadratura che tiene conto anche degli effetti sulla salute, supportata da studi e ricerche, Alcune ricerche che correlano l'uso degli smartphone e lo sviluppo di cancro sono indicate a pag. 36.
- **Tumore da cellulare, sentenza storica della Cassazione** - Al centro la vicenda un ex manager "costretto" a utilizzare il telefonino diverse ore al giorno per lavoro. Per la prima volta in Italia i giudici hanno confermato il legame tra uso continuo del telefonino e tumore, ribadendo la validità dei riferimenti scientifici portati in aula.
- **http://aldexnapoli.jimdo.com/telefonini-ecco-l-elenco-dei-piu-radioattivi-e-meno-radioattivi/** *(il sito originale non è più raggiungibile, la pagina qui linkata è la copia eseguita dalla WayBack Machine di Archive.org, in alternativa esiste anche un'altra copia, più datata, all'indirizzo http://informatitalia.blogspot.de/2013/11/elettrosmog-ecco-i-telefonini-piu.html)*

Francesco Galgani,
articolo dell'8 giugno 2014, aggiornato il 29 maggio 2016

Ciò che l’industria del latte non vuol farti sapere

Ultimo aggiornamento: 25 Settembre 2017

Si tratta di una conferenza molto interessante, che spiega in modo estremamente chiaro i danni alla salute umana che il consumo di latte, latticini formaggi comporta e i retroscena dell'industria lattiero-casearia. Non manca una breve trattazione degli aspetti ambientali ed etici.

La conferenza si era tenuta durante l'evento Healthy Lifestyle Expo di VegSource ed è ora disponibile in italiano sul canale YouTube di VegSource:
https://www.youtube.com/watch?v=rFZpIUnBYIs

Conferenza con informazioni utili per migliorare la propria salute

Ultimo aggiornamento: 28 Agosto 2015

Quanto segue è la registrazione di una conferenza del dott. Marcello Pamio *(fonte Youtube)*, studioso di Igiene Naturale, Naturopatia, Antroposofia, e responsabile del sito disinformazione.it sul tema:

"CREAZIONE DI MALATI: DALLA MEDICALIZZAZIONE DELLA VITA AL CONTROLLO GLOBALE DELLE MASSE"

Io, in quanto responsabile di questo blog, non intendo né avvalorare né disconfermare quanto affermato in tale conferenza: semplicemente ritengo che almeno una parte di quanto illustrato può essere utile per migliorare la propria salute e per prendere consapevolezza di certe tematiche, per questo desidero darne visibilità. Quanto affermato dal dott. Pamio può essere una sorta di "contro-lavaggio del cervello", utile per aprire gli occhi su questioni importanti e per mettere in discussone il proprio stile di vita.

Suggerisco anche la visione di:

- Video-documentario con informazioni basilari per migliorare la propria salute
- E' facile controllare il peso se sai come farlo
- Disease mongering: inventare malattie per vendere medicine

All'inizio del video, c'è una parte introduttiva. Il relatore inizia la conferenza a partire da 8min 15sec, dura circa un'ora e poi segue un'interessante sessione di domande e risposte.

TITOLO

Francesco Galgani,
28 agosto 2015

Conseguenze del dormir poco e dei lavori notturni

Ultimo aggiornamento: 3 Settembre 2014

Segnalo una serie di articoli:

- Otto conseguenze rischiose per chi dorme poco
- Rischio cancro al colon per chi dorme poco
- Si mandano in tilt 700 geni, se si dorme poco
- La malattia del poco sonno
- Sonno, "Indispensabili 8 ore - Dormire di meno scatena patologie"
- Dormire poco fa davvero male alla salute
- Correlazione tra (mancato) riposo e cancro (ritmi circadiani e cancro)
- Il lavoro notturno triplica il rischio di cancro alla prostata
- Turni di lavoro, se notturni più rischi di tumore
- Lavoro al turno di notte e rischio carcinoma
- I «turni» notturni aumentano il rischio di tumore?
- Lavoro notturno: di turno con il tumore
- Turni di notte e cancro al seno: una relazione possibile
- Lavorare di notte favorisce il tumore - L'orologio biologico ha bisogno di luce

Buon riposo e sonno sano,
Francesco Galgani,
3 settembre 2014

Coronavirus covid-19 e "bugie di stato"?

Ultimo aggiornamento: 20 Marzo 2020

Esattamente il giorno dopo aver pubblicato l'articolo "**Panico da coronavirus: non rinunciamo a vivere**" del 9 marzo 2020, a firma di Giulio Ripa e mia, in Italia è successo di tutto... o meglio, (quasi) tutto il contrario di quel che più opportunamente si sarebbe dovuto fare, a cominciare da un'informazione quantomeno "onesta". Il 10 marzo 2020, infatti, in tutta Italia è stato decretato l'obbligo di non uscire di casa *(con varianti da regione a regione e da comune a comune)*, condito da dichiarazioni continue e sempre più allarmarti di morti da coronavirus covid-19 e sanzioni sempre più severe per coloro che rifiutano di diventare "immunodepressi per legge", ovvero reclusi in casa e convinti di essere malati quando perfettamente sani.

"State tutti a casa se no moriamo tutti"... più o meno questo è il messaggio psicologico che sta passando, che a me pare una "bugia di stato", almeno stando alle fonti ufficiali sotto riportate. O meglio, al di là delle mie opinioni, più che di bugia, più concretamente potrei parlare di "contraddizioni tra gli organi dello stato". Non nego che negli ospedali ci sia il caos, anzi faccio le mie lodi al personale sanitario ed esprimo la mia solidarietà per le persone sofferenti... ma ciò non esclude che una critica ragionata sia necessaria.

In questo clima di follia generalizzato, vorrei riportare un solo dato, da fonte ufficiale dell'**Istituto Superiore di Sanità**, sufficiente per mettere in serio dubbio la legittimità delle misure del Governo, la legittimità dell'informazione mass-mediatica che ci sta travolgendo da inizio anno, la legittimità della paura generalizzata (voluta da chi?) e i dati su cui la falsità di stato è stato costruita: **al 13 marzo 2020, i morti accertati da coronavirus covid-19, in tutta Italia, sono tre**. Tutti gli altri sono morti per altri motivi, oltre che con il coronavirus covid-19.

Link al report pubblicato dall'Istituto Superiore di Sanità:
http://www.iss.it/documents/20126/0/Report+per+COVID+2019_ITA_Draft_2020-03-13_FINAL.pdf

Copia del report, utile nel caso in cui dovesse essere rimosso perché "scomodo": Report per Covid-19 del 13 marzo 2020

Ulteriore copia del report nella wayback machine di archive.org:
https://web.archive.org/web/20200315040249/http://www.iss.it/documents/20126/0/Report+per+COVID+2019_ITA_Draft_2020-03-13_FINAL.pdf

A pagina 3 del report, sez. 3 intitolata "Patologie pre-esistenti", leggiamo: *«La tabella 1 presenta le più comuni patologie croniche pre-esistenti (diagnosticate prima di contrarre l'infezione) nei pazienti deceduti. Questo dato è stato ottenuto in 268/1016 deceduti (26.4% del campione complessivo). Il numero medio di patologie osservate in questa popolazione è di 2.7 (mediana 2, Deviazione Standard 1.5). Complessivamente, 3 pazienti (1.1% del campione) presentavano 0 patologie, 70 (26.1%) presentavano 1 patologia, 69 presentavano 2 patologie (25.7%) e 126 (47.0%) presentavano 3 o più patologie»*. Nella stessa pagina, c'è anche una tabella che mostra i decessi per età.

Detto ciò, vorrei anche dedicare una piccola considerazione, con basi scientifiche, a uno dei possibili motivi per i quali l'epidemia ha colpito in modo significativo il nord Italia rispetto al sud. Sul sito della "**Società italiana di medicina ambientale**", c'è un *position paper* che riguarda proprio questa questione.

Link al paper pubblicato dalla Società italiana di medicina ambientale: http://www.simaonlus.it/wpsima/wp-content/uploads/2020/03/COVID19_Position-Paper_Relazione-circa-l%E2%80%99effetto-dell%E2%80%99inquinamento-da-particolato-atmosferico-e-la-diffusione-di-virus-nella-popolazione.pdf

Copia del paper: Relazione circa l'effetto dell'inquinamento da particolato atmosferico e la diffusione di virus nella popolazione

In questo paper, andando direttamente alle conclusioni, leggiamo: *«**Si evidenzia come la specificità della velocità di incremento dei casi di contagio che ha interessato in particolare alcune zone del Nord Italia potrebbe essere legata alle condizioni di inquinamento da particolato atmosferico che ha esercitato un'azione di carrier e di boost.** Come già riportato in casi precedenti di elevata diffusione di infezione virale in relazione ad elevati livelli di contaminazione da particolato atmosferico, si suggerisce di tenere conto di questo contributo sollecitando misure restrittive di contenimento dell'inquinamento».*

"**Le polveri stanno veicolando il virus. Fanno da carrier. Più ce ne sono, più si creano autostrade per i contagi**", ha dichiarato il coautore della ricerca Gianluigi de Gennaro, docente presso il Dipartimento di Biologia dell'Università di Bari, nella sua pagina su LinkedIn: https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6645680536209760257/

Tra l'altro, il problema coronavirus covid-19 sarebbe stata l'occasione perfetta per mettere in serio dubbio anche la legittimità degli armamenti biologici e dei disastri che il loro sviluppo può comportare. Occasione persa, purtroppo. O meglio, chi è abituato a informarsi in maniera oculata e a riflettere con atteggiamento critico lo faceva prima del covid-19 e continua a farlo adesso, gli altri... continuano a seguire acriticamente il flusso velenoso dei social e della televisione.

E cosa dire dei tamponi? **L'80% dei positivi tra persone asintomatiche sono falsi positivi**... quindi, di cosa stiamo parlando? Screening di massa per individuare i portatori asintomatici?! Ma per favore... un po' più di consapevolezza di ciò di cui si parla sarebbe meglio. La fonte di questa informazione è l'articolo scientifico "**Potential false-positive rate among the 'asymptomatic infected individuals' in close contacts of COVID-19 patients**", pubblicato sul "**Chinese Journal of Epidemiology**".

Link all'abstract in inglese: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32133832
DOI: 10.3760/cma.j.cn112338-20200221-00144

Purtroppo risolvendo il DOI (con https://dx.doi.org/) esce un errore 404, sembra che l'articolo sia stato rimosso, forse perché "scomodo". Ad ogni modo, l'articolo originale scritto in cinese è ancora interamente online a questo indirizzo: http://html.rhhz.net/zhlxbx/017.htm. Tale articolo in cinese è disponibile anche nella wayback machine:
https://web.archive.org/web/20200320094032/http://html.rhhz.net/zhlxbx/017.htm

Google translate viene in nostro aiuto per tradurre dal cinese: https://translate.google.com/translate?sl=auto&tl=it&u=http%3A%2F%2Fhtml.rhhz.net%2Fzhlxbx%2F017.htm

Sia nella traduzione dal cinese di Google Translate, sia nell'abstract in inglese sopra riportato, leggiamo che il numero di falsi positivi al test è l'80,33%.

E con questo ho finito con le critiche all'informazione di massa. Adesso faccio anche una critica a me stesso: dai miei toni potrebbe trasparire arroganza, ma è solo "rabbia" perché credo che l'intera popolazione italiana sia continuamente presa in giro.

Per concludere, vorrei segnalare questo interessante intervento di Stefano Montanari (biografia) su Byoblu, che meglio approfondisce i temi trattati in questo articolo e che, sicuramente, per la sua competenza, può esprimere opinioni più consapevoli delle mie:

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Buona informazione e buone riflessioni a tutti,
Francesco Galgani,
20 marzo 2020

Corso per genitori: "Bambini vegan - La nutrizione ottimale"

Ultimo aggiornamento: 10 Marzo 2018

Il corso si terrà a Milano, domenica 25 marzo 2018, ore 14-18, c/o Associazione SpazioPin, Viale Monte Santo 5 (adiacente a Piazza della Repubblica, a pochi minuti a piedi dalla Stazione Centrale).

Entro il 15 marzo 2018 è possibile ottenere uno sconto per l'iscrizione.

Tutti i dettagli sul contenuto del corso, sui costi e sulle modalità di iscrizione sono alla pagina:
https://www.scienzavegetariana.it/mail/news-corso-genitori-milano-2018-03.html

Suggerisco a tutti coloro che sono interessati a questo tipo di informazioni e/o di corsi di iscriversi alla newsletter della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, che sovente rende noti via e-mail questo tipo di corsi, oltre a tante altre informazioni relative al mondo vegan.

Francesco Galgani,
10 marzo 2018

Cowspiracy: per realizzare i tuoi desideri, i tuoi sogni... pensa prima di aprire la bocca!

Ultimo aggiornamento: 23 Ottobre 2017

> *Aggiornamento 21 maggio 2016: è disponibile un pieghevole (scarica PDF), a cura del Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione, che spiega l'enorme impatto sull'effetto serra della produzione di alimenti animali - carne, pesce, latte, uova. E' disponibile su AgireOraEdizioni.*

Qualunque desiderio o sogno futuro tu abbia, anche il più semplice di questo mondo, dovresti prima di tutto dare il tuo contributo affinché possa esserci un futuro per "tutti": ciascuno di noi è ciò che è in relazione a ciò che tutti siamo, e se un grande disastro dovesse colpire la Terra, ne saresti colpito anche tu. Ciascuno di noi ha una seria ed effettiva responsabilità di contribuire al destino comune e, per fortuna, anche tu puoi fare la tua parte. Nel titolo di questo articolo, ho scritto *"pensa prima di aprire la bocca"*, che significa: *"pensa prima di parlare"* e, soprattutto in questo caso, *"pensa prima di mangiare"*.

Cowspiracy è un documentario di un'ora in mezzo, in inglese e con sottotitoli in 20 lingue (tra cui l'italiano), che spiega molto chiaramente, con dati di fatto, la relazione di causa ed effetto che c'è tra lo stile alimentare occidentale e la conseguente progressiva distruzione del pianeta in cui tutti viviamo. Ci troviamo di fronte alla prossima maggiore estinzione di specie sulla Terra che si possa ricordare dal tempo della scomparsa dei dinosauri.

Consiglio a tutti di guardare con attenzione questo documentario, di cui è scaricabile il file mp4 al prezzo di 5 dollari dal sito ufficiale www.cowspiracy.com. Il 16 dicembre 2015 è stato anche proiettato nel Parlamento italiano *(fonte)*. Il trailer con i sottotitoli in italiano è disponibile alla pagina: https://youtu.be/ywiufDyniyU Esiste anche una seconda versione del documentario, più aggiornata, su Netflix, all'indirizzo: www.netflix.com/title/80033772

In estrema sintesi, l'industria animale è la principale causa di deforestazione, consumo di acqua, spreco di risorse, degrado ambientale e cambiamenti climatici: a titolo di esempio, l'acqua necessaria per produrre un solo hamburger corrisponde a quella di due mesi di docce, e gli allevamenti animali sono responsabili del 51% delle emissioni di gas serra al mondo. Nonostante l'enormità del problema, questo viene deliberatamente ignorato dalle associazioni ambientaliste e dai governi, come se fosse in atto una vera e propria congiura *(da qui il gioco di parole tra "cow", mucca, e "conspiracy", congiura)* che impedisce di denunciare pubblicamente *"l'industria più distruttiva del pianeta"* e di impostare quindi politiche per produrre cambiamenti. Gli interessi in gioco sono abnormi: le lobbies che stanno dietro gli allevamenti animali hanno un potere politico tale da poter zittire i governi e fare continuamente il lavaggio del cervello ai cittadini. *«[...] Molti rimarrebbero shockati di sapere che gli attivisti ambientali e per i diritti per gli animali sono la minaccia terroristica nazionale numero 1 secondo l'FBI»*. E ancora: *«[...] E le persone che si opponevano ai lobbisti e agli interessi speciali, all'industria del bestiame, all'agricoltura [per gli allevamenti animali], cosa succedeva a queste persone? Persone che hanno avuto coraggio di parlare sono state uccise. [...]» (tratto dal documentario)*.

Non posso tacere: **un imprescindibile comportamento da adottare per salvare il pianeta (e**

quindi noi stessi) è astenersi dal consumo di carne, pesce e prodotti derivati. Questa indicazione, chiara e lampante, emerge non solo da questo documentario, ma da varie altre fonti che ho avuto occasione di leggere in questi ultimi anni *(per citarne una: "Dieta vegetale è amica dell'ambiente, dieta onnivora no"). Essere vegani non è solo una scelta o un gusto personale in controtendenza rispetto alla cultura generale, è molto di più, è anche salutare e, auspicabilmente, un atteggiamento di compassione verso la sofferenza animale e di amore per la vita.* «L'enormità della sofferenza e della morte degli animali merita la nostra massima attenzione: l'attivismo non è un gioco senza guadagno in cui aiutando gli animali non stiamo anche aiutando gli esseri umani. Il destino di tutte le specie si regge o crolla tutto insieme, e il soccorrere gli animali porta beneficio agli esseri umani in maniere profonde» *(Steven Best, Crisi e crocevia della storia: la necessità di una cittadinanza radicalizzata)*.

Scegliere se introdurre o meno nella propria alimentazione prodotti animali fa la differenza, eccome, sulla propria impronta ecologica: tale scelta è un'arma potente che ogni cittadino ha a disposizione per abbattere il proprio impatto negativo sull'ambiente.

«In una società patologicamente individualistica, narcisistica e ingorda come la nostra, coloro che si battono per cause di diritti e giustizia sono spesso derisi» *(Steven Best, ibidem)*. Ne sono consapevole, eppure sono vegano, ormai da molti anni. Sono anche consapevole che la riforma della società passa dalla riforma interiore di ogni persona: come disse una mia amica, "*per risolvere le faccende del mondo, occorre essere convinti che tutto dipende da noi*". E occorre iniziare da qualche parte: le strade possibili per far del bene sono molte, ma la questione alimentare non andrebbe assolutamente trascurata.

Colgo l'occasione per segnalare il sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, che contiene tante informazioni utili: www.scienzavegetariana.it

Buona visione del documentario,
Francesco Galgani,
4 aprile 2016

Crimine dell'industria del latte e delle uova

Ultimo aggiornamento: 28 Aprile 2019

fonte per scaricare PDF o acquistare volantini cartacei:
https://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/vegan/volantino-latte-uova/

Per una visione di come vengono trattati gli animali, rimando al film documentario DOMINION, che denuncia la violenza sugli animali di ogni specie. Racconta in modo estremamente toccante gli orrori dello sfruttamento animale in ogni settore, ma soprattutto in quello degli allevamenti per l'alimentazione umana.

Critica ragionata alle diete

Ultimo aggiornamento: 8 Giugno 2014

L'alimentazione è alla base della propria vita e della propria salute: qualunque percorso di vita che non si ponga seriamente il problema dell'alimentazione e che, anzi, non lo consideri uno dei suoi pilastri, è un percorso che merita di essere corretto con una certa urgenza.

Sull'alimentazione viene detto di tutto e il contrario di tutto: solo sul tema del dimagrimento, ad esempio, ogni giorno escono decine di nuovi articoli. Le persone, inoltre, solitamente non agiscono in base alle informazioni ricercate e/o ricevute, ma si comportano secondo abitudini irrazionali e spesso non salutari (e senza fondamento scientifico) acquisite in famiglia, legate ad aspetti emotivi più o meno consci, o semplicemente in base ai propri impulsi del momento e incuranti delle conseguenze. La situazione è aggravata da chi propaganda certe diete nocive spacciandole per verità scientifica (si veda a tal proposito il mio articolo sulle diete iperproteiche).

Per prima cosa, vorrei sfatare un mito: non esiste la “verità scientifica”, al massimo esistono ricerche scientifiche tese a dimostrare o confutare certi fatti, e tali ricerche possono anche essere smentite da ricerche successive. Non esiste “una” scienza, ma “tante” scienze, e solitamente la scienza non è neutrale né agli interessi economici né alla formazione culturale dei ricercatori. Parlare di informazioni scientifiche sulla nutrizione senza specificare le fonti è equivalente a esprimere opinioni personali: su Internet è possibile leggere di tutto, ma sono veramente pochi i siti che citano ricerche scientifiche e che pertanto permettono di distinguere mere opinioni o illazioni da “informazioni” degne di essere chiamate tali.

Anche chi dà informazioni potenzialmente utili e presumibilmente corrette spesso non mette in condizione i propri lettori di verificare le fonti e di capire i motivi di certe affermazioni: tutti si sentono nel giusto e credono di poter dare indicazioni agli altri, ma pochi si pongono il problema di aiutare le persone a sviluppare uno spirito critico. Questo vale sia per l'alimentazione, sia per la politica, la religione, la scuola e ogni altri aspetto della vita. A ciò va aggiunto che quando si parla di alimentazione (specialmente nel caso delle diete da seguire pedissequamente) viene trascurato l'aspetto del gusto, del contesto familiare e lavorativo, della preparazione del cibo (chi vuole essere consapevole di cosa mangia farebbe bene a prepararsi il cibo con le proprie mani).

Ascoltando e guardando le persone, ho constatato come il loro approccio alimentare a volte rasenti la follia e come certe pratiche certamente nocive vengano erroneamente valutate come positive. Tutti facciamo errori, ma con un atteggiamento superficiale non possiamo correggerci. Seguire le mode o improvvisare può fare danni seri nel lungo periodo.

Nel contesto odierno, è difficile seguire un'alimentazione sana e, più in generale, uno stile di vita sano: le condizioni ambientali e sociali sono fortemente sfavorevoli, i condizionamenti psicologici e la cattiva informazione anche. A ciò va aggiunto che seguire un'alimentazione rispettosa della propria vita, nella maggioranza dei casi, richiede il coraggio, la volontà e l'impegno di modificare le proprie abitudini per un periodo di tempo considerevolmente lungo (magari per tutta la vita), la capacità, la voglia e la possibilità di studiare e di approfondire le tematiche collegate all'alimentazione, la tenacia di andare alla ricerca di cibo di qualità (possibilmente incontrando direttamente i produttori e avendo una sufficiente consapevolezza del loro modo di lavorare), il tempo per prepararsi i propri pasti e spuntini di qualità, i soldi per potersi permettere cibo di qualità o, per dirla in maniera migliore, l'intelligenza di spendere i propri soldi per cibo buono piuttosto che per cibo spazzatura (la qual cosa è un investimento di denaro sulla propria salute). A ciò andrebbe aggiunta anche la fortuna di incontrare le persone giuste (medici compresi) che siano di aiuto per il

un percorso alimentare corretto (la stessa cosa dicasi per i propri familiari o comunque per le persone con cui si vive), oltre a circostanze tali che permettano realmente una scelta di cosa mangiare.

Un'**alimentazione consapevole** è alla base della propria salute, che in un'ottica olistica dovrebbe essere compresente a molti altri aspetti (relazioni sociali, movimento, sport, bontà del sonno, rispetto dei ritmi circadiani, uso attento e limitato dei cellulari, ecc.). Le varie diete comunemente intese come liste di menù da seguire (spesso acriticamente) per periodi più o meno brevi non mi interessano e non rientrano in ciò di cui sto parlando: l'intervento di dietologi, dietisti o nutrizionisti può essere valido, ma serve anche e soprattutto altro, a cominciare da uno studio individuale e da una presa di consapevolezza della relazione tra salute e alimentazione.

Per approfondimenti seri, consiglio i seguenti siti, che di solito indicano chiaramente le fonti su cui si basano:
http://www.vegpyramid.info/
http://www.scienzavegetariana.it/
http://www.informazionealimentare.it/

Buona dieta consapevole a tutti!

Francesco Galgani,
8 giugno 2014

Crossfit: impegno, passione, risultati (con video) - Palestra Dinamica di Massa Marittima

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Sonetto della Palestra Dinamica

Ci va la forza unita alla costanza
che premierà gli sforzi tuoi tenaci
e si migliorerà man man che avanza
l'addestramento per i più capaci.

Lo stare insieme aumenta l'importanza
e il gareggiar ci rende più vivaci
stimola l'emozione anche abbastanza
ottimisti ci rende ed anche audaci.

Se equilibrata e sana è poi la dieta
anche le malattie puoi prevenire
sollevi invidia in chi tanto s'inquieta

a veder gli altri nel fisico abbellire.
Se metti impegno e più forza concreta
dall'allenarsi viene anche il gioire.

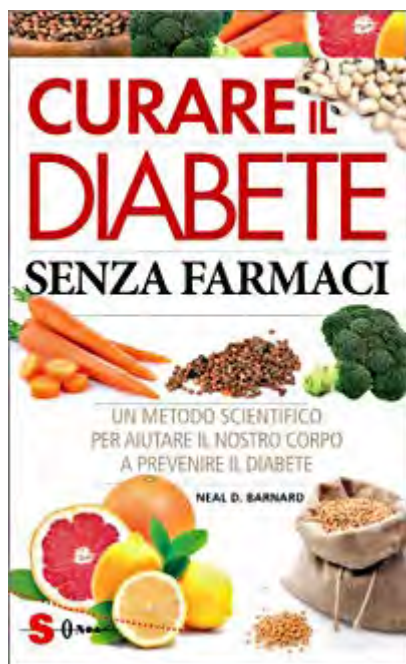
(Francesco Galgani, 20 settembre 2014)

Allenamento con sacco da 40kg, corso di Crossfit, 30 dicembre 2014
(Chi non lo prova non può sapere cosa significhi...)

Crossfit

Curare il diabete senza farmaci (libro)

Ultimo aggiornamento: 9 Ottobre 2015

Quanto segue è una newsletter dell'8 ottobre 2015 della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV):

Per anni, a chi soffre di diabete, è stato spiegato che la produzione di insulina è diventata irrimediabilmente disfunzionale.

Il dott. Neal Barnard propone in questo libro un programma rivoluzionario: ripristinare la funzionalità dell'insulina e contrastare il diabete di tipo 2. Scientificamente provato, il suo metodo non stravolge la regolarità quotidiana dei pasti, ma spiega come prepararli secondo la ripartizione dei Quattro Nuovi Gruppi Alimentari: verdura, frutta, cereali integrali e legumi.

Viene così garantita ai pazienti la diminuzione dell'assunzione dei farmaci per il diabete, o perfino la loro eliminazione; la riduzione del rischio di complicazioni; notevoli benefici per la salute: perdita di peso, abbassamento del colesterolo e della pressione sanguigna.

Oltre a una maggiore energia e vigore, grazie anche a cibi deliziosi da gustare in porzioni generose, come quelli delle 60 ricette originali preparate in collaborazione con la chef vegana Bryanna Clark Grogan e contenute in questo libro.

L'autore: Neal D. Barnard è professore associato di Medicina presso la George Washington University, in Washington D.C., e fondatore del «Physicians Committee for Responsible Medicine», un'organizzazione non profit la cui mission è quella di promuovere l'importanza della medicina preventiva e di condurre ricerche cliniche a sostegno dell'efficacia della corretta alimentazione nella prevenzione e nel trattamento delle più gravi e diffuse patologie. I risultati delle sue ricerche sono stati pubblicati sulle principali riviste medico-scientifiche internazionali e sono stati citati dall'American Diabetes Association e dall'American Dietetic Association nelle loro linee guida ufficiali. I suoi libri diventano puntualmente best seller del «New York Times».

Disponibile in libreria oppure on-line su AgireOra Edizioni.

Buona lettura,

la Redazione di SSNV

Curcuma: spezia antitumorale con tantissimi benefici

Ultimo aggiornamento: 2 Maggio 2016

Premessa: la curcuma dovrebbe essere sempre abbinata al pepe nero per trarne beneficio, si veda a tal proposito l'articolo "3 trucchi per potenziale i benefici della curcuma". Può essere assunta in molti modi insieme al pepe, ad es. miscelando curcuma e pepe in una zuppa o shakerandoli in un latte vegetale.

Le multinazionali farmaceutiche sono molto interessate ad appropriarsi della curcumina (principale componente della curcuma) brevettandola, a causa delle numerose prove scientifiche a favore delle sue proprietà curative. Per fortuna, proprio il fatto che la curcuma sia usata da millenni in Oriente è una tutela per la sua non brevettabilità. Per un approfondimento: www.curcumina.it

Per quanto riguarda la relazione tra curcumina e ferro (citata alla fine dell'articolo sotto riportato), ho trovato un approfondimento in "Curcumin and iron", in cui sostanzialmente, dopo aver citato alcuni studi, si sconsiglia l'assunzione contemporanea di integratori di ferro e di curcumina, e al contempo si fa notare che chi gode di buona salute può tranquillamente usare la curcumina a scopo preventivo senza temere di incorrere in carenze di ferro.

Da notare, oltre a quanto scritto nell'articolo sotto riportato, anche gli effetti benefici per l'intelletto.

Il mio consiglio, per chi è in salute e vuole mantenersi tale, è di usare quotidianamente la normale curcuma alimentare (abbinata al pepe nero) per trarne i benefici effetti preventivi, ricorrendo a integrazioni di qualunque genere soltanto se suggerite da un medico di fiducia e specializzato in medicina preventiva e naturale. Gli effetti anti-cancro, inoltre, andrebbero inseriti nel contesto alimentare e di vita, ad es. evitando comportamenti nocivi (come fumare, privarsi del sonno, vivere sedentariamente, usare molto il telefonino, assumere farmaci senza una reale necessità, ecc.) e preferendo un'alimentazione vegana (che di per sé, se fatta correttamente, protegge da molte malattie, tumori compresi). Invito ad una lettura di "Suggerimenti comportamentali per un'alimentazione secondo natura".

Curcuma: proprietà antitumorali, usi, benefici

Le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie apportano benefici in molti disturbi, come lo stress fisico e mentale, l'artrite, i dolori osteoarticolari e muscolari e molto altro, leggete qui.

Curcuma: proprietà antitumorali, antinfiammatorie, nutrizionali, e usi terapeutici

La curcuma (Curcuma Longa) è il principale ingrediente del curry indiano. Chiamata anche "zafferano orientale", ne possiede il colore ma non le proprietà, è stata ultimamente oggetto di numerosi studi e ricerche che l'hanno portata, pubblicizzandola, ad una crescita di notorietà e consumo. La curcuma viene innanzitutto utilizzata come spezia. Questa abitudine è strettamente collegata alle virtù della pianta, colagoghe (stimola la secrezione della bile), con conseguente effetto depuratore sul fegato, e stimolatrice dei processi digestivi.

La curcuma, lo zafferano orientale, o delle Indie, è una spezia dai mille benefici: anticolesterolo, disintossicante e epatoprotettrice.

La pianta della curcuma, delle Zingiberaceae (come il prezioso zenzero), non supera il metro di altezza. Le radici crescono su fusti carnosi chiamati rizomi, dai quali si sviluppano foglie che possono raggiungere il metro di lunghezza. Originaria dell'Asia meridionale è oggi coltivata anche Cina, Indonesia, Hawai e Costarica. Il rizoma viene ripulito dalle radichette, bollito per ore e essiccato; segue la polverizzazione. La curcuma, come poche altre spezie, mantiene le sue proprietà anche se conservata in polvere. Il sapore è speziato, amarognolo e piccantino. Oltre che alimento, è un colorante alimentare usato in bevande, prodotti da forno, gelati, biscotti, salse ecc. La chimica della curcumina è nota, ma non lo sono tutti i componenti della radice.

Curcuma e medicina ayurvedica: antinfiammatorio e epatoprotettore

Nella medicina ayurvedica, da sempre, la curcuma viene utilizzata come antinfiammatorio, come epatoprotettore, per purificare il sangue, come antiossidante e antisettico. Gli impacchi di curcuma, nella tradizione, vengono utilizzati per le malattie della pelle, quali: acne, orticaria, eczemi e micosi e nella disinfezione di ferite.

Cosa contiene la curcuma e quali proprietà le sono state attribuite dalle ultime ricerche scientifiche.

Le proprietà della pianta sono dovute principalmente all'olio essenziale e alle sostanze coloranti, fra cui la curcumina.

La curcumina è un colorante alimentare, usato per conferire il colore giallo (per questo è chiamata zafferano delle Indie) e siglato dalla normativa europea con la sigla E100.

Gli studi effettuati sulla curcumina hanno evidenziato una vasta potenzialità terapeutica e preventiva: antinfiammatoria, antiossidante, antiartritica, anti-ischemica e antitumorale, questi sono solo alcuni degli effetti suggeriti dalla ricerca.

- Protegge il fegato. Evidenziato l'effetto coleretico, cioè stimola la produzione della bile con conseguenti effetti digestivi, anche a piccole dosi.
- Riduce il colesterolo e l'ipertensione perché previene la coagulazione del sangue estendendo i benefici anche al sistema cardio-vascolare. Sul Journal of Cardiology sono stati resi noti dei risultati che mettevano in luce nei consumatori abituali di curcuma una riduzione di rischio di attacchi post-operatori al cuore. E' stato osservato una diminuzione dei livelli di fibrinogeno nel sangue, con conseguente minor rischio di

trombi.

- Alcune ricerche hanno evidenziato, sui diabetici, una riduzione degli zuccheri nel sangue. E' stata pubblicata di recente una review in cui viene passata in rassegna la letteratura esistente sulle applicazioni della curcumina nel diabete (circa 200 articoli su ricerche "curcumina e diabete") e altre complicanze diabetiche come disturbi epatici, nefropatie, malattie vascolari, disturbi pancreatici… l'interesse è vivo e concreti i risultati.
- Herpes simplex. Interferisce con la replicazione del virus (Michigan State University 2008).
- Antiossidante. Agisce come spazzino sui radicali liberi, favorendone l'eliminazione, quindi l'azione è antinvecchiamento a tutti i livelli.
- Morbo di ALZHEIMER. Per il suo potere antiossidante, inibisce l'accumulo di sostanze distruttive per il cervello, che producono i sintomi della malattia, favorendo l'eliminazione di quelle esistenti. Esami condotti dal CNR, dall'Università di Pavia e dal Chemical College di New York, confermano l'azione antinvecchiamento sul cervello della curcuma, che contrasterebbe i disturbi neurovegetativi. E' stato inoltre osservato che sindromi come l'Alzheimer e il Parkinson riportano un'incidenza minore dove è più alto il consumo della spezia.
- Antitumorale. Sono avviati numerosi studi volti a dimostrare l'effetto anticancerogeno. Gli antiossidanti, è risaputo, svolgono azione antitumorale e uno studio made in USA ha rilevato che la curcuma rallenta la crescita del melanoma favorendo la morte delle cellule tumorali. L'effetto benefico, esteso al tumore alla prostata, aumenta introducendo altre verdure, come il cavolfiore e i broccoli, noti antitumorali.

Le Sperimentazioni sull'essere umano atte a togliere qualsiasi dubbio sulle proprietà benefiche della curcuma

Sono iniziate sperimentazioni sull'essere umano, atte a comprovare gli effetti terapeutici e preventivi sulla psoriasi e vari tipi di tumore come quello al pancreas, al colon e il mieloma. Il binomio antinfiammatorio-antiossidante può avere effetti positivi sull'evoluzione e la prevenzione dei tumori: la curcuma rientra nelle sostanze studiate proprio per questo.

- Rafforza il sistema immunitario, attivando la codifica di una proteina in grado di svolgere azione battericida. Gli autori dello studio, pubblicato sul Journal of Nutritional Biochemistry, ritengono che un consumo regolare possa aumentare le difese immunitarie contro le infezioni gastrointestinali. L'intestino rappresenta il fronte immunitario più importante dell'organismo, contiene l'80% delle cellule immunitarie, ecco spiegato il motivo dell'importanza nel migliorare la sua azione. Il National Cancer Institute ha annoverato la curcuma come alimento in grado di prevenire l'insorgenza dei tumori intestinali..
- Uno studio iraniano ha evidenziato l'aumento dell'azione antibatterica di alcuni antibiotici, in concomitanza all'assunzione di curcumina, contro lo Staphylococcus aureus.
- HIV. Recentissima è la notizia che la curcuma rallenterebbe il virus per la sua azione antiossidante.
- Alcuni studi dimostrano l'efficacia e i benefici in caso di stress, ansia e depressione.

Molti ricercatori sono convinti, e gli studi vanno in questo senso, che la curcuma sia di beneficio in quelle malattie che si manifestano con un'infiammazione, come l'artrite o la psoriasi. La sua azione, immunostimolante e preventiva di alcune patologie, è dovuta al potere antiossidante e antinfiammatorio e questa è, probabilmente, la ragione del suo successo. Contiene una percentuale di antiossidanti naturali maggiore rispetto ad altri vegetali ed è quasi priva di effetti collaterali.

Curcuma: considerazioni e avvertenze doverose

Alcune ricerche e studi sono ancora in via di sperimentazione, come gli effetti sul cancro al polmone, mentre altri non sono stati testati su esseri umani. Quindi, ulteriori sperimentazioni con placebo e in doppio cieco dovranno essere eseguite prima che la scienza riconosca il valore terapeutico della curcumina. Sicuramente va

considerato il fatto che in generale, chi mastica di naturopatia, parla più della pianta in toto, in questo caso rizoma, e che molte sperimentazioni prevedono l'utilizzo di alte concentrazioni di curcumina, cosa "leggermente" diversa. La pianta in toto contiene altri elementi, oltre alla curcumina, che, come in altre piante, modulano gli effetti sia terapeutici che collaterali... insomma, la natura è più equilibrata rispetto al principio attivo estrapolato e potenziato.

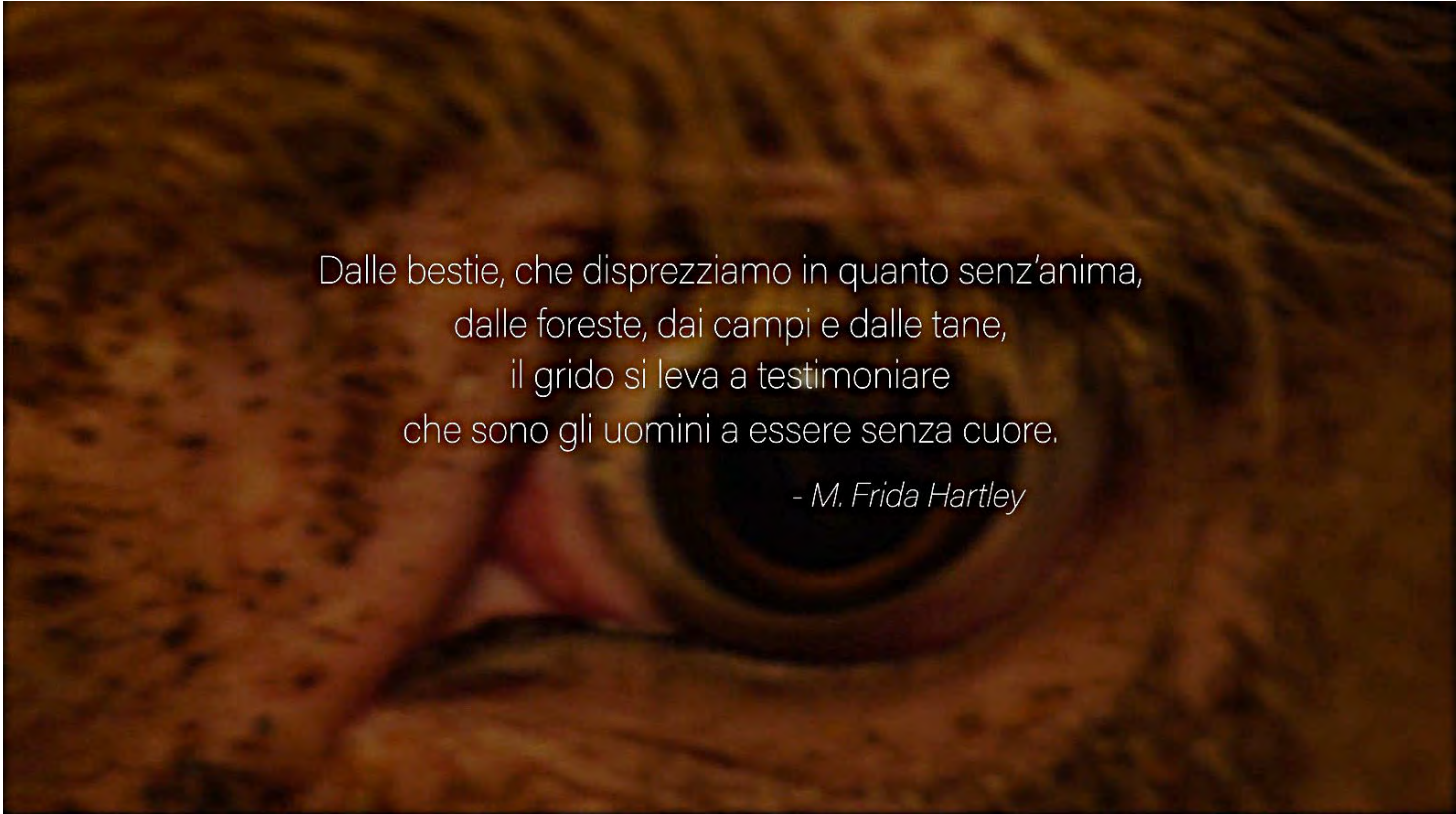
Altre considerazioni, di carattere generale, andrebbero centrate sul fatto che agli studi sperimentali non corrisponde la clinica. Le case farmaceutiche non hanno molto interesse sulla pianta in toto, non brevettabile, ma sui singoli componenti chimici che potranno sviluppare un farmaco; va da sé che anche i ricercatori non sono motivati in tal senso.

Dimenticavo... oltre che in polvere in capsule, reperibile in erboristeria e come alimento, si può usare in sostituzione dello zafferano ma anche nelle minestre (aggiunta a fine cottura) e nelle insalate, esiste anche la tintura madre ottenuta dalla macerazione in alcol del rizoma e l'olio essenziale che, miscelato con olio di mandorle dolci (20 gocce in 50 ml) e massaggiato sulla parte dolente, allevia i dolori muscolari.

Curcuma: avvertenze, controindicazioni e metodi d'uso

Ad alti dosaggi di curcumina, sono stati riscontrati sintomi quali nausea e diarrea. Più recente è lo studio secondo il quale la curcumina potrebbe causare una carenza di ferro e per chi soffre di coliche o calcoli biliari, stimolando l'attività, è controindicata.

(26 settembre 2014)

DOMINION (documentario sulle sofferenze inflitte agli animali)

Ultimo aggiornamento: 10 Novembre 2018

FILM DOMINION, LA PIÙ COMPLETA INVESTIGAZIONE SULLE SOFFERENZE INFLITTE AGLI ANIMALI E UN INVITO A PRENDERE POSIZIONE

Avvertenza*: inizialmente avrei voluto scrivere che il film sotto riportato non è adatto per i bambini (il che è vero), ma, a ben vedere, i più giovani sono già bombardati da immagini di violenza esagerata e terribile in tv e al cinema. Più realisticamente, non credo che sia una questione "solo" di età (che pure conta): direi che questo documentario è semplicemente non consigliato a chi si rifiuta di voler conoscere la realtà, per comodità, per paura, per propria debolezza, per non sentirsi in colpa, per non mettere in discussione le proprie scelte alimentari (*) o per altri motivi.* ***Sicuramente una visione attenta e compassionevole richiede coraggio, ringrazio coloro che vorranno provarci.*** *Siamo qui per contribuire a un mondo migliore. Qui di seguito il film (liberamente scaricabile e condivisibile), sotto una breve presentazione (tratta da un comunicato stampa) e links di riferimento.*

(*) A proposito di scelte alimentari, che spesso più che "scelte" sono "abitudini" legittimate e considerate "normali" da famiglia, scuola, gruppo di pari, tv, giornali, pubblicità, società, e persino da tante voci autorevoli... abitudini spesso mescolate di affetti, tradizioni e bisogni che fanno completamente perdere contatto con la realtà che questo film ben mostra, vorrei suggerire un approfondimento nei vari articoli che ho linkato all'inizio della pagina "**VegFacile**", in cui parlo di educazione alimentare, sostenibilità ecologica, conoscenza della vita degli animali in natura e negli allevamenti, implicazioni sulla salute delle nostre scelte alimentari e altro ancora. Io sono vegan da tanti anni ormai e la *"non conoscenza"* di chi mi ha finora deriso o non capito meriterebbe magari una cura fatta di *retto pensiero e retta conoscenza*. Grazie.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Dominion è il nuovo film che denuncia la violenza sugli animali di ogni specie, **scritto, diretto e realizzato da Chris Delforce, dell'associazione australiana Aussie Farms** (www.DominionMovement.com). Racconta in modo estremamente toccante gli orrori dello sfruttamento animale in ogni settore, ma soprattutto in quello degli allevamenti per l'alimentazione umana.

Disponibile on-line dal 9 luglio scorso nella versione originale, **è stato doppiato in italiano da AgireOra Network.**

Attraverso le immagini catturate dalle telecamere nascoste all'interno di allevamenti e macelli, e le riprese effettuate dai droni telecomandati, il regista riesce a farci davvero percepire dentro di noi con grande forza, l'estrema sofferenza degli animali, la loro disperazione, il loro grido di aiuto.

Ci mostra cosa accade realmente agli animali e come sono trattati dai lavoratori quando "nessuno vede". Si tratta di allevamenti standard, non peggiori né migliori di altri, sono gli stabilimenti che esistono in tutto il mondo, perché le tecniche di allevamento e di macellazione sono le stesse dappertutto, così com'è lo stesso il disinteresse per la vita e la sofferenza degli animali, considerati come merce.

Che ci si trovi in Italia, in Australia, negli USA, in Germania, nel Regno Unito o in qualsiasi altra Nazione del mondo, le scene sono sempre le stesse e lo vediamo dalle investigazioni fatte in tutti i Paesi.

Le voci narranti (nella versione originale sono quelle degli artisti Joaquin Phoenix, Rooney Mara, Sia, Sadie Sink, Kat Von D) spiegano tutto questo e non lasciano dubbi sulla necessità di porre fine a questo massacro, una vergogna per l'umanità intera.

L'autore e regista Chris Delforce ha dichiarato: *"La cosa più importante che voglio comunicare agli spettatori è che gli animali sono individui, esseri senzienti - pensano, provano emozioni, sentono dolore, soffrono. I maiali che trovano una morte orrenda nelle camere a gas non sono diversi dai cani e gatti che fanno parte della nostra famiglia e che amiamo. Non vogliono morire e ogni spettatore ha il potere di fermare tutto questo... al contrario di quanto avviene su altri temi di ingiustizia sociale, non dobbiamo convincere un governo a fare la cosa giusta, ma sta solo a noi come consumatori. E' nelle nostre mani ed è una nostra responsabilità."*

Anche per **Marina Berati, coordinatrice di AgireOra Network**, è tempo ormai di aprire gli occhi e riconoscere la triste realtà dei fatti per poter prendere una decisione: essere parte del problema o della soluzione. *"La cosa più disarmante è il rifiuto psicologico di tante persone a credere a quanto ripreso dalle telecamere. Con il film americano 'Earthlings' i più scettici commentavano dicendo che quelle scene erano casi eccezionali o che non riguardavano il loro Paese; così gli inglesi hanno realizzato 'Land of Hope and Glory', che mostra le stesse scene, ora riconfermate dall'australiano 'Dominion'. Ogni mese assistiamo a investigazioni che testimoniano anche qui in Italia situazioni tragiche di incredibile violenza e lo stesso accade in ogni nazione. Ormai, dunque, non ci sono più scuse: è così dappertutto. Se questa realtà è talmente orrenda da non volerla accettare, allora non accettiamola e opponiamoci, anziché negare la realtà. Opporsi è facile: basta solo cambiare le nostre abitudini personali, è completamente in nostro potere. Siamo noi che possiamo fare la differenza, smettendo di mangiare animali e i loro prodotti, usarli come capi di vestiario, partecipare allo sfruttamento in ogni altro settore. Milioni di persone su tutto il Pianeta lo stanno già facendo: tutti possiamo farlo, è la cosa più facile del mondo. Vorrei ringraziare pubblicamente l'autore e regista del film, Chris Delforce, per averci permesso con grande entusiasmo di doppiare il film in italiano."*.

Dal 15 ottobre il film è disponibile on-line, sia per la visione in streaming, sia per scaricarlo e riutilizzarlo per proiezioni, sul canale Vimeo di AgireOra: vimeo.com/agireora

Ringraziamenti

Ringraziamo Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV per la collaborazione nel progetto di doppiaggio e diffusione della versione italiana di Dominion.
Si ringrazia anche il traduttore, Samuele Praticelli, per il lavoro di traduzione dell'intero testo dall’inglese.

DOSSIER - Disinformazione vegan: prime vittime i bambini

Ultimo aggiornamento: 22 Settembre 2016

Fonte dell'articolo, a cui consiglio di far riferimento anche per eventuali aggiornamenti:
http://www.famigliaveg.it/genitori/dossier-bambini-vegan-stampa.html

DOSSIER - Disinformazione vegan: prime vittime i bambini

E' in atto da oltre un anno una campagna stampa probabilmente orchestrata a tavolino per creare nel pubblico paura e diffidenza verso l'alimentazione vegan nei bambini; una campagna di disinformazione che può creare gravi danni, ingenerando diffidenza dei genitori verso i medici (che i giornali dipingono come contrari all'alimentazione vegan nei bambini, mentre così non è nella maggior parte dei casi).

Una campagna davvero amareggiante, perché ha come prime vittime i bambini: le paure che essa crea nei genitori rischiano di causare un allontanamento dai medici e un probabile rifugiarsi presso altri "esperti" che invece esperti non sono affatto, ma si atteggiano a guru di dottrine non basate sulla moderna scienza, bensì su vecchie teorie non scientifiche.

E questo sì può creare danni alla salute dei bambini, non certo l'alimentazione vegan!

Tutte le notizie di "bambini ricoverati in ospedale a causa della dieta vegan" o che addirittura verrebbero sottratti alla potestà genitoriale per questa ragione, NON sono rispondenti alla realtà: qui raccogliamo una breve cronistoria con relative smentite, che verrà costantemente aggiornata. Praticamente in tutti i casi i pediatri che hanno seguito i pochissimi bambini ricoverati dichiarano che la dieta vegan non è affatto un problema, al contrario di quanto invece i giornali vogliono far credere.

Oltretutto, se in un anno (estate 2015 - estate 2016) sono riusciti, con ostinata tendenza giornalistica al pettegolezzo, a scovare solo 5 casi in tutta Italia con le migliaia di bambini vegan o lattanti con madre vegan che ormai ci sono... già questa sarebbe una dimostrazione che l'alimentazione vegan nei bambini non presenta affatto problemi, anche qualora questi casi fossero stati reali.

Per contro, ben altri sono i numeri dei bambini onnivori ricoverati in ospedale per problemi legati a una nutrizione errata. Il centro contro l'obesità dell'ospedale Gaslini di Genova riferisce di 375 ricoveri l'anno di bambini (ovviamente onnivori) con problemi legati all'obesità e in circa la metà dei casi le complicazioni sono molto gravi: ipertensione, sindrome metabolica, complicazioni ortopediche, difficoltà psico-sociali (Fonte: Obesità infantile: il centro del Gaslini è un'eccellenza nazionale, 31 maggio 2012).

375 casi in un solo ospedale di una sola città. Perché non fare un articolo per ciascuno di questi casi in tutta Italia, con titoli shock? Più che un giornale servirebbe un'enciclopedia... Invece no, lo fanno su una manciata di casi di bambini o genitori PRESUNTI vegan.

L'ulteriore aggravante è che, nonostante tutti i casi citati dai giornali si siano in seguito dimostrati infondati:

- non ci sono mai state rettifiche che spiegassero come i casi citati non fossero in realtà dovuti all'alimentazione vegan;
- tali articoli restano on-line nonostante diano notizie fuorvianti su un tema delicato come la salute dei

bambini;
- in aggiunta, spesso nelle nuove bufale si citano nuovamente le vecchie come se fossero vere, a sostegno di quelle nuove.

Tutto ciò alimenta il sospetto che non si tratti di errori in buona fede.

Questo dossier vuole smascherare le affermazioni infondate che circolano sui media su questo tema, con l'obiettivo di contrastare tale pericolosa campagna disinformativa.

Cronistoria

Firenze, luglio 2015

Tantissimi giornali scrivono che un bambino vegano di 11 mesi è stato ricoverato per carenza di B12 e che la madre lo stava ancora allattando al seno senza aver iniziato lo svezzamento e anche lei aveva carenza di B12.

Si scopre però poi a settembre, ma viene ben poco pubblicizzato, che i genitori non sono vegani e nemmeno latto-ovo-vegetariani: dichiarano in una intervista di essere "vegetariani", ma che la mamma "qualche volta mangia carne e pesce". Quindi sono onnivori.

Si scopre inoltre che il bambino non era stato svezzato, a 11 mesi assumeva ancora solo latte materno (errore dei genitori).
(Vedi Articolo su La Repubblica.)

Quindi: FALSO che il problema fosse la dieta vegan, né per la madre, che era onnivora, né per il bambino, che non era né vegano né onnivoro, ma assumeva ancora solo latte materno. Probabilmente vero che c'era una carenza di vit. B12, e l'errore della madre - onnivora - è stato di non aver assunto tale integratore, oltre a non aver iniziato lo svezzamento del bambino.

Belluno, ottobre 2015

I giornali fanno un gran can-can su un "bambino di Belluno vegano e gravemente malnutrito", di circa 2 anni.

Si scopre invece poi che il problema era che il bambino, **a due anni e mezzo non era stato svezzato**, ma assumeva solo latte materno, un ovvio errore che è tale qualsiasi sia il tipo di alimentazione della madre, vegan, latto-ovo-vegetariana o onnivora.

Quindi: FALSO che il bambino fosse vegano, perché se non era stato svezzato non era né onnivoro né vegano. Lo stesso medico che ha seguito il caso, dichiara "qualsiasi siano le scelte alimentari della famiglia bisogna solo fare attenzione a scegliere cibi sani e saper variare tra le diverse componenti nutrizionali" e che "vegano non è sintomo di cattiva alimentazione, entrambe le diete (vegana e onnivora n.d.r.) richiedono competenza nello svezzamento".
(Fonte: TagPress)

Treviso, febbraio 2016

I giornali titolano "Shock a Treviso, bambina vegan non cresce", ma già negli articoli viene detto che la bambina non prendeva latte materno ma latte di mandorla "perché i genitori erano vegan". Perché, se fossero stati onnivori o latto-ovo-vegetariani e le avessero dato latte di mucca o di capra o qualsiasi altro latte animale, sarebbe andato bene?! NO, avrebbe avuto problemi ancora peggiori!

Qui non si tratta di essere vegan o meno, ma del fatto che, se la bambina non veniva allattata al seno, doveva

essere allattata con un latte formulato apposito, che esiste sia vegan che con ingredienti animali.

Perciò: FALSO che il problema fosse la scelta vegan dei genitori. Il problema era che non veniva usato latte formulato, l'unico da usare per i lattanti.

Genova, giugno 2016

I giornali titolano "bimba di due anni in rianimazione per la dieta vegana".

In realtà si scopre poi che era latto-ovo-vegetariana e che il problema era la mancata integrazione di vitamina B12 (che va fatta sempre anche nei latto-ovo-vegetariani), che non era stata effettuata, probabilmente per un qualche genere presa di posizione dei genitori che nulla ha a che vedere con la scelta vegan.

Che la vitamina B12 vada integrata nei vegetariani (latto-ovo e vegan), soprattutto nei bambini, è ormai un fatto risaputo: **i bambini onnivori ricavano anch'essi la vitamina da integratori, che vengono aggiunti ai mangimi degli animali d'allevamento** e per questo motivo la vitamina B12 si ritrova poi nelle carni degli animali, assieme a molte altre sostanze chimiche e farmaci, usati di prassi in ogni allevamento. Chi non consuma carne non ha il problema dell'assunzione di tale cocktail di sostanze chimiche, però deve assumere la vitamina B12 in modo diretto, e molto più naturale (dato che la vitamina presente negli integratori è quella generata dai batteri, come avviene in natura).

Chi decide di non voler utilizzare integratori (gli onnivori non possono deciderlo, perché gli integratori sono già presenti nei mangimi degli animali...) lo fa sulla base di teorie non fondate scientificamente, spesso perché seguace di "guru" che poco conoscono della moderna scienza della nutrizione.

Quindi: FALSO che la bambina fosse vegan e che il problema fosse la dieta in sé, ma lo era l'aver deciso di non utilizzare l'integratore di vit. B12.

Milano, luglio-settembre 2016

Viene segnalato dai giornali un "bambino vegan" che a 1 anno pesava come un bambino di 3 mesi.

Ma negli stessi articoli si riporta anche che il bambino era cardiopatico, che doveva essere operato e che dopo l'operazione stava bene.

Il punto quindi e' che i giornali intenzionalmente mettono in secondo piano il vero problema del bambino - la cardiopatia - ed infatti in un altro articolo, lo stesso medico che l'ha seguito afferma "Non possiamo collegare lo stato di grave malnutrizione con la scelta vegana dei genitori" e "I genitori ci hanno confermato di esserlo, ma sul bambino non possiamo assolutamente fare un collegamento fra un'alimentazione vegana, che non sappiamo se seguisse o meno, e lo stato di malnutrizione. La situazione del piccolo è complessa, c'è una cardiopatia importante, i fattori in gioco sono moltissimi."
(Fonte: Vegolosi)

In un successivo servizio del 13 settembre 2016 a Porta a porta, viene riferito che i genitori NON hanno nutrito il bambino in modo vegan, ma hanno dichiarato di avergli dato svariati tipi di latte, anche animale: quindi il bambino NON ERA VEGAN.

E' invece proprio la grave cardiopatia a compromettere la capacità di nutrirsi. Dal sito dell'Associazione Bambino Cardiopatico Parma :
"se la funzione cardiaca è limitata, il lattante è costretto a riposarsi frequentemente mentre si alimenta, manifestando segni di affaticamento. Spesso non riesce ad alimentarsi con quantitativi sufficienti, per cui la

crescita rallenta e, nei casi più gravi, può arrestarsi."
(Fonte: Le cardiopatie congenite)

A fine agosto viene fatta circolare un'altra notizia infondata: che il piccolo sia stato tolto ai genitori dal tribunale, e affidato ai nonni, perché veniva nutrito in maniera vegan. Questo è palesemente FALSO, sia perché il bambino non era affatto vegan, sia perché il motivo dell'affidamento del bambino ai nonni è stata la mancata collaborazione dei genitori, che non volevano che fosse operato quando ne aveva bisogno, e questo non ha nulla a che vedere con un'alimentazione vegan.

Sempre nel servizio di Porta a porta, l'intervista al pediatra che ha avuto in cura il bambino all'ospedale e poi l'intervista al procuratore del tribunale dei minorenni di Milano mettono ben in chiaro che quanto successo non ha a che vedere con l'alimentazione del bambino ma col fatto che i genitori non volevano curare la cardiopatia del figlio, per motivi ignoti.

Nonostante questo, in tutto il servizio si continua a ripetere "il bambino vegano", pur avendo ammesso loro stessi che non lo è...

Quindi: FALSO che il bambino fosse vegan, FALSO che il problema stesse nell'alimentazione vegan dei genitori o eventuale sua; era affetto da grave cardiopatia che non gli permetteva di nutrirsi a sufficienza; FALSO che sia stato affidato ai nonni perché vegan, ma lo è stato perché i genitori non intendevano curare i suoi problemi di cardiopatia.

Dall'hacking... alla cucina

Ultimo aggiornamento: 3 Giugno 2014

Noi siamo quel che mangiamo, e ogni volta che possiamo fare a meno di cibo spazzatura o prodotti industriali di largo consumo ma micidiali per ritornare alle origini (vedi nutrizione vegetariana), ovvero a quegli ingredienti semplici che madre natura ci ha dato per il nostro sostentamento *(in primis tutto ciò che proviene dal mondo vegetale)* facciamo del bene a noi stessi e al nostro ambiente e ci guadagniamo in salute. Magari la condizione ideale è che questi “ingredienti di base” siano stati coltivati o raccolti vicino a casa nostra e senza contaminazioni di OGM, possibilmente in un contesto di agricoltura biologica. Si pensi ad esempio alle pratiche di acquisto dei GAS (gruppi di acquisto solidale) o anche di singole persone che si riforniscono abitualmente e direttamente da produttori a loro vicini.

Fare hacking o cucinare sono due attività simili... nel primo caso si mettono le mani nel codice, nel secondo le si mettono a contatto con i prodotti della terra: in entrambi i casi possiamo creare, copiare o modificare un algoritmo esistente per la produzione di un software o di un cibo, per poi eventualmente condividere con altri le nostre ricette o algoritmi lasciando loro la stessa libertà che abbiamo avuto noi.

Già nel 2008, in occasione del talk “La libertà a partire dal software” (vedi slides e testo), dissi:

«Il software libero ha le sue origini nel mondo universitario americano degli anni 60/70, nel quale erano disponibili computer per i quali le università stesse provvedevano a scrivere il software per le loro esigenze, rendendoli utilizzabili e modificabili da chiunque, in forma abbastanza vicina a quella del pubblico dominio.
Facciamo un paragone culinario: queste università erano come delle grandi cucine e gli studenti erano al tempo stesso cuochi e commensali. Qual era la cosa più naturale se non quella che gli studenti stessi si scambiassero le ricette, in pieno spirito di condivisione? Non è forse questo ciò che è accaduto per millenni? C'è forse qualcosa di strano nello scambiarsi le ricette di un piatto di spaghetti o di un sugo?
La stessa cosa accade con i computer: le ricette, invece di chiamarsi con questo nome, si chiamano algoritmi e codice, ma la finalità è la stessa, cioè produrre qualcosa che sia il più vicino possibile alle proprie esigenze, in questo caso il software.
Pare scontato che la libera condivisione del sapere, in questo caso espressa sotto forma di software, sia quindi una cosa naturale.
Per maggior chiarezza vorrei far notare, ritornando al paragone culinario, che condividere la ricetta per fare una pizza è cosa ben diversa dal condividere la pizza stessa, anche condividere il software è cosa ben diversa dal condividere un bene materiale.
Se do la mia automobile a qualcun altro, significa che me ne sto privando.
Se offro la mia piazza a qualcun altro, significa che io non la mangerò.
Ma se io voglio condividere un'idea, non me ne sto privando, anzi, è probabile che dallo scambio di idee nasceranno ulteriori idee, magari migliori delle precedenti.
Con il software è esattamente la stessa cosa: se io do la possibilità a qualcun altro di usare i programmi da me scritti, io non me ne sto privando.
Del resto, sapete bene che dato un programma, ciascuno di noi ha la possibilità di farne quante copie vuole e senza perdere nulla dell'originale».

Io sono vegetariano, mi piace “tornare alle origini”, ovvero finché posso e tempo permettendo mi piace cucinare, ragion per cui proverò a condividere in questa sezione del mio blog qualche esperienza in cucina.

Quel che sto imparando è che il cibo preparato con le proprie mani può essere di una bontà infinita :)

Happy hacking e buona cucina a tutti,
Francesco Galgani

Dieta Pro Ana: ragazza che cerchi la perfezione, qui c'è una poesia per te

Ultimo aggiornamento: 1 Ottobre 2016

Non so come sei giunta in questa pagina. Nel mondo parallelo, e spesso sommerso, della Rete, fatto di tanti luoghi di incontro tra sconosciute, di scambio di fotografie, di incoraggiamenti reciproci, di successi condivisi, di test di ingresso per gruppi pro-ana, c'è di tutto... tutto, forse, tranne quella carezza d'Amore e di Accettazione che stai cercando.

Ti senti forte e ben motivata, convinta e mai arresa, e così? Oppure ti senti continuamente giudicata, e i tuoi pensieri ruotano attorno a cibo, bilancia e specchio? Faresti di tutto per la tua scelta di vita "pro ana"? Ognuna (e ognuno) di noi è sicuramente capace di mettersi un'armatura caratteriale per difendersi dal dolore, per non sentirlo... alla ricerca d'una perfezione che dia sicurezza, nel caos esistenziale e nella sofferenza.

Ma le bugie non servono. In giro c'è tanta sofferenza, spesso nascosta, ma c'è, fatta non solo di un disperato bisogno di dimagrire ad ogni costo, anche mettendo a rischio la salute, le relazioni, la stessa possibilità di vivere, ma anche di altro, come infilarsi le dita in bocca in ginocchio davanti al water, il sentirsi tremendamente in colpa, l'autopunizione... e non ultima, l'idea di morire. Alcune di noi hanno uno schifo profondo di se stesse: fanno di tutto per non dirlo, ma è così *(questo non vale solo per le femmine, ma anche per i maschi, quando dico "noi" includo tutte e tutti)*. Non è sofferenza, questa? Sotto sotto, non c'è un senso di inferiorità?

E la felicità, dov'è?

Ti regalo una poesia, sotto la quale troverai un messaggio per te:

MP3 per ascoltare questa poesia

Ascolta la poesia
Orrore di me stessa

Evito lo specchio,
troppe ansie mi divorano,
lo schifo è parecchio,
brutture m'addolorano...

Non vado mai bene,
ma so cosa fare:
dimagrir mi conviene,
e così il digiunare!

Più bella mi vedranno,
forse,
prima o poi,
m'ameranno!

Se il Cielo lo volesse
saremmo tutte belle,
se pietà per noi avesse

ci farebbe modelle,

ma sgorbio son venuta,
ed è solo colpa mia,
detenuta m'è l'anima
da questa anomalia

dell'esser troppo brutta,
deforme e con la pancia,
in cuor son distrutta,
cerco sempre la bilancia...

M'additano malata,
prescrivendo il curare,
ma ormai son preparata,
non mi faccio più ingannare:

ho già perso 30 chili,
son fiera e soddisfatta,
sono sforzi incredibili,
ma alla fine ce l'ho fatta!!! :)

Sempre al corpo penso,
io lo cambierò,
ancor non è troppo
dimagrir che avrò...

ma chi troppo pensa
non può esser felice,
la pena è immensa,
e adesso maledice

questa intera società
così tanto ingrata,
priva di pietà,
dai bei corpi stregata!

Nel caos dell'esistenza
una certezza ho trovato:
del cibo l'astinenza
sempre m'ha aiutato!

I larghi vestiti
sanno ben celare
i difetti infiniti
che non voglio rivelare...

nelle pudiche docce
ho un costume da indossare,
provo a toccar poco
dove più fa vergognare...

Femminil nudità
troppo cruda è per me,
anche in intimità
proprio non mi confà:

di più lui vorrebbe,
ma bimba ancor mi sento,
per evitar l'abbandono
taccio e l'accontento... :(

Se ci fosse un Amore,
un Amore forte e puro,
che arrivasse al Cuore
in modo vero e sicuro,

senza inganni né apparenze,
senza farsi sprezzevole,
non dovrei più fuggire
da questo tempo sgradevole.

Aiuto!

(Francesco Galgani, 25 settembre 2016, pubblicata su galgani.it)

Tante farfalle stupende non riescono a vedersi con gli occhi dell'Amore: i centimetri o i chilogrammi non misurano la tua bellezza, perché l'essenziale è invisibile agli occhi, puoi vederlo soltanto con il Cuore. Non conta ciò che vediamo, ma quali occhiali indossiamo.
Se ti riconosci anche solo un poco in questa poesia, hai tutto il mio rispetto: anch'io una volta mi guardavo con occhiali non adatti a me, erano occhiali ingiusti e deformanti, che mi hanno ingannato e disprezzato.
I cosiddetti "disturbi del comportamento alimentare" (DCA) non sono soltanto una prigione per chi li vive, ma anche uno specchio della nostra società che, nel complesso, è molto disturbata e molto malata, troppo attenta al vano, troppo distante dall'Amore e dal Rispetto per la Vita.

Dicono che il "pro ana" non sia una dieta, ma uno stile di vita: ma di quale vita stiamo parlando? Finora non ho usato parole "scomode" e per certi versi rifiutate come anoressia, bulimia, cutting (il tagliarsi), amenorrea (assenza di mestruazioni), alimentazione incontrollata, obesità, suicidio, e altro, ma se queste parole esistono è perché indicano qualcosa che realmente esiste, anche se vorremmo che non esistesse, o perlomeno che non creasse tutta questa devastante sofferenza. Ognuna (e ognuno) è "ok" così com'è, come Natura ci ha voluti... e allora, perché tutto questo martirio?

Fai attenzione, tutto questo l'ho scritto con il Cuore in mano.

Grazie.

Dieta Vegan - Un documentario per tutti

Ultimo aggiornamento: 15 Gennaio 2017

VAI AL DOCUMENTARIO VEGAN ;-)

In questo blog ho trattato più volte di alimentazione da molteplici punti di vista. Ormai, come individui e come specie, non ci rimane più molto tempo per fare l'unica scelta sensata per salvare sia noi stessi, sia l'intero pianeta, da un'apocalisse certa dovuta alle nostre abitudini alimentari. Non possiamo aspettare vent'anni... o cambiamo abitudini scegliendo una dieta non-violenta e compassionevole, astenendoci dalle brute barbarie a cui la nostra società ci ha abituati, o periamo. **Come già segnalato dal documentario "Cowspiracy", l'alimentazione onnivora occidentale sta distruggendo l'unica Terra che abbiamo**, a causa di un impatto ambientale insostenibile, devastante e folle, peggiore di quello causato da tutte le altre attività umane messe insieme (sfruttamento dei combustibili fossili compreso); a ciò andrebbero aggiunte le **molte malattie conseguenti al consumo di animali e loro derivati, compresi tumori, come segnalato dal documentario "Un equilibrio delicato"**. Non c'è giustificazione, e tutto questo ha un prezzo altissimo da pagare: stiamo barattando il nostro futuro e creando sofferenza e morte senza fine... in cambio di cosa, della nostra complicità con un sistema criminale?

Se mangi carne, pesce, latte, uova o derivati perché ti piacciono, pensi davvero che appagare la tua lingua vale più della tua vita e di quella di tutti noi? Se non l'hai ancora visto, ti consiglio di vedere il **documentario in calce, dura 30 minuti e affronta la questione da molteplici punti di vista**: inizia con un'intervista ad uno chef di un famoso ristorante, proseguendo poi con una nota atleta, una mamma vegan, una nutrizionista, una deputata, un direttore e un consulente di un'azienda agricola senza animali, ambientalisti, una ricercatrice, un autore e poeta. Tutti

spiegano, con dati interessanti ed esempi personali, come la scelta vegan sia vincente da tutti i punti di vista e come da essa dipenda il nostro futuro. Chi è vegan non si priva di nulla, ma ha anzi tanto da guadagnare.

Ricordo ai miei lettori l'esistenza di **Famiglia Veg**, già segnalata in questo blog nell'articolo "Bambini vegan in aumento, ma professionisti non aggiornati", costituita da professionisti competenti in nutrizione a base vegetale, con particolare attenzione alle mamme in dolce attesa e ai bambini e con ambulatori in molte parti d'Italia *(la rete si sta espandendo)*, e il video "**Bambini Vegani Meravigliosi**", nato dal desiderio di mostrare una realtà in contrasto con l'informazione distorta che ultimamente è circolata, basata non su dati di fatto, ma sulla voglia di pettegolezzi e di "scandali".

«Così come abbiamo cercato di porre fine al razzismo e al sessismo, possiamo anche provare a far finire lo specismo.
Gustarsi un'alimentazione a base vegetale e uno stile di vita vegan sono la protesta fondamentale contro lo sfruttamento animale. Significa agire ogni giorno per ridurre la sofferenza animale e la morte, attraverso la diminuzione della domanda di tutti i prodotti animali.
Non mi piace guardare i documentari sulla crudeltà verso gli animali, ma se li guardiamo, assieme possiamo fare la differenza. Possiamo essere più efficaci sapendo cosa accade, possiamo far cambiare le cose.
Con tutte le informazioni disponibili sulla compassione, sulla nostra salute, sull'ambiente, l'inquinamento delle acque, il sostegno ai paesi in via di sviluppo, la sicurezza alimentare, l'aumento della popolazione, la sostenibilità, la foresta pluviale... quando la gente chiede: "Perché sei vegan?", la domanda forse dovrebbe essere: "Perché tu non lo sei?!"»
(tratto dal documentario qui sotto riportato)

Sotto il documentario seguente, intitolato "**Facciamo il collegamento**", ho inserito due articoli di Marina Berati, tratti da AgireOra.org.
Fonte:* *http://www.tvanimalista.info/video/scelta-vegan/facciamo-il-collegamento/
Produttore: https://www.vegansociety.com/, anno 2010

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

La presa in giro degli allevamenti 'cruelty-free'

di Marina Berati

fonte: http://www.agireora.org/vegan/allevamento-cruelty-free-3028.html

Ho sotto gli occhi un articolo del sito ANSA intitolato "Cruelty free, cresce l'allevamento etico e conquista i consumatori consapevoli" (no, non metto il link, meno si linkano articoli del genere meglio è), che fin dal sottotitolo mette in risalto la contraddizione in termini di "senza crudeltà" e "allevamento". Esso recita: "Con-vivere: uomo, animale, ambiente in una società che (finalmente) cambia".

"Con-vivere"? Chiamiamolo con-morire, piuttosto. Solo che invece chi muore sono solo gli animali, non noi. Non mi risulta che lo scopo dell'allevamento sia quello di far vivere gli animali, ma quello di ucciderli per la vendita in macelleria. E ancora: una società che finalmente cambia? Proprio no, una società che rimane la stessa, basata sulla violenza sugli animali indifesi, uccisi per futili motivi (usare i loro corpi come ingredienti in cucina anziché usarne altri che non comportano la morte di nessuno).

Una presa in giro

Si definiscono cruelty-free o addirittura "allevamenti etici" (ma lo conoscono il significato delle parole, questi individui?), con tanto di "Associazione Allevamento Etico" che chiede donazioni sul proprio sito (sì, arrivano a tanto). Ma si tratta di allevamenti la cui unica differenza con quelli intensivi è un maggior spazio per gli animali, lasciati a pascolo per parte dell'anno, il minor consumo di farmaci e di prodotti chimici, trasporto al macello di breve durata. E ben poco altro.

Quello che non cambia è che l'animale viene usato come un oggetto, viene ucciso, fatto a pezzi e venduto. E questo sarebbe "etico"? E' palese che si tratti di una presa in giro, ma non sono tanto gli allevatori e promotori di questo commercio che prendono in giro i clienti, quanto i clienti che vogliono prendere in giro se stessi e sono grati a chi dà loro la possibilità di mangiare, esattamente come prima, animali ammazzati, ma sentendosi tanto buoni e puri, tanto etici, tanto "senza crudeltà". Far del male con la coscienza pulita, insomma.

Bisogno di ripulirsi la coscienza

Evidentemente questo bisogno esiste, è sentito, se ci sono persone che sono disposte a pagare di più per il loro pezzettino di cadavere nel piatto. Ma queste persone dovrebbero capire che la loro coscienza è sporca tanto quanto prima. Hanno causato la morte di animali che sono del tutto uguali ai nostri cani e gatti di casa: se li trattiamo bene e con rispetto, ma poi li portiamo al macello, li facciamo uccidere, squartare e ce li portiamo allegramente a casa per cucinarli al forno, abbiamo compiuto una bella azione "senza crudeltà"? Ci siamo comportati in modo "etico"? No, certo. Ci siamo comportati in modo orribile. E allo stesso modo, signori, vi state comportando con le mucche, i maiali, le galline, i conigli, le pecore e qualsiasi altro animale voi diate mandato di allevare e ammazzare.

La vostra coscienza rimane sporca, insozzata dal sangue di questi animali.

C'è poi chi lo fa non per una malinteso senso dell'etica, ma solo illudendosi di far bene alla propria salute, o di impattare di meno sull'ambiente: ma bisogna disilludere pure loro, ahimè.

Per quanto riguarda la salute, la presenza di sostanze chimiche e farmaci nelle carne è solo una parte dei problemi: la questione principale è che la carne di qualsiasi animale (pesci inclusi) non è un cibo adatto all'organismo umano e quindi il consumo abituale (per non parlare di quello quotidiano) di tale "ingrediente" aumenta la probabilità dello sviluppo di malattie degenerative, cancro incluso. Non ha alcuna importanza come l'animale sia stato allevato, da questo punto di vista.

Per quanto concerne l'ambiente, infine, gli allevamenti a pascolo non hanno un impatto minore, ma maggiore, perché il terreno occupato aumenta, rispetto agli allevamenti intensivi, mentre non esiste nessun'altra risorse che viene "risparmiata", se non le sostanze chimiche, che però costituiscono solo una piccola parte dell'impatto ambientale degli allevamenti. se di carne se ne consuma meno (perché più costosa), allora sì, si peserà di meno sull'ambiente, ma solo perché se ne consuma di meno, non perché provenga da quel tipo di allevamento.

Meglio smettere di nascondersi dietro un dito...

... e guardare in faccia la realtà: l'unico modo per essere etici, rispettosi degli animali, e al contempo salvaguardare l'ambiente e la nostra salute, consiste nel non consumare per nulla i prodotti animali. Carne, pesce, latticini e uova.

Il resto, è una presa in giro. Auto-inflitta o meno che sia.

E se non c'è nulla di male a prendere in giro se stessi, quando a farne le spese siamo solo noi, così non è quando c'è in gioco anche la vita degli altri. Abbiate l'onestà intellettuale di ammettere che non c'è nulla di etico e di cruelty-free nell'ammazzare esseri senzienti.

Figli vegan: imposizione o educazione?

di Marina Berati
fonte:* *http://www.agireora.org/vegan/figli-vegan-3029.html

Accade a volte di leggere in qualche articolo il benpensante di turno che lancia i suoi strali contro quei genitori "egoisti e irresponsabili" che, essendo vegan, si permettono di decidere di far seguire un'alimentazione 100% vegetale ai propri figli. L'autore si dichiara in questi casi indignato, se non scandalizzato, che i genitori "impongano" ai propri figli una data alimentazione.

Ben più strano, tuttavia, è quando tali dubbi se li pongono i genitori vegan stessi, arrivando addirittura a conclusioni del tipo: "Per adesso gli do anche cibi di origine animale, poi quando sarà grande sceglierà da solo".

Applichiamo la logica per dimostrare la fallacia di tale conclusione e l'infondatezza di tali dubbi.

Perché mai il bambino dovrebbe decidere da solo cosa mangiare? Non è in grado di farlo, sono i genitori che devono decidere per lui, e questo vale tanto da vegan quanto da onnivori: forse che i genitori onnivori non "impongono" ai bambini una tale alimentazione? Perché chiamarla imposizione solo quando la scelta è quella vegan? E' davvero irrazionale. Si tratta in ogni caso di un'imposizione, se così la vogliamo chiamare, quindi non c'è alcuna differenza tra genitori vegan e onnivori. Ma in realtà, non di imposizione si tratta, ma educazione: è giustissimo che la scelta la compiano i genitori e non i bambini. Spero che nessuno intenda veramente sostenere che un bambino di 6 mesi che deve iniziare lo svezzamento sia in grado di decidere cosa sia giusto per lui mangiare... sia dal punto di vista etico che da quello della sua salute.

Ma anche per i bambini un po' più grandi: possono sapere che un dato cibo gli piace, ma non sono in grado di decidere che sia giusto mangiarlo. Sono i genitori che devono spiegar loro cosa è giusto e perché.

Tranne nel caso di bambini illuminati che capiscono da soli, in una famiglia onnivora, che non è giusto uccidere animali per mangiarli: loro si saranno dimostrati più saggi dei genitori, ed è accaduto più di qualche volta che siano stati loro ad educare i genitori e farli cambiare!

Ai genitori vegan

A quei genitori vegan che decidono di dar da mangiare cibi animali al proprio figlio con l'idea che "quando sarà grande sceglierà da solo" vorrei dare alcuni spunti di riflessione: quando il bambino sarà grande e potrà decidere da solo, potrà fare delle scelte sbagliate, certo, è nella natura delle cose, ma fino a quando non sceglie lui e ogni scelta sta invece a voi, perché imporgli fin dall'inizio delle scelte sbagliate? Questa sì è davvero imposizione!

Forse pensate sia giusto far fumare i vostri bambini, perché poi decideranno da soli da grandi se smettere o no? Forse pensate sia giusto insegnare a picchiare i bambini più deboli di loro perché decideranno da grandi se evitare di farlo? Naturalmente no: sarebbe un'aberrazione, tradireste il vostro stesso mandato di educatori dei vostri figli.

Ebbene, dar loro da mangiare carne, pesce, latticini e uova è ancora peggio del mix "fumare più picchiare i compagni di gioco". E' peggio per la loro salute, perché un consumo di tali prodotti è dannoso fin dall'infanzia e pone a rischio di malattie degenerative da adulti, oltre che a vari altri scompensi fin da piccoli. E' peggio dal punto di vista etico, perché gli animali sono i più deboli in assoluto e vengono sistematicamente torturati e ammazzati all'interno di un'industria che ha solo quello come scopo.

E poi, pensate davvero che una volta grandi sceglieranno di essere vegan? Se voi per primi non li educate in questo senso, se implicitamente col vostro comportamento gli state comunicando che la scelta di rispettare gli animali, e quindi di non nutrirsi dei loro corpi, non è giusta... perché dovrebbero scegliere di essere vegan? Se lo faranno, non sarà certo grazie a voi.

E se, nonostante tutto, crescendo diventeranno davvero vegan, pensate che saranno contenti che li abbiate costretti a essere causa di morte per gli animali quando avreste potuto fin da subito evitarglielo? O ritenete piuttosto che, giustamente, vi rinfacceranno il vostro comportamento incoerente?

Pensateci.

Se la scelta vegan avesse aspetti negativi

Certo, se la scelta vegan avesse aspetti negativi, di qualsiasi genere, potrei anche comprendere il dilemma, da un punto di vista meramente teorico. Intendo dire, un genitore, sapendo che tale scelta arreca danno a suo figlio, dovrebbe pesare i pro e i contro.

Ma non è così! E' la "scelta" onnivora (scelta tra virgolette, perché non è quasi mai una scelta, è solo seguire le abitudini e consuetudini senza porsi domande) quella che ha aspetti negativi. Ha solo aspetti negativi. Uccide animali, crea danni alla salute e all'ambiente. Quella vegan ha solo aspetti positivi: evita le crudeltà sugli animali, offre cibi più sani, elimina i cibi animali dannosi, consente di impattare molto di meno sull'ambiente.

E di fronte a tutto questo, chiamiamo "imposizione" quella di decidere di far seguire ai figli una vita vegan, e consideriamo rispettoso della "libertà" dei figli invece l'indurli a seguire la via più dannosa per tutti? Ci rendiamo conto dell'enormità di questo errore?

Sarebbero piuttosto i genitori onnivori che dovrebbero lasciar liberi i propri figli di seguire un'alimentazione vegan (la scelta vera e propria, quella etica, non gliela possono insegnare, non avendola compresa e fatta propria) e poi lasciarli decidere da soli una volta grandi se far del male a se stessi e agli altri iniziando a mangiare animali...

Fate il bene dei vostri figli

Non c'è miglior regalo che possiate fare ai vostri bambini di quello di educarli fin da piccoli a un'alimentazione 100% vegetale, per la loro salute presente e futura. Ma un regalo ancora più bello è quello di insegnare loro l'empatia verso tutti gli esseri senzienti, il senso di giustizia esteso a tutti, non solo alla cerchia degli esseri umani. I bambini possono capire facilmente tutto questo e quando saranno più grandi saranno felici di non aver MAI contribuito a uccidere animali o a far loro del male.

Certo, potranno un domani essere portati sulla cattiva strada, e scegliere di fare del male. Non potremo impedirlo, se non parlando con loro e facendoli ragionare. Sperando ascoltino. Ma di certo è una pessima idea portarli direttamente noi sulla cattiva strada già fin dall'inizio.

Fate questo regalo ai vostri figli. Fateli vivere vegan, da subito.

Dieta corretta contro le emorroidi

Ultimo aggiornamento: 8 Settembre 2014

DIETA CORRETTA CONTRO LE EMORROIDI

I rigonfiamenti dei vasi sanguigni presenti nel retto dovuti ad un aumento di pressione vengono chiamati emorroidi.

Spesso le emorroidi sono conseguenti a sforzi, diarrea, o stitichezza cronica. La mucosa dell'intestino è ricoperta da una articolata rete di arterie. Quando avviene l'indurimento e l'ammasso delle feci nell'intestino retto si verifica l'allargamento delle pareti intestinali nelle quali si formano delle varici chiamate appunto emorroidi. Nell'intento di defecare capita spesso che le arterie si lacerino provocando il comune sanguinamento emorroidale. Se non si interviene subito si formano i noduli a seguito dell'infiammazione e indurimento del tessuto, questi posso fuoriuscire e diventare visibili all'esterno diventando di dimensioni notevoli.

E' noto a molti quanto siano fastidiose e dolorose le emorroidi e chiunque ne soffra risulta più che riconoscente di potersene liberare.

Vediamo i cibi da consumare per contrastare questo disturbo:

Ovviamente come in molte patologie un regime di vita sano è fondamentale per contrastare questo disturbo molto imbarazzante, una regolare attività fisica, evitare il fumo, non passare troppe ore di fila seduti vanno accompagnati ad un regime alimentare corretto.

La dieta influisce in maniera determinante in questo disturbo che coinvolge l'intestino e il retto.

Bere molta acqua:

Fondamentale per la propria salute a prescindere da qualsiasi patologia voi siate affetti, bere almeno 1,5 – 2 litri d' acqua al giorno aiuta l'organismo a svolgere le proprie funzioni e nel caso specifico è molto importante sia in fase di prevenzione che durate la malattia. Il corretto consumo d'acqua consente di ammorbidire le feci e quindi di espellerle senza troppi sforzi per lo sfintere e con meno dolore qualora fosse infiammato.

Le fibre:

Le fibre fungono un ruolo fondamentale nel mantenere la muscolatura liscia dell'intestino (PERISTALSI), più la peristalsi è attiva più risulterà facile per il nostro corpo espellere rifiuti e scorie intestinali. Fondamentali per questa funzione sono frutta, verdura, legumi e cereali, vedremo poi un elenco ben specifico. Attenzione però sempre a non esagerare, se nella vostra normale dieta l'apporto di fibre risultava molto scarso non introducetele di botto perché potreste incappare in dolori intestinali rovinando il beneficio che ricercavate. Le fibre infatti oltre ad aumentare il volume fecale provocano spesso l'aumento di produzione di gas e di conseguenza è sempre meglio introdurle in modo graduale.

Cibi con caratteristiche lenitive:

Importante per ottenere un effetto antinfiammatorio è introdurre o preferire cibi che favoriscano la

circolazione e contrastino la stitichezza in modo da lenire l'infiammazione interna.

Frutti di bosco, mirtilli e lamponi, more, succhi di frutta sono ottimi rimedi per aiutare il nostro intestino e contrastare le emorroidi.

Breve elenco di cibi consigliati:

Scrivo qui di seguito un elenco in ordine sparso di alcuni cibi da consumare per aiutarvi a ridurre il disturbo in modo naturale tramite l'alimentazione.

Barbabietola, brodo di verdure, pomodori, avena, castagne, melone, mirtilli, patate, porro, salvia, yogurt, crusca, uova, lievito, limone, aglio, cipolla, zenzero quest'ultimi con moderazione.

Da preferire cibi ricchi di vitamine A,B,C,E e zinco fondamentali per l'integrità delle parete venose grazie ai bioflavonoidi.

Vediamo i cibi da evitare per contrastare questo disturbo:

Importante per prima cosa tenere d'occhio il tipo di cottura dei cibi! Mantenete la leggerezza ed evitate il piccante, il fritto e le pietanze troppo ricche speziate e pesanti.

ALCOLICI, CAFFE', BIBITE GASSATE:

Assolutamente no! Tutte queste bibite posso infiammare ed irritare l'intestino ed in alcuni casi provocare diarrea complicando ulteriormente una situazione già non piacevole.

Si verifica spesso l'irritazione della parete e della mucosa anale a seguito di un forte e costante consumo di queste bevande quindi vanno limitate al massimo.

Gli alcolici provocano effetti vaso-dilatatori che possono accentuare il sanguinamento.

CIOCCOLATO ED INSACCATI:

In questa categoria includerei tutti gli snack in generale, i formaggi stagionati, le merendine, tutti quei prodotti che provocano riscaldi all'interno del nostro corpo e infiammano l'intestino. La cioccolata e il cacao in particolare provocano stipsi e di conseguenza aggravano la situazione di chi è affetto da emorroidi.

CIBI E SALSE PICCANTI:

Tutti i cibi piccanti irritano l'intestino e purtroppo devono assolutamente essere rimossi dalla propria dieta. Peperoncino, paprika, oli piccanti, spezie vanno rimosse o sicuramente daranno problemi e rallenteranno la vostra guarigione.

Una precisazione sul peperoncino, esso eccita le terminazioni nervose dolorifiche solo se la mucosa sovrastante le emorroidi è già infiammata o presenta delle erosioni, è un cibo con moltissime caratteristiche benefiche quindi va eliminato solo in caso di infiammazione.

Breve elenco in ordine sparso di prodotti da evitare.

In generale prestare molta attenzione a tutti i cibi grassi, le fritture, i cibi troppo salati, i crostacei e i frutti di mare. Cereali raffinati e farine bianche, prodotti non integrali, classici cibi da fast food.

Consiglio di visitare il blog di questo sito che è fonte di moltissimi articoli interessanti dai quali cogliere informazioni su moltissimi argomenti specifici correlati e dal quale mi sono servito per confrontare il mio testo con informazioni di altri articolisti.

http://www.my-personaltrainer.it/rimedi/emorroidi.html

http://www.emorroidisvelate.it/blog-emorroidi

Alessandro Veri

Dieta del gruppo sanguigno: alcune evidenze scientifiche

Ultimo aggiornamento: 19 Giugno 2016

Questa è una lettera che ho scritto ad un'amica che segue la dieta basata sul gruppo sanguigno:

«[...] Per quanto riguarda l'alimentazione, in particolare quella basata sul gruppo sanguigno, se ti interessa una ricerca "scientifica", svolta da un team di quattro ricercatori e pubblicata sulla una rivista scientifica PlosOne, posso indicarti questa: http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0084749

Il testo della ricerca è leggibile senza bisogno di login. In sostanza, nella ricerca sono state analizzate e catalogate tutte le indicazioni fornite da 1455 partecipanti, in relazione al loro gruppo sanguigno e al consumo di cibi e bevande. A ciascuno è stato assegnato un punteggio in base alla corrispondenza con la dieta proposta da Peter D'Adamo *(autore della dieta basata sui gruppi sanguigni)* per il proprio specifico gruppo. Il regime alimentare è stato poi messo in relazione ai marcatori più importanti per valutare lo stato di salute di ogni persona, ad esempio i valori di colesterolo, trigliceridi e glicemia. Quel che è emerso dalla ricerca è che l'aderenza ai regimi diversi proposti nella dieta del gruppo sanguigno si associa in alcuni casi a profili cardiometabolici positivi, ma senza alcun legame con il gruppo sanguigno di appartenenza. In pratica, per chi segue la dieta del gruppo sanguigno, è il tipo di alimentazione proposto che in alcuni casi è più salutare rispetto alla dieta precedentemente seguita, e questo può spiegare perché vi siano persone che affermano di stare meglio seguendo la dieta del gruppo sanguigno. Tuttavia il modo in cui un individuo risponde a una specifica alimentazione non ha nulla a che vedere con il gruppo sanguigno a cui appartiene.

La dieta del gruppo sanguigno è priva di base scientifica: non ci sono risultati sulla salute di una specifica dieta che dipendano dal gruppo sanguigno. La mancanza di evidenza scientifica è confermata anche da uno studio comparativo pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition:
http://ajcn.nutrition.org/content/98/1/99.abstract?sid=5f9f9e83-cf96-4373-8389-c58700a0f933

Al contrario, gli effetti di una dieta vegana sulla prevenzione di molte malattie, tra cui tumori, e la sua sostenibilità ecologica, sono supportati da abbondanti studi scientifici. A tal proposito, posso suggerirti una visione dei documentari "Un equilibrio delicato" e "Cowspiracy":
https://www.informatica-libera.net/content/video-documentario-con-informazioni-basilari-migliorare-la-propria-salute
https://www.informatica-libera.net/content/cowspiracy-realizzare-i-tuoi-desideri-i-tuoi-sogni-pensa-prima-di-aprire-la-bocca

Da tempo l'American Academy of Pediatrics sostiene (e continua a ribadire) che le diete vegetariane ben pianificate, comprese le vegane, non solo sono salutari, ma danno anche dei vantaggi in termini di salute. Una posizione del tutto analoga a quella dell'Academy of Nutrition and Dietetics. Una raccolta di articoli medico-scientifici sul ruolo dell'alimentazione nella prevenzione e nel trattamento delle principali malattie degenerative si trova qui:
http://www.scienzavegetariana.it/salute/medicina.html

Quindi... siamo in un mondo in cui ciascuno si sente in diritto di dire quel che vuole sull'alimentazione e di inventare nuove diete in qualsiasi momento millantando presunte verità, o addirittura c'è chi contesta gli studi sull'alimentazione ritenendo la scelta del cibo giustificata e giustificabile solo da fattori soggettivi strettamente individuali *(posizione molto comoda ma irrazionale e antiscientifica)*, però, per chi desidera una Medicina Preventiva basata sull'Evidenza delle ricerche scientifiche, la strada da seguire è abbastanza chiara.

E' una questione di intelligenza. Possiamo comportarci come esseri umani intelligenti e razionali che esaminano i dati e prendono le decisioni adeguate per sopravvivere, oppure ignorare la ragione, sopprimendo la nostra intelligenza e lasciandoci guidare da un desiderio sfrenato e da una generalizzata e patologica assuefazione ai cibi tossici (carne e pesce in primis), finché morte o malattie non ci costringeranno a smettere.»

Francesco Galgani,
19 giugno 2016

Dieta intelligente per persone intelligenti

Ultimo aggiornamento: 26 Novembre 2014

Nel modo comune di pensare, la parola “dieta” è perlopiù associata a un regime alimentare restrittivo finalizzato alla perdita di peso o ad altre esigenze specifiche. Il senso che invece voglio darle, nella mia vita quotidiana, è ben più ampio e riconducibile all'antica medicina greca, nella quale la parola “dieta” *(in greco “δίαιτα”, che significa “modo di vivere”)* indicava il complesso delle norme di vita *(alimentazione, attività fisica, riposo, ecc.)* atte a mantenere lo stato di salute, a stare bene.
Come ha giustamente scritto una mia cara amica, nell'attuale società manca una “psicologia della salute”, cioè uno stile di pensiero, culturale ed educativo finalizzato alla “promozione della salute”, piuttosto che alla “cura della malattia”. Quel che cambia è il punto di vista: *“Mi curo per stare bene”* oppure *“Mi curo la malattia”*?

Uno stile meccanicistico del tipo: *“Ho un problema, allora vado dal medico e mi faccio dare qualche pasticca per risolverlo”*, significa non aver capito nulla in tema di salute. Il crescente ricorso ai farmaci e ai vaccini è esso stesso causa di malattie, anche gravi. Come ha scritto un mio carissimo amico e medico: *«Probabilmente sarebbe meglio affrontare le malattie in altro modo, con misure di igiene ambientale e di educazione personale alla salute».*

Fatte queste premesse, vorrei suggerire la lettura del seguente frammento, tratto da pag. 57 del libro “Il Gosho e la vita quotidiana – Riflessioni sugli scritti di Nichiren Daishonin” *(di Daisaku Ikeda, editore Esperia, 2007)*:

*«Nichiren cita sei cause di malattia, una delle quali è la “**assunzione impropria di cibo e di bevande**”. Come si dovrebbero correggere le proprie abitudini alimentari scorrette? Come si dovrebbe controllare il proprio desiderio di mangiare più del necessario? Il modo in cui mangiate riflette il vostro carattere e il vostro livello di intelligenza. Da un punto di vista medico, è consigliabile non mangiare nelle tre ore prima di andare a dormire. Nel caso in cui prima di andare a dormire abbiate molta fame, vi suggerisco di mangiare almeno cibi a basso contenuto calorico, come le verdure.*
In ogni caso, voi siete importantissimi per kosen rufu. Siete importantissimi anche per la vostra famiglia. È un peccato contrarre malattie seccanti come il diabete a causa del sovrappeso. Spero che viviate giorno dopo giorno una vita piacevole, mangiando sempre con intelligenza. Avete la responsabilità di prendervi cura del vostro corpo e di tenerlo sotto controllo. (28-9-1990)».

Credo che queste parole, scritte ben 24 anni fa, siano eternamente valide. E a proposito di intelligenza... anche fare un'attiva opposizione, con il proprio esempio, ai continui "stimoli ambientali" *(qualunque essi siano, dai mass media al proprio gruppo di pari)* che invitano ad abitudini alimentari e stili di vita poco sani è una questione di intelligenza. Anche seguire le indicazioni di un bravo medico è una questione di intelligenza.

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
26 novembre 2014

Dieta vegetale è amica dell'ambiente, dieta onnivora no

Ultimo aggiornamento: 29 Luglio 2016

[COMUNICATO STAMPA di NEIC – Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione]

Dieta vegetale amica dell'ambiente, non certo nemica, come confermato da decenni di studi: assurdo confrontare le calorie della pancetta con quelle dell'insalata!
Pubblicato da AgireOra.org il 17 dicembre 2015.

Varie agenzie e giornali titolano in questi giorni "Dieta vegetariana nemica dell'ambiente" e frasi simili, sostenendo che "la pancetta ha un minor impatto ambientale rispetto all'insalata" a parità di calorie.

Il problema di base in questo ragionamento è l'**assurdità di mettere a confronto l'impatto "a parità di calorie" di due cibi con contenuto calorico diversissimo**: sarebbe come dire che bere 1 litro di acqua ha un impatto infinitamente maggiore del mangiare 1 etto di pancetta "a parità di calorie", visto che l'acqua ha un contenuto calorico nullo!

Ma in una normale dieta quotidiana **il fabbisogno calorico non si ricava né dall'acqua, né dalle verdure**: da queste ultime si ottengono la fibra, vitamine, minerali, fitocomposti, tanti micro e macro nutrienti utili, anzi indispensabili, alla nostra salute. Non è alla verdura che ricorriamo per raggiungere la quota calorica necessaria, ma ai cereali, ai legumi, alla frutta secca e semi, all'olio.

Al contrario, un ampio (ma non irrealistico) consumo di verdura ci aiuta proprio a evitare l'eccesso di calorie, facendoci raggiungere prima il senso di sazietà, grazie all'elevato contenuto di fibra.

Un incremento del consumo di verdura è necessario in qualsiasi regime alimentare, in quanto nell'odierna dieta media questi importanti alimenti vengono contemplati in quantità esigue, incompatibili con una sana ed equilibrata alimentazione. Questo però non significa che una data quantità di un alimento molto calorico – come può essere la pancetta, o un altro insaccato, o i formaggi – vada sostituita con una quantità 28 volte maggiore di un cibo che ha 28 volte meno calorie. E' chiaro che ragionando in questo modo si possono "dimostrare" tesi assurde, perché si assume un consumo irrealistico di verdura.

Il numero 28 non è stato citato a caso: è esattamente il rapporto fra le calorie di 100 g di pancetta rispetto alle calorie di 100 g di insalata. Un etto di pancetta contiene circa 400 calorie, un etto di insalata 14. **Quindi per ottenere 400 calorie dall'insalata ne dovremmo consumare quasi 3 kg! Ma chi si sognerebbe mai di compiere un'azione del genere?** Un ragionamento simile vale anche per la altre verdure, per esempio le zucchine: nessuno consumerebbe mai 4 kg di zucchine per ottenere le stesse calorie di un etto di pancetta. Sarebbe semplicemente impossibile.

Quello che va invece confrontato sono due **diete giornaliere complete**, una 100% vegetale e una con una grande componente di cibi animali a parità di calorie: in quel caso è palese – ed è stato dimostrato da tanti studi degli ultimi decenni e mai smentito – che **l'impatto di quella a base di cibi animali è molto più alto di quella 100% vegetale**, da ogni punto di vista: emissioni di gas serra, consumo di acqua, di energia, di suolo.

Nessun conflitto tra salute ed ecologia, tutt'altro

Non esiste dunque alcun conflitto tra salute umana ed ecologia, anzi, è vero il contrario, e questo è stato di recente affermato in modo esplicito dal Dietary Guidelines Advisory Committee, il Comitato del dipartimento per la salute e del dipartimento per l'agricoltura del governo degli USA, sulla base dei più quotati studi scientifici pubblicati tra il 2000 e il 2015. Il comitato afferma che:

– tutti gli studi erano concordi nel dimostrare che maggiori consumi di cibi animali sono associati a un maggior impatto sull'ambiente, mentre maggiori consumi di cibi vegetali sono associati a un minor impatto.

– Gli studi erano concordi nel sostenere che le diete che promuovono una miglior salute promuovono anche la sostenibilità.

– Gli studi hanno mostrato che diete più sane che seguono le linee guida sono più sostenibili ambientalmente rispetto a quelle tipiche consumate dalla popolazione.

(Fonte: Appendix E-2.37. Part D. Chapter 5: Food Sustainability and Safety)

La logica e la matematica lo confermano

Questa è la realtà dei fatti, ed è facilmente spiegata da un punto di vista razionale: per ottenere la carne (ma anche latticini o uova) occorre coltivare il terreno per produrre cibo per gli animali d'allevamento, nutrire gli animali e poi macellarli. In media, **per ogni kg di carne ottenuta da un animale, bisogna coltivare 15 kg di vegetali** (cereali e leguminose, per lo più). E' chiaro dunque che se invece si coltivano direttamente i vegetali per il consumo umano, senza questo passo intermedio di "trasformazione" da vegetali a carne, occorre coltivare molti meno vegetali (o, con gli stessi vegetali, si nutrirebbero molte più persone) e quindi si consuma meno terreno, meno acqua, meno energia e di conseguenza si emettono meno gas serra dal processo produttivo.

Nessuna "dimostrazione" o pseudo tale può contrastare questa realtà dei fatti, molto semplice da capire per tutti. Arrivare a sostenere che una dieta basata sui vegetali consuma più risorse confrontando le calorie della pancetta con quelle dell'insalata è davvero un pessimo servizio che si fa ai cittadini, un grave insulto alla loro intelligenza.

Scegliere se introdurre o meno nella propria alimentazione prodotti animali, fa la differenza, eccome, sull'impronta ecologica del singolo, e tale scelta è **l'arma più potente che il singolo cittadino ha a disposizione per abbattere il proprio impatto negativo sull'ambiente: una dieta onnivora media, a parità di calorie, impatta quasi 7 volte tanto rispetto a una dieta 100% vegetale**. (Fonte: Baroni L, Cenci L, Tettamanti M, Berati M Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems, Eur J Clin Nutr. 2007 Feb;61(2):279-86. Epub 2006 Oct 11).

È quindi particolarmente importante non lasciarsi fuorviare da esercizi di fantasia basati su presupposti irrealistici.

Digiuno FELICE - Parliamone seriamente

Ultimo aggiornamento: 18 Febbraio 2019

Sullo stesso argomento, vedi anche:

- Mangiare di meno, con sobrietà, fa bene (ma a certe condizioni) - Studio scientifico

Intervista al dott. Salvatore Simeone, medico chirurgo

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=JBRpecnEjfk

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Disease mongering: inventare malattie per vendere medicine

Ultimo aggiornamento: 1 Maggio 2016

Si veda anche: "La grande industria farmaceutica sta uccidendo decine di migliaia di persone nel mondo. La parola di alcuni importanti medici."

L'industria farmaceutica è arrivata all'invenzione di nuove malattie per produrre nuovi farmaci

*Pubblicato il 20/08/2015 da **Andrea Bertaglio** su http://**www.lafucina.it**/2015/08/20/disease-mongering-malattie-vendere-medicine/*

Il **settore farmaceutico**, ormai nelle mani dei colossi del settore, è decisamente molto ricco. Ma si sa, per far soldi servono soldi. Non è un caso, infatti, se in questo campo oggi si spende più denaro per il marketing che per la ricerca. Per essere più precisi, il ***Big Pharma*** (l'appellativo dato all'**industria farmaceutica**) impiega un terzo dei ricavi e un terzo del personale per collocare nuovi medicinali sul mercato. Pionieri di questo nuovo approccio con la salute sono gli **Stati Unit**i, dove tra il 1996 e il 2001 il numero dei venditori di farmaci è cresciuto del 110%, passando da 42.000 a 88.000 agenti. Non solo, per promuovere i suoi nuovi prodotti questo settore spende ogni anno da 8.000 a 13.000 euro per ogni singolo medico [1].

Nota come *Disease mongering*, o **mercificazione della malattia**, questa pratica estrema del marketing funziona in modo abbastanza semplice: basta abbassare i valori di una grandezza misurabile (diabete, pressione arteriosa, colesterolo ecc.), o diagnosticare come disturbo una presunta anomalia del comportamento (tristezza, ansia, timidezza) e il numero di malati cresce automaticamente. In effetti, la logica è la stessa di quella che domina in generale nella società dei consumi: come si è passati dalla produzione di merci per il loro consumo al consumo fine a se stesso per continuare a produrre merci, così si è passati dall'invenzione di nuove medicine per la cura delle malattie all'**invenzione di nuove malattie per produrre nuovi farmaci**.

Il caso più eclatante si è probabilmente verificato nel 2004, quando una commissione di "esperti" negli Stati Uniti ha riformulato la definizione di **ipercolesterolemia** (l'eccesso di colesterolo nel sangue). In pratica, riducendo i livelli ritenuti necessari per autorizzare una cura medica, hanno letteralmente triplicato da un giorno all'altro il numero di persone che potevano avere bisogno di cure farmacologiche. Un dettaglio importante: otto dei nove membri di quella commissione lavoravano a quel tempo anche come relatori, consulenti o ricercatori proprio per le case farmaceutiche coinvolte nella produzione di farmaci ipocolesterolemizzanti [2]. E questa è solo la punta dell'iceberg. Secondo uno studio pubblicato sul Journal of the American Medical Association (JAMA), già nel 2002 l'87% degli autori delle linee guida cliniche aveva conflitti d'interesse a causa di legami con l'industria farmaceutica. Di questi, il 59% aveva rapporti diretti con i produttori dei farmaci relativi alle patologie per cui era chiamato a stilare le linee guida [3].

Attraverso il **Disease mongering** le persone vengono persuase del fatto che problemi prima accettati come un semplice inconveniente, o come "parte della vita", debbano ora destare preoccupazione e abbiano bisogno di cure mediche. Il fenomeno è tanto diffuso che il prestigioso British Medical Journal ha pubblicato, già nel 2002, una "**Classificazione internazionale delle non-malattie**": oltre 200 condizioni ritenute a torto come patologiche [4]. Vediamo le prime dieci, anche se ci si potrebbe davvero divertire, elencandole tutte: invecchiamento, lavoro, noia, sacchi lacrimali, ignoranza, calvizie, efelidi (una sorta di lentiggini), orecchie a sventola, capelli grigi/bianchi, bruttezza.

Purtroppo, però, non c'è molto da scherzare. Non solo per le dimensioni che hanno raggiunto queste pratiche, ma anche perché ci vorranno decenni, prima che le si possano sradicare dal sistema socio-sanitario. Oltre alle ingenti cifre di denaro investite, infatti, c'è da considerare che i regali (inviti a pranzo o in vacanza, accesso a congressi in località esotiche e numerosi altri sottili meccanismi di persuasione) non sono riservati solamente ai medici praticanti. La corruzione inizia infatti già con regali da parte delle industrie farmaceutiche agli studenti di medicina prossimi alla laurea: futuri professionisti pronti a collaborare nel lancio di nuove "campagne di sensibilizzazione" con pubblicitari alla Vince Parry. Questo professionista del marketing, in un articolo intitolato "L'arte di inventare malattie", rivelò pubblicamente di collaborare con le case farmaceutiche per "creare nuove idee su disturbi e malattie e un nuovo modo di pensare alle cose per massimizzare le vendite dei farmaci"[5]. Del resto, scrive Parry, "**le case farmaceutiche** oggi **promuovono non solo i propri farmaci, ma anche i disturbi necessari a creare il mercato per i propri prodotti".** Questo modo di vedere il settore farmaceutico arriva però da più lontano. Trent'anni fa Henry Gadsen, direttore della casa farmaceutica Merck, dichiarò alla rivista Fortune: "Il nostro sogno è produrre farmaci per le persone sane. Questo ci permetterebbe di vendere a chiunque".

Bene, sembrerebbe proprio che siamo arrivati a questo punto. Per questo servono urgentemente dei provvedimenti, sia a livello legislativo che mediatico. Basti pensare che, secondo una ricerca francese, **la metà dei prodotti oggi sul mercato è inutile, il 20 per cento è scarsamente tollerato dai malati e il 5 per cento è addirittura potenzialmente pericoloso per la salute** [6]. Ne va quindi delle nostre tasche, ma anche e soprattutto delle nostre vite. Questa estrema medicalizzazione della società, in effetti, porta da una parte a terapie inopportune, dall'altra ad enormi sprechi di denaro (spesso pubblico) che compromettono la già traballante sostenibilità economica di interi sistemi sanitari. Il tutto sottraendo risorse utili alla cura e alla prevenzione di patologie reali. E perché no? Alla tanto magnificata ricerca.

Testo estratto dal libro "Medicina Ribelle. Prima la salute, poi il profitto". Edizioni L'Età dell'Acquario

---

[1] Joerg Blech, "Gli inventori delle malattie. Come ci hanno convinti di essere malati". Lindau, 2006

[2] Lenzer J. US consumer body calls for review of cholesterol guidelines. BMJ 2004; 329:759

[3] Choudhry N. Relationship between authors of clinical practice guidelines and the pharmaceutical industry. JAMA 2002; 287: 612-617

[4] Smith R. In search of non disease. BMJ 2002; 324: 883-885

[5] Parry V. The art of branding a condition. Medical Marketing & Media, London, 2003: 43-49

[6] "*Inutile un farmaco su due È polemica sulla scoperta dei ricercatori francesi*" (articolo)

Disinformazione sulla dieta vegetale (vegan) per i bambini

Ultimo aggiornamento: 9 Febbraio 2018

LETTERA APERTA DI SSNV ALLA STAMPA: PEDIATRI FANNO DISINFORMAZIONE SULLA DIETA VEGETALE PER I BAMBINI

La notizia della sentenza di Bolzano strumentalizzata da una parte di pediatri per tornare a fare disinformazione sulla dieta vegetale per i bambini: la stampa non chiama in causa i pediatri specializzati.

Si tratta infatti solo di una pretesto, nemmeno pertinente, quello che vede negli ultimi giorni rimbalzare su varie testate online (solo un paio di rilievo nazionale), le dichiarazioni di pediatri sfavorevoli a un'alimentazione vegan nei bambini. Il gancio è offerto da una recente sentenza del TAR di Bolzano che ha dato parere negativo alla richiesta di una coppia di genitori che chiedeva la possibilità di avere il menù vegan in un asilo nido.

Per questa sentenza, che è in controtendenza con tutte quelle finora emesse sull'argomento, è già stato annunciato un appello allo scopo di ribaltarne l'esito. Le argomentazioni addotte dal TAR sono di carattere puramente burocratico-amministrativo ed economico: il tribunale non avrebbe potuto entrare in considerazioni legate all'aspetto medico-dietetico.

Tuttavia, certi pediatri hanno **usato questa notizia come volano per ribadire le loro convinzioni preconcette per rilanciare l'uscita, già vista nel mese di settembre**, della "Posizione ufficiale" emessa dall'associazione di pediatri SIPPS, contraria alla dieta vegan nei bambini: un documento, questo, che era già stato confutato in modo preciso da SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, in un comunicato stampa che ha avuto larga diffusione (https://www.scienzavegetariana.it/mail/news-posizione-sipps.html).

In considerazione del fatto che alcune testate si sono fatte strumento per trasmettere alcune informazioni sbagliate sull'alimentazione, è nostra volontà, attraverso questa "lettera aperta" rivolta a tutta la Stampa (compresi quelli di cui sopra), intervenire correggendo dichiarazioni pericolose su una materia di cui rappresentiamo, in Italia, i professionisti più specializzati e più aggiornati. In tutti gli articoli pubblicati in questi giorni, che riportano titoli a effetto come "Dieta vegana, i pediatri: non è adatta ai bambini" oppure "Dieta vegana non utile per la crescita del bambino" o "Alimentazione vegana rifiutata dai pediatri: non va bene per i bambini" e via dicendo, si muovono diverse accuse alla dieta vegetale, alle quali è nostro dovere, deontologico e professionale, replicare.

Si accusa in questi articoli la dieta vegana di essere eccessivamente restrittiva. Nella realtà, è piuttosto la dieta standard onnivora e essere ben poco variata. Quest'ultima, infatti, si basa su una piccolissima varietà e quantità di cereali e verdure e su un ampio consumo di carne (anche dovessero derivare da animali diversi, la materia non cambia), latte in varie forme e uova. Vengono tralasciati i cibi fondamentali che compongono la tanto apprezzata, ma non più applicata, dieta mediterranea, cioè tutti i cibi vegetali.

Altra critica mossa alla dieta vegana in questi articoli è quella che sia povera di alimenti benefici, ricchi in proteine animali, vitamina B12, ferro; viene sostenuto che sia "altamente sconsigliata a un individuo in crescita". Ancora, è la dieta standard onnivora a essere povera di alimenti benefici, visto che è composta da pochissimi alimenti vegetali, che tutte le linee guida indicano come salutari, e abbondi invece di molti ingredienti animali, che è risaputo sono da evitare. **La dieta onnivora media è povera di vitamine, poverissima di fibra e troppo satura di grassi e proteine animali**, le quali sono tutt'altro che "alimenti benefici". La dieta onnivora media fornisce circa il doppio o triplo della quantità di proteine raccomandata, e l'eccesso di proteine animali causa gravi danni all'organismo. Una **dieta 100% vegetale contiene una quantità di proteine più che adeguata**, senza dover porre alcuna attenzione particolare.

Riguardo al ferro, è una affermazione priva di fondamento dire che la dieta a base vegetale ne sia carente, bisognerebbe poter dimostrare che l'anemia da carenza di ferro è più diffusa tra i vegan che tra gli onnivori. **I dati in letteratura scientifica non hanno mai dimostrato una maggior prevalenza di anemia tra i vegan.**

Riguardo alla **vitamina B12, poi, bisogna essere onesti e affermare che gran parte della popolazione onnivora ne è carente**, e che dovrebbe assumere un integratore (ma spesso non lo sa), e chi non è carente la ricava comunque da **integratori, quelli che vengono usati nei mangimi degli animali, assieme però a un cocktail di farmaci e altre sostanze chimiche, somministrati regolarmente agli animali da carne**. Non è difficile capire cosa sia più naturale e sano, tra prendere l'integratore in modo diretto o somministrarlo agli animali e poi mangiarne la carne.

Infine, **le posizioni ufficiali delle associazioni di nutrizionisti** che hanno davvero studiato la materia senza preconcetti, affermano che **una dieta vegan è adatta a ogni età e a ogni fase della vita**. Così assicurano la **British Dietetic Association**, la più antica organizzazione inglese che rappresenta dietisti e nutrizionisti e l'associazione di nutrizionisti americana **Academy of Nutrition and Dietetics**.

Negli articoli che stanno circolando si leggono, inoltre, dichiarazioni del tipo: "L'alimentazione vegana non è di per sé sufficiente e richiede un'integrazione, per questo i genitori devono essere consapevoli che si pongono alcuni limiti nel caso in cui vogliano sceglierla per i propri figli." Ma le stesse **linee guida pediatriche danno indicazione di assumere integratori fin dalla nascita, per esempio quello di vitamina D, per tutti i bambini**, indipendentemente dalla dieta. Allora perché l'assunzione di vitamina B12 è visto come un problema e quella di vitamina D no? Non c'è logica, e questo dimostra che si ragiona per preconcetti.

La non conoscenza della materia viene inoltre svelata quando si afferma che il consumo di latticini e uova sarebbe in grado di garantire uno stato adeguato della B12 (la dieta latto-ovo-vegetariana, nelle affermazioni dei pediatri ripresi da alcuni siti, andrebbe bene, per quella vegana resta sempre da integrare a tutte le età e comporterebbe

monitorare bene il bambino nel tempo). **Questa affermazione mette a repentaglio la salute dei latto-ovo-vegetariani e dimostra che si ignora non solo il contenuto nutrizionale di questi cibi, ma soprattutto le recenti raccomandazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)**, nonché le linee guida dietetiche americane rivolte agli onnivori. Uno stato non ottimale della B12 è infatti evenienza molto frequente e trasversale a tutti i tipi di dieta. Il Dipartimento per l'Agricoltura del governo USA ha evidenziato che **gran parte degli adulti onnivori è carente di vitamina B12, quindi per i bambini il rischio non può certo essere più basso.** Ne consegue che i genitori vegan devono seguire i loro figli esattamente come quelli onnivori.

E che dire dell'**epidemia di obesità nei bambini in Italia** e del fatto che questi bambini già a 8-9 anni, obesi o in sovrappeso, hanno problemi di pressione alta, lipidi e colesterolo cattivo? Non si tratta certo di bambini che seguono una dieta a base vegetale. **Meglio sarebbe forse preoccuparsi di fare una vera educazione alimentare presso le famiglie onnivore che inseguire spauracchi inesistenti per quelle vegane.**

SSNV, nata per diffondere la giusta informazione scientifica in ambito di nutrizione a base vegetale, ci tiene a sottolineare che dare – e far passare – informazioni sbagliate in ambito medico-scientifico, è un danno grave alla salute pubblica. Altro rischio è quello di indurre i genitori vegani a non fidarsi più della classe medica. Citiamo le parole del nostro comunicato diffuso mesi fa in risposta alla "posizione ufficiale" dei pediatri SIPPS contraria all'alimentazione vegan e anche a quella latto-ovo-vegetariana: "Non stupiamoci quindi se, non trovando risposte qualificate, alcuni genitori possano cercare risposte dai vari guru che si prodigano, senza alcuna formazione specifica e spesso senza alcun titolo abilitante, in consigli e raccomandazioni non affidabili. I responsabili dei futuri eventuali casi di problemi nutrizionali in bambini che seguano diete non equilibrate sono questo documento e i suoi autori.".

Le dichiarazioni che sono circolate in questi giorni sono affermazioni di pediatri le cui opinioni **non si basano né sull'evidenza scientifica, né sull'evidenza quotidiana di migliaia di bambini vegani in ottima salute, seguiti da pediatri e nutrizionisti più informati e aggiornati.**

Invitiamo i signori giornalisti a fare maggiore attenzione nel trasmettere dichiarazioni di una parte di professionisti che spesso hanno lo spessore di “opinioni” personali, più che di posizioni scientifiche approvate a livello internazionale, in questo specifico caso, da almeno tre decenni ormai. E invitiamo a consultare i professionisti davvero specializzati; SSNV rimane a vostra disposizione per ulteriori informazioni o chiarimenti.

Distanziamento sociale = Istigazione al suicidio?

Ultimo aggiornamento: 17 Ottobre 2020

("Distanziamento Sociale", pittura digitale di Francesco Galgani, 17 ottobre 2020)

Tutti gli esseri umani hanno bisogno di nutrimento affettivo, la cui primaria forma di espressione e di scambio è tramite il contatto fisico, nelle molteplici varianti in cui può esprimersi: baci, abbracci, strette di mano, carezze, sessualità, ecc. Ciò vale in tutte le fasi della vita, dal concepimento fino alla morte. Ne segue che la mancanza di contatto fisico è anche mancanza di nutrimento affettivo, oltre che mancanza di riconoscimento e di appartenenza. I tre bisogni primari di ogni essere umano *(sicurezza, identità, appartenenza)* richiedono anche la vicinanza fisica e il contatto fisico.

L'attuale clima di terrorismo che istiga a "vivere di paura" *(cioè a "non vivere")* mette sotto accusa proprio la corporeità e la vicinanza tra i corpi, fondamento non solo del vivere sociale, ma *tout court* del vivere.

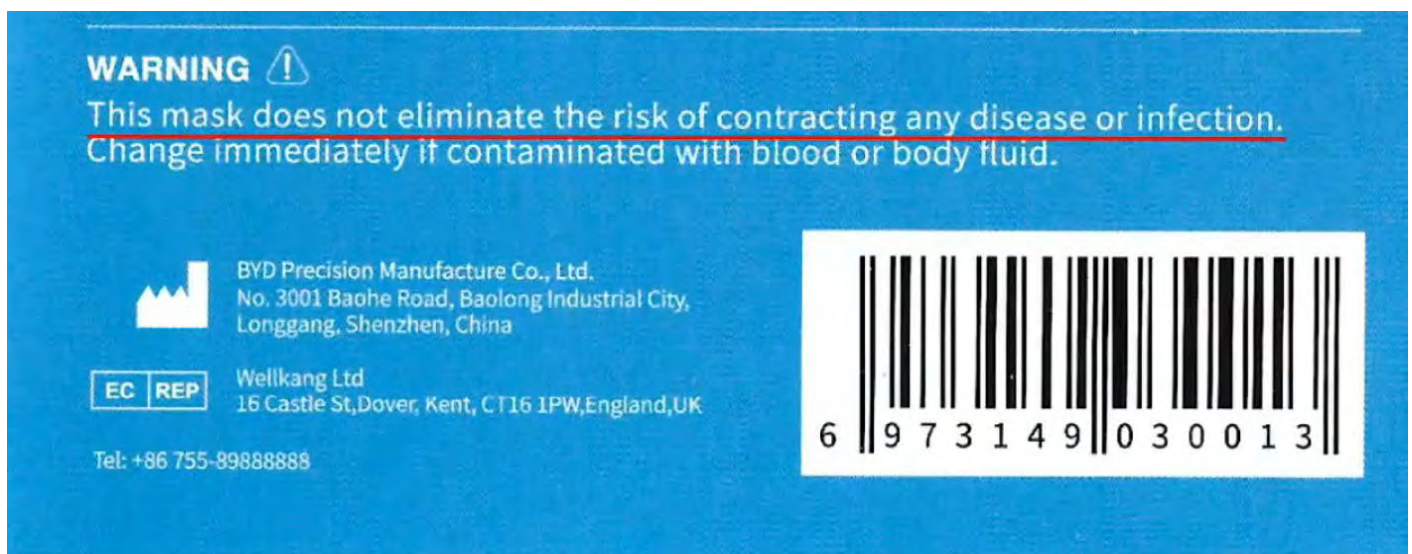
Noi siamo esseri relazionali, e senza relazioni *(o con relazioni non sane)* non possiamo vivere in maniera sana; al massimo possiamo sopravvivere, riempendoci di nevrosi e di problemi psicosomatici, a meno di non avere la vocazione di un eremita *(le cui relazioni, per necessità di sopravvivenza psico-fisica, potrebbero spostarsi dalle persone agli animali, alle piante e ad altri elementi della natura)*. Ma, appunto, a meno di non avere la vocazione di San Francesco che predicava agli uccelli, o quella di un asceta che dimora in una foresta, per noi persone comuni un contatto fisico cordiale e amorevole con altri esseri umani è alla base di un sano vivere. Negarlo significa negare la nostra natura, con tutte le conseguenze negative che ne conseguono.

La continua insistente propaganda di misure anti-contagio, oltre ai provvedimenti molto tragici e poco comici del tipo "vietato sudare" *(durante le ore di ginnastica a scuola)* o ai suggerimenti castranti, o per lo meno sessuofobici, del tipo "meglio astenersi" *(come apparso in articoli tutt'altro che simpatici del Corriere della Sera)*, è tutta basata sull'istigare paura nella corporeità propria e altrui.

Negare la piena legittimità e libertà delle espressioni corporee e del contatto corporeo *(sessualità compresa)* significa rinnegare e offendere la vita. Vogliamo vivere a distanza, ovvero tutti separati dietro a uno schermo *(come nel cosiddetto "smart working")* o comunque separati da quel maledetto metro di distanza? Se la risposta è sì, allora è questa separazione una vera epidemia, perché la ricerca della separazione anziché dell'unione è essa stessa malattia *(nel senso di perversione dell'anima)* e causa di malattie psico-fisiche.

Nel 2014, scrissi:

> *«I progetti sul web a scopo umanitario, senz'altro lodevoli, sono anche una risposta al problema della solitudine? E, più in generale, lo sono le varie comunità online? Finché si tratta di stare "soltanto" davanti a un computer, seppur con le più alte finalità sociali, la risposta pare necessariamente negativa, perché quel "nutrimento affettivo" di cui ha un gran bisogno l'essere umano non può essere mediato da alcuna tecnologia (computer, telefono o altro): questa è la tesi di fondo che sintetizza le evidenze documentate nella presente ricerca». (fonte: "Solitudine e contesti virtuali").*

La mascherina è l'attuale feticcio, ovvero un oggetto ritenuto dotato di un potere magico, meramente simbolico e assolutamente non sostanziale di protezione dalla corporeità *(e con funzione di sudditanza ad un potere dispotico spesso giudicato "protettivo")*. Per questo feticcio si è disposti a tutto, anche a soffrire, e all'occorrenza morire, di ipercapnia. Ma anche senza arrivare a questi estremi, si è sicuramente disposti a coprire ciò che più ci rende umani e che nessun altro animale ha, ovvero un bel sorriso, che in tante circostanze può anche cambiare in meglio il sapore delle nostre giornate. E comunque, disposti o non disposti, è un satanico feticcio obbligatorio per legge, dove la parola "legge", in questo contesto, indica l'oppressione e la perversione di pochi psicopatici sul resto della popolazione. Per inciso, ma questo lo do per scontato, le mascherine chirurgiche acquistate dalle scuole e in vendita anche in farmacia non eliminano il rischio di ammalarsi (fonte), e secondo me neanche lo riducono *(anzi, favoriscono mal di testa, aumento dell'insufficienza respiratoria, ipossia e ipercapnia, cfr. "L'allarme dei dottori: la mascherine adesso possono fare danni")*, casomai favoriscono comportamenti asociali e contro natura. Diciamocela tutta: l'uso prolungato delle mascherine può portare a un crollo delle difese immunitarie e ad una situazione favorevole ai tumori.

Qual è la forza più grande di tutte, quella che ci tiene in vita? Forse la risposta è nell'ultimo verso del Paradiso e della Divina Commedia di Dante Alighieri: *«L'amor che move il sole e l'altre stelle»*. Appunto, l'amore, che per noi esseri umani, mortali e corporei, è innanzitutto corporeo.

Orbene, fermiamoci un attimo. Suggerirei di confrontare quanto ho appena scritto con quanto apparso nella rubrica *"Sesso e amore"* del Corriere della Sera di ieri 16 ottobre 2020, a firma di Greta Sclaunich. Ho riportato il nome dell'autrice perché, come disse Totò nel film "Totò a colori", nello spezzone in calce: *«Veramente l'ha fatto Lei? Mi dia la mano. Bravo! La scienza va premiata...».*

Riporto alcuni estratti del suo articolo, chi vuole può leggerselo per intero a questo link:

> *«[...] Se due persone si incontrano per la prima volta devono sempre indossare la mascherina, ma soprattutto evitare il contatto fisico in generale e rispettare il distanziamento sociale. [...] Questo significa però che non ci si può scambiare il primo bacio. [...] In generale, però, il mio consiglio è di astenersi e provare a godersi questo ritorno al corteggiamento lento, approfittandone per conoscere l'altro prima di cominciare un'intimità fisica. [...] Il comportamento più rischioso per la trasmissione del virus è il bacio. Quindi si può fare sesso ma adottando le giuste precauzioni: lavarsi bene le mani prima e dopo e possibilmente indossare la mascherina. [...] Suggerisco di alleggerire la situazione provando a pensare alla mascherina come a un gioco erotico [...]. [...] è importante sospendere ogni attività che possa danneggiare l'altro. Sesso con mascherina? No al sesso tout court, baci compresi. [...] bisogna comunque fare attenzione e attenersi alle norme di igiene previste, come lavarsi sempre le mani prima e dopo i rapporti sessuali. Lo stesso vale per l'autoerotismo [...]».*

Totò, amico mio, so che tu sapresti come rispondere! Ma io non sono un grande comico come te, per cui mi limito a far notare che, arrivati a questo punto, ci sono tutti gli estremi per il crimine di istigazione e/o aiuto al suicidio, soprattutto verso chi è giovane e magari così ingenua o ingenuo da dare un minimo di credito a questo giornalismo oro-fecale e alle argomentazioni che lo sorreggono.

E' questo il mondo che vogliamo? Il corpo è bello e non dobbiamo avere paura. Andiamo bene così come siamo e non c'è modo di sfuggire alla malattia e alla morte, però nel frattempo possiamo vivere pienamente e vivere bene. Il virus più pericoloso è quello di dar credito ai nostri peggiori nemici *(cioè ai giudizi interiorizzati)* e alle nostre paure, tutto qua. Tutti gli altri virus vanno e vengono, come ogni anno, e non dobbiamo preoccuparci più di tanto; o meglio, un *modus cogitandi et operandi* veramente utile passa attraverso una medicina preventiva olistica, un'alimentazione tendenzialmente vegana e in armonia con i propri bisogni, un'attività fisica anch'essa adeguata per ciò che siamo, una buona conoscenza di se stessi, un buon nutrire emozioni positive e relazioni umane positive, ecc., ovviamente il tutto all'interno di un clima economico favorevole, in cui ciascuno abbia ciò che gli occorre. Per dirla in breve, le uniche cose essenziali per la nostra salute sono l'esatto opposto delle indicazioni governative e dello starnazzare del main stream, oltre ad una completa riforma del sistema economico da neoliberista predatorio a solidale ed umano.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

(Francesco Galgani, 17 ottobre 2020)

Documentario con informazioni basilari per migliorare la propria salute

Ultimo aggiornamento: 2 Luglio 2016

Come genere umano, ma anche come singoli individui, siamo giunti sull'orlo di un pericoloso precipizio. Abbiamo una scelta: comportarci come esseri umani intelligenti e razionali che esaminano i dati e prendono le decisioni adeguate per sopravvivere, oppure ignorare la ragione, sopprimendo la nostra intelligenza e lasciandoci guidare da un desiderio sfrenato e da una generalizzata e patologica assuefazione ai cibi tossici, finché morte o malattie non ci costringeranno a smettere.

Il documentario qui presentanto - *che è liberamente condivisibile, scaricabile, masterizzabile, proiettabile in pubblico e magari nelle scuole* - esamina il legame tra alimentazione e salute umana e fornisce informazioni per fare le scelte più corrette per prevenire le malattie e vivere più sani.
È un documentario basato su interviste a medici, nutrizionisti, ricercatori di varie università nel mondo; arricchito da animazioni esplicative, fornisce spiegazioni approfondite sul ruolo dell'alimentazione per promuovere la salute o causare gravi malattie, come il cancro, le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi, le malattie autoimmuni. Un documento importante per capire come evitare i danni di un'alimentazione sbagliata e difendere la nostra salute. Per altri approfondimenti, si veda anche l'articolo seguente: http://www.scienzavegetariana.it/argomentinbreve/atti_1_forumveg.html

Un equilibrio delicato - Videodocumentario

Categoria: Documentario
Argomento: Salute
Durata: 86'
Fonte: A Delicate Balance - di Aaron Scheibner, Phoenix Philms, Australia - http://adelicatebalance.com.au/
Data produzione: 2008

Il documentario, realizzato dal film-maker australiano Aaron Scheibner (Phoenix Philms), è stato doppiato in italiano a cura di AgireOra Edizioni, con la supervisione scientifica e il contributo di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV. E' distribuito in Italia da AgireOra Edizioni ed è liberamente divulgabile. Proiezioni pubbliche e nelle scuole sono autorizzate e incoraggiate.

Per scaricare il file:
https://www.informatica-libera.net/video/equilibrio-delicato.mp4

Per ordinare il DVD:
http://www.agireoraedizioni.org/catalogo/video-dvd-cd/video/veganismo/equilibrio-delicato/

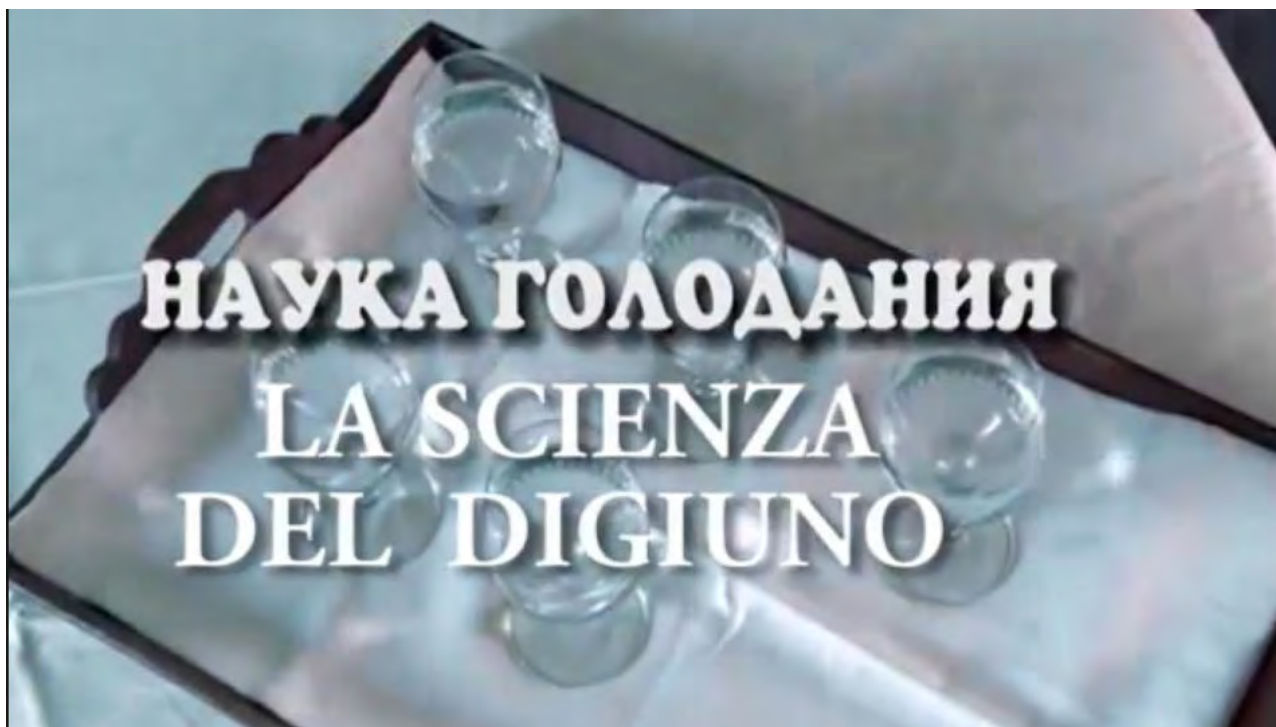
Documentario sul digiuno: la scienza del digiuno come terapia

Ultimo aggiornamento: 3 Marzo 2019

Sullo stesso argomento, vedi anche:

- Digiuno FELICE - Parliamone seriamente
- Mangiare di meno, con sobrietà, fa bene (ma a certe condizioni) - Studio scientifico

Il seguente documentario è tratto da: https://www.youtube.com/watch?v=WQ7lTv6MeM0

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

E' facile controllare il peso se sai come farlo

Ultimo aggiornamento: 22 Luglio 2015

Il libro "**E' facile controllare il peso se sai come farlo**", di Allen Carr, facilmente acquistabile online (e anche scaricabile), è un *"contro-lavaggio del cervello"* per demolire tante credenze errate riguardo all'alimentazione. Seguendone le istruzioni sto meglio... e sono anche significativamente dimagrito in maniera spontanea e naturale, senza seguire alcuna dieta :)))

Il libro ha un approccio unico e originale, contiene tante verità e, almeno nel mio caso, è stato risolutivo senza alcuno sforzo.

Buona lettura, con una sola avvertenza: potrebbe cambiare la propria vita *(in meglio, ovviamente)*.

Francesco Galgani,
22 luglio 2015

Si veda anche: E' facile smettere di fumare se sai come farlo

E-book gratuito: VegFacile - Passo a veg! Per diventare vegan passo dopo passo

Ultimo aggiornamento: 16 Febbraio 2019

Vedi anche:

- *Per le questioni di **educazione alimentare**:*
    - *Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali (opuscolo della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana)*
    - *Dieta Vegan: un documentario per tutti*
    - *Cibo e spiritualità, alimentazione e religione: una proposta interreligiosa per un'educazione ecologica*
    - *Posizione contro le diete vegetariane in gravidanza e infanzia: in contrasto con le evidenze scientifiche*
- *Per le questioni di **sostenibilità ecologica** del cibo*
    - *Pensa globale e agisci a tavola: l'impatto ambientale di ciò che mangiamo*
    - *Cowspiracy: per realizzare i tuoi desideri, i tuoi sogni... pensa prima di aprire la bocca!*
- *Per una **conoscenza della vita in natura e di quella imposta dalle nostre scelte alimentari** agli animali d'allevamento*
    - *Affetto, dignità e bellezza degli animali da fattoria: impariamo a conoscerli*
    - *Dominion (documentario), la più completa investigazione sulle sofferenze inflitte agli animali e un invito a prendere posizione.*
- *Per una **conoscenza delle implicazioni sulla salute** delle nostre scelte alimentari*
    - *Documentario con informazioni basilari per migliorare la propria salute*
    - *La seconda causa di morte è la fame, la prima l'appetito - La posizione ufficiale del Ministero della Salute*
    - *Il mito delle proteine: quelle dei vegetali (cereali e legumi) sono sufficienti*
    - *Prevenzione malattie degenerative e tumori con il cibo (con riferimenti scientifici)*
    - *Alimentazione per prevenire le malattie - video intervista a Colin Campbell, autore del China Study*
- *Non solo questioni di cibo*
    - *Abbigliamento e arredamento criminale: vestiamo etico, vestiamo vegan*

"**VegFacile - Passo a veg! Per diventare vegan passo dopo passo**" è un e-book scaricabile gratuitamente (**PDF, EPUB, KINDLE**), disponibile anche in **versione cartacea** al costo di 3 euro (o 2,50 euro per più di otto copie). **In calce a questa breve recensione, riporto la trascrizione completa del libro (senza immagini) per favorire una rapida consultazione degli argomenti trattati, fermo restando che i diritti d'autore sono di Agire Ora Edizioni**, che sta svolgendo un enorme lavoro per divulgare un'informazione alimentare corretta, distribuendo materiali informativi di qualità a costi molto bassi, tali da non consentire di coprire le spese di realizzazione e distribuzione (ad es., gli e-book sono gratuiti). Per tale motivo, per chi desidera dare un sostegno ad Agire Ora Edizioni, c'è una pagina per le donazioni. *Per correttezza, faccio notare che il presente blog non ha alcun legame con Agire Ora Edizioni.*

VegFacile - Passo a veg!

Questo libro illustra i motivi di base della scelta vegan e soprattutto spiega COME metterla in pratica, dimostrando che si tratta di un'operazione piuttosto facile. Questa edizione del 2016, rivista e aggiornata, tratta vari aspetti della scelta vegan, dall'impatto ambientale alla salute, dagli ingredienti alle ricette, dagli aspetti etici al rapporto con gli altri, offrendo per ognuno di essi vari link di approfondimento e/o indicazioni di altri libri.

Ogni capitolo è un "passo" verso la scelta vegan; i passi non sono intesi come azioni da intraprendere in successione, ma rappresentano piuttosto l'approfondimento di un aspetto: una motivazione, un effetto positivo collegato o una serie di consigli pratici. Da qui, il sottotitolo "per diventare vegan passo dopo passo".

Buon viaggio nel percorso vegan!

Per ordinarlo in versione cartacea: Vai alla scheda del libro

Versione gratuita in formato e-book da diffondere: Vai al sito LibriVegan

Indice

Credits

Questo libro è a cura di AgireOra Edizioni, casa editrice non-profit.

www.AgireOraEdizioni.org

Pubblicato nel gennaio 2016.

Revisione e impaginazione dell'e-book a cura di Roberta Fraccaro.

Copertina e impaginazione del pdf a cura di Lorenza Cevoli.

Donazioni

L'e-book è gratuito, ma ogni donazione, anche di solo pochi euro, è gradita e utile per sostenere le iniziative dell'associazione. Per donare: www.agireoraedizioni.org/donazioni/

Altri e-book gratuiti sono disponibili sul sito www.LibriVegan.info

Introduzione

Questo libro riporta tutti i contenuti del sito VegFacile.info, un progetto di AgireOra Network che ha lo scopo di illustrare i motivi di base della scelta vegan e soprattutto di spiegare COME metterla in pratica, dimostrando che si tratta di un'operazione piuttosto facile. Da cui il nome, VegFacile!

VegFacile cerca inoltre di rispondere ai quesiti, dubbi, incertezze più ricorrenti tra i neofiti sui vari aspetti della vita vegan.

L'home page del sito rappresenta la plancia di un gioco da tavolo, con varie "caselle" una di seguito all'altra. Tali "caselle", o "passi" (o capitoli, nel caso del libro) non sono però intesi come azioni da intraprendere una dopo l'altra in successione, ma rappresesentano piuttosto ciascuno l'approfondimento di un aspetto, di un ambito della scelta vegan, che si tratti di una motivazione, di un effetto positivo collegato o di una serie di consigli pratici.

Da qui, il sottotitolo "per diventare vegan passo dopo passo".

Vi auguriamo dunque una buona lettura e un buon viaggio nel percorso vegan che vi proponiamo.

Passo 1. Non mangiamo animali. Per quali motivi?

Perché si decide di **diventare vegetariani, cioé non mangiare più animali**? Le spinte a questa scelta possono variare da una persona all'altra, ma alla base vi è la stessa motivazione: la **volontà di non uccidere, non far soffrire, gli animali**, esseri sensibili, che come noi possono provare sentimenti, sensazioni, emozioni, positive e negative.

Come impareremo nel "passo" successivo – quello dedicato alla scoperta di cosa si nasconde dietro la produzione di latte e uova – è **esattamente la stessa motivazione** quella che spinge a completare la nostra scelta etica, **non fermandoci a quella latto-ovo-vegetariana, ma arrivando a quella vegan**.

È un argomento poco piacevole di cui discutere, questo, e a cui non pensiamo mai, perché noi non li vediamo soffrire, questi animali, e non li vediamo morire. **La loro sofferenza e la loro morte avvengono in luoghi nascosti**, ma... nessuno può razionalmente pensare che per avere una bistecca nel piatto non sia stato prima necessario **tenere prigioniero in condizioni pietose un animale e poi ucciderlo**. La carne non cresce sugli alberi. Proviene sempre da un animale ucciso.

Per evitare questa enorme quantità di sofferenza e morte, la soluzione è semplice: smettere di mangiare animali. In questa pagina offriamo varie riflessioni e approfondimenti su questo tema, vale a dire su quello che gli animali devono subire per la produzione di "carne" e "pesce" e su come sia dunque necessario e giusto smettere di consumare tali prodotti.

Se si preferisce una trattazione ancora più approfondita dell'argomento, consigliamo un **libro in formato e-book**, da scaricare gratuitamente: "Perché vegan – Una scelta per il bene di tutti: animali, ambiente, noi stessi".

Questo e-book, e altri e-book gratuiti, può essere scaricato dal sito www.LibriVegan.info

Chi ama gli animali non li mangia.

(tratto dal libro "Diventa vegan in 10 mosse", Ed. Sonda, 2005. Per gentile concessione dell'editore)

Spesso si sente dire che i cinesi non amano gli animali.

Parlare di "amore" è sempre difficile ma, di sicuro, vedere i mercati di animali delle città del sud della Cina e sapere che nei piatti cinesi ci sono cadaveri di cani, e di gatti, a volte bolliti e scuoiati vivi e coscienti, porta alla conclusione istintiva che, decisamente, proprio non amino gli animali.

Anche in altre nazioni in Asia, in Medio oriente, in America Latina esistono mercati di animali vivi, pronti per essere macellati e mangiati freschi dai clienti, che, di nuovo, smontano completamente la famosa, bellissima frase «Se i macelli avessero le pareti di vetro, tutti sarebbero vegetariani».

Qui è diverso, tutto è più nascosto, e i motivi sono tanti e diversi.

Forse **la necessità di nascondere la brutalità dei macelli**, o i metodi di produzione di una pelliccia, in alcune nazioni del mondo nasce anche dal fatto che **si instaurano rapporti affettivi fra esseri umani e alcuni, più fortunati, animali** definiti spesso "animali d'affezione" o, secondo la terminologia anglosassone, "Pet animals". O semplicemente "pets". Se si instaura il rapporto col "proprio" cane, forse si diventa più "empatici" verso tutti gli animali che, in qualche modo, assomigliano al "proprio".

Ad esempio, negli USA, nazione di forti consumi carnei, **la carne di cavallo, pet animal, è spesso considerata "improponibile" al pari della carne di cane**.

O forse questa è solo una mia idea, forse solo un modo per cercare di capire come sia possibile amare più i cani dei maiali, più i gatti dei conigli, più i cavalli delle mucche. Per me è difficile capire da un punto di vista emotivo queste differenze e, se devo seguire un discorso razionale-scientifico, allora scopro che **i maiali hanno una intelligenza più "umana" rispetto ai cani** e, seguendo la logica specista, dovrebbero avere leggi a loro protezione migliori delle leggi a protezione del cane.

Ma la scienza non c'entra niente quando si parla di affetti, empatia, amore.

Spesso, il primo passo per smettere di mangiare animali – TUTTI gli animali, non solo i "pets" – è proprio questo: amare i propri animali. Il proprio gatto, il proprio cane. E fare un collegamento, semplice, ma non banale, non ovvio, non scontato: questi animali, che io **amo**, sono come gli altri, che io **mangio**. Per questo accade non di rado che chi fa volontariato in un rifugio per animali, o che si occupa di colonie di gatti liberi – quindi una persona che gli animali li ama veramente, che dedica loro tempo, energie, risorse – diventi vegetariano, o vegano. Altre volte non accade, non si fa il "collegamento".

Quali animali si "amano" e quali si "mangiano" è dunque, sempre solo una questione di abitudine. **Non di "cultura", non voglio chiamare cultura lo sterminio di animali**. Semplice abitudine.

Immaginate un terrificante allevamento e macello di maiali e cani; in Cina potreste vederlo, io l'ho visto. Un cinese in Italia potrà vedere un allevamento e macello di soli maiali. Un italiano, vedendo la macellazione dei cani, dirà che i cinesi non amano gli animali. **Ma non rischiamo che un cinese, vedendo ammazzare i maiali, possa dire che gli italiani non sono affatto amanti degli animali, ma soltanto degli incomprensibili ipocriti?**

Vacche grasse, bambini magri, terre prosciugate

Un effetto collaterale positivo di questa scelta è l'aspetto **ecologista e umanitario**: perché con una dieta basata sui cibi vegetali anziché su quelli animali, l'"impatto ambientale" di cui tanto si parla è molto molto inferiore, e la devastazione, la predazione di risorse, gli sprechi immensi che rendono ancora più povere le popolazioni che oggi muoiono di fame vengono molto ridimensionati. Insomma: **con la scelta vegan si salvano, oltre che, com'è ovvio, gli animali, anche, cosa meno ovvia, l'ambiente e le popolazioni più povere**.

Per sapere il perché, visita il sito http://www.SaiCosaMangi.info dove troverai dati, grafici, spiegazioni. È anche disponibile il corrispondente e-book gratuito: "Dalla fabbrica alla forchetta: sai cosa mangi?" sul sito www.LibriVegan.info

In breve, possiamo dire che **per ottenere un kg di carne è necessario consumare, mediamente, 15 kg di vegetali (in mangimi animali)**, che potrebbero invece essere usati per il consumo umano diretto: quel che si fa, quindi, è coltivare cereali, soia, e altre piante, per usarle come mangimi per gli animali, che però sono **"fabbriche di proteine alla rovescia"**, cioè, producono molto meno di quanto incamerano. Vale a dire: per ogni 15 kg di vegetali dati in pasto a un animale d'allevamento, solo un kg di "carne" verrà ricavata da quell'animale.

Questo **enorme spreco di vegetali, di acqua, di combustibile, di terreno (rubato oggigiorno**

soprattutto alle foreste tropicali), di sostanze chimiche, legate a questa trasformazione inefficiente, causa per forza di cose un impatto ambientale enorme e inasprisce non di poco il problema della fame nel mondo. Se lo stesso terreno fosse usato per produrre vegetali per il **consumo diretto umano**, si consumerebbero molte meno risorse (fino al 90% in meno!), e tutti ne trarremmo un gran beneficio.

Il discorso è complesso, e solo con i vari esempi riportati nel sito o e-book "Sai cosa mangi" si può capire appieno: dai un'occhiata!

Tanti perché... per diventare "veg"

Perché non è giusto

Uccidere gli altri animali è un atto di sfruttamento e violenza, e lo facciamo solo perché abbiamo il potere per farlo, non perché è giusto così.

Perché nessuna creatura vuol vedere la sua famiglia massacrata

Le mucche amano i loro vitelli, le scrofe amano i loro maialini, e le galline amano i loro pulcini. Gli animali d'allevamento amano la propria famiglia e soffrono per l'uccisione dei loro figli.

Perché non dovresti mentire ai tuoi figli

I bambini proverebbero orrore se sapessero delle crudeltà e della violenza usate per trasformare i polli, i maiali e altri animali in polpette e prosciutti e altri "cibi".

Perché non mangeresti il tuo cane

Molte persone provano orrore per l'abitudine di altri popoli di mangiare cani o balene, ma questi animali non soffrono di più degli animali consumati normalmente in Europa. La differenza sta solo nell'abitudine, non nella morale.

Perché è una violenza che puoi fermare

Ci sentiamo impotenti nel cercare di fermare la guerra o altre forme di violenza, ma abbiamo pieno potere nella scelta di non sostenere gli allevamenti e macelli rifiutando i cibi a base di carne.

Perché ci vuole una persona davvero piccola per picchiare un animale indifeso... e una ancora più piccola per mangiarlo

Il modo in cui vengono trattati gli animali negli allevamenti è così crudele che se le stesse azioni fossero commesse su cani e gatti, per la legge italiana il colpevole finirebbe in galera. Ma attenzione: non è colpa "dell'allevatore cattivo", ma di chi gli dà i soldi quando fa la spesa in macelleria...

Perché nessun animale merita di morire per le tue papille gustative

Il desiderio di un essere umano di sentire per un momento il sapore della carne non è certo tanto importante quanto il desiderio degli animali di non venire torturati e uccisi senza pietà.

Perché le malattie cardiache iniziano nell'infanzia

La carne non contiene fibre, ma è piena di grassi e colesterolo, ed ecco perché il più famoso pediatra degli Stati Uniti, il Dr. Benjamin Spock, nell'edizione finale, riveduta e aggiornata, del suo libro, diffuso in tutto il mondo, "Baby & Child Care" ("La cura di bambini e infanti") raccomanda di non dare ai bambini alcun tipo di carne.

Perché mangiare carne e latticini ti fa ingrassare

Abbandonata ormai la "dieta mediterranea" a favore di una ad altissimo contenuto di alimenti animali, come nazione stiamo ingrassando sempre di più, abbiamo il primato dei bambini sovrappeso e obesi in Europa. Solo il 2% dei vegan sono obesi, contro il 9% degli onnivori (in Italia).

Perché la carne è "sporca"

L'OMS stima che in Europa circa 130 milioni di persone siano colpite ogni anno da intossicazioni alimentari e dichiara: «Il rischio maggiore sembra essere la produzione di cibo animale. È da lì che nascono i pericoli più gravi per la salute, per esempio le contaminazioni da Salmonella, Campylobacter, E.coli e Yersinia».

Perché il grano usato per nutrire gli animali potrebbe essere usato per nutrire chi ha fame

Il 77% dei cereali in Europa è destinato non al consumo umano, ma ai mangimi per animali. Su scala mondiale, il 90% della soia e la metà dei cereali prodotti globalmente sono destinati a nutrire gli animali anziché gli esseri umani. È stato calcolato che con il solo spreco degli USA nella trasformazione vegetale-animale si potrebbe assicurare un pasto completo al giorno a tutti gli abitanti della Terra.

Perché più della metà dell'acqua usata in Europa è destinata all'allevamento di animali

Il settimanale Newsweek ha calcolato che per produrre soli cinque chili di carne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media americana in un anno (5 kg di carne non bastano a coprire il consumo di una settimana, per la stessa famiglia!). Mentre il mondo è sempre più assetato e il problema acqua sempre

più grave.

Perché non puoi mangiare carne e dirti 'ambientalista'

Trasformare vegetali e acqua in prodotti animali anziché usare queste risorse **direttamente** per il consumo umano, è una delle maggiori cause di spreco (di raccolti, di acqua, di energia) e di inquinamento nei paesi industrializzati. Gli allevamenti intensivi richiedono più acqua di tutte le altre attività messe assieme, e producono una quantità di deiezioni di gran lunga superiore a quella della totalità della popolazione umana (130 di più, negli USA). L'80% degli erbicidi usati negli USA viene utilizzato nei campi di mais e di soia destinati all'alimentazione degli animali. Le calorie di combustibile fossile spese per produrre 1 caloria di proteine dal grano sono pari a 2,2. Per i cibi animali ne servono molte di più, in media 25, ma in particolare 40 per la carne bovina, 39 per le uova, 14 per il latte, 14 per la carne di maiale.

Perché sono indifesi

Il premio Nobel Isaac Bashevis Singer ha chiamato lo specismo (la discriminazione in base alla specie, così come il razzismo, il sessimo, ecc.) la "più estrema" forma di razzismo, perché gli animali sono in assoluto i più indifesi, e i più facili da sceglier come vittima.

Perché anche gli animali gridano di dolore

Se li bruci, lo sentono. Se gli fai l'elettroshock, lo sentono. Gli animali provano dolore nella stessa esatta maniera, e con la stessa intensità di noi umani.

Perché non vogliono morire

Gli animali tengono alla propria vita, esattamente come gli umani.

Perché hanno paura

Gli si rizza il pelo sulla schiena, se la fanno addosso per la paura, tremano, proprio come facciano noi quando siamo pazzi di terrore al pensiero di venire feriti o uccisi.

Perché, per quanto la affetti e la tagli, è sempre carne

Anche gli altri animali sono fatti di carne, ossa, sangue, proprio come noi, e quindi dire "carne" in senso di cibo è solo un eufemismo per intendere "animale ammazzato".

Perché il commercio non giustifica la violenza

Le industrie della carne di pollo, di maiale e altre industrie basate sullo sterminio di massa sono enormi, ma è ora che facciano la stessa fine del commercio degli schiavi (anch'esso aveva forti incentivi economici).

Perché non è a questo che servono le ali

I polli e le galline (come anche altri animali d'allevamento) non possono MAI respirare l'aria fresca, sentire il sole sulla pelle, costruire un nido, accudire i loro cuccioli, o fare una qualsiasi altra delle cose che sono nati per fare.

Perché tutti vogliono essere liberi

Sappiamo che è vero per gli uccelli lasciati liberi da una gabbia e per i cani portati al parco, ed è vero, allo stesso modo, per tutti gli animali d'allevamento: desiderano la libertà, proprio come gli umani, anzi, di più, perché la loro vita è nella natura.

Perché se mangi pesce NON sei vegetariano

I pesci hanno la stessa capacità degli uccelli e dei mammiferi di reagire al dolore, e ciascuno di loro è un individuo degno di rispetto. Secondo una rassegna pubblicata sulla rivista "Fish and Fisheries", i pesci sono molto intelligenti, hanno memoria a lungo termine e imparano l'uno dall'altro, usano attrezzi, formano una gerarchia sociale, e possono essere paragonati ai primati non umani. La biologa marina Dr. Sylvia Earle spiega che i pesci sono «di buon carattere, curiosi. I pesci sono sensibili, ciascuno ha la sua personalità, provano dolore se sono feriti».

Perché avere il potere non significa avere il diritto

Nel nostro sviluppo morale come specie, abbiamo raggiunto un punto in cui è ora di riconoscere che le altre specie meritano considerazione, proprio come alla fine abbiamo riconosciuto che la schiavitù era sbagliata, che le donne hanno il diritto di votare, e che i bambini non vanno picchiati.

Perché non è necessario

La sofferenza degli animali e tutti i problemi ambientali dovuti alla produzione di prodotti animali non sono un male necessario. I vegani sono la dimostrazione vivente che non solo si può vivere lo stesso, ma anche con una salute migliore!

PERCHÉ

TU LO SAI

CHE UCCIDERE ANIMALI

È SBAGLIATO!

Ce lo dice il buonsenso, e lo sappiamo, nel nostro cuore, che i nostri compagni animali hanno lo stesso tipo di sensazioni e desideri che abbiamo noi e che non dobbiamo far del male e uccidere degli altri esseri per mangiarli.

Testimonianze: vegetariani e vegan "famosi"

Sicuramente non si diventa vegan perché qualcuno di "famoso" l'ha fatto... ma qualche testimonianza di personaggi noti in diversi settori, nonché personaggi storici, può essere utile per mostrare come questa scelta sia diffusa, nel tempo e nello spazio!

Vegetariani e vegan noti nel mondo dello spettacolo e della scienza

Paul McCartney

«Se si vuole salvare il pianeta, tutto quel che si deve fare è smettere di mangiare carne. Questa è la singola azione più importante che potete compiere. È stupefacente, se ci si sofferma a pensarci! La scelta vegetariana aiuta a combattere così tante cose in un colpo solo: la devastazione dell'ambiente, la fame nel mondo, la crudeltà».

Morrissey – The Smiths

Morrissey ha dichiarato a tutto il mondo la sua scelta vegetariana anni fa, nell'album degli Smiths "Meat is Murder" ("La carne è assassinio"). La traccia iniziale dell'album, che riproduce i muggiti di una mucca condotta al macello, ha portato molte teenager anglofile sulla strada del vegetarismo. «È quello di cui abbiamo davvero bisogno e quello che vogliamo ed è la cosa migliore per la maggior parte delle persone, e penso che tutti lo sappiano» ha dichiarato. «Nessuno può uscirsene con una argomentazione sensata a sostegno del mangiare animali – nessuno è in grado di farlo. La gente dice, per scherzare 'La carne è buona', ma è buona solo se la condisci, ci metti sale, pepe, la cucini e le fai 300 cose per nascondere il suo vero sapore. Se condisci allo stesso modo una sedia o della stoffa, probabilmente diventano abbastanza buone anche quelle».

Moby

«Sono vegan da 16 anni, che a qualcuno potrebbe sembrare un tempo lunghissimo da vivere rinunciando ad usare prodotti animali, ma non è così. Il fatto che io goda ad essere vegan suscita meraviglia in molti, specialmente riguardo alla cucina. Però quando ero carnivoro la mia dieta era limitata. Come vegan, mi trovo a gustare una varietà infinita di cibi, essendo la necessità la madre dell'invenzione. Mi chiedono spesso: tu sei vegan, allora cosa mangi? Il che mi sembra una domanda strana. Cosa mangia chi non è vegan? Carne,

formaggio, latte, uova? I vegan mangiano tutto il resto tra i cibi di tutto il mondo, indiani, messicani, tailandesi, giapponesi, africani e così via... Ciò che mangio mi dà sempre contentezza, che sia un panino pan bagna' (puré di olive, peperoni rossi arrostiti, basilico e cipolla fra due fette di pane ciabatta) al mio ristorante Teany a New York oppure funghi esotici marinati con insalatina mista e vinaigrette all'arancio a Parigi oppure fajitas a Los Angeles oppure cibo cinese vegan a Chinatown o pad thai vegan a Melbourne oppure... Sono vegan principalmente per motivi etici ma se devo dire la verità è l'aspetto culinario del veganismo che mi ha sostenuto nei 16 anni della mia vita senza prodotti animali».

Lisa Simpson

Lisa è diventata vegetariana il 15 ottobre del 1995, per motivi etici, dopo una visita allo zoo di Springfield. Inizialmente osteggiata dalla famiglia (e particolarmente da Homer, suo padre) Lisa ha finalmente trovato il modo di conciliare le proprie convinzioni grazie all'esempio di Paul e Linda McCartney, che le furono presentati da Apu Nahasapeemapetilon, un negoziante di origine indiana del suo quartiere, a sua volta ardente vegano.

Tobey Maguire

L'attore che ha interpretato l'Uomo Ragno nel 2002 è vegetariano dal 1992. «La carne non mi è mai piaciuta», afferma Tobey, che non ha mai avuto problemi di proteine nei suoi allenamenti in palestra per le riprese dell'Uomo Ragno. «E ho sempre fatto molta fatica a mangiare il pollo, perché pensavo a quel che stavo mangiando e a che genere di vita era stato costretto l'animale».

Natalie Portman

L'attrice, che è stata la Regina Amidala in Guerre Stellari (in l'Attacco dei Cloni), è vegetariana dall'età di otto anni, decisione presa dopo aver assistito, con suo padre, a una dimostrazione di chirurgia al laser effettuata su un pollo, durante una conferenza medica. Non mangia alcun tipo di carne ed evita le gelatine.

Alicia Silverstone

«Quando le persone passano del tempo assieme agli animali "da fattoria", con un maiale, una mucca, un pulcino, un tacchino, si rendono conto che possono relazionarsi con loro proprio come coi cani e i gatti. La gente non pensa a loro in questi termini solo perché li vede su un piatto. Ma perché loro dovrebbero essere considerati cibo, quando gli altri animali sono amati e benvoluti? Io non mangerei mai il mio cane!».

Pamela Anderson

«I polli, i maiali, e gli altri animali – sono interessanti, ciascuno con la propria personalità e intelligenza. Se gli allevatori facessero a cani e gatti quello che fanno agli animali che allevano per trasformali in cibo, potrebbero essere processati per maltrattamento di animali e finire in prigione».

Scott Adams e Dogbert

Scott Adams è l'autore della striscia satirica "Dilbert", famosa in tutto il mondo. Dogbert è il cane di Dilbert, molto più cinico ed intelligente di quest'ultimo, e viene chiamato a volte come consulente dall'azienda di informatica in cui lavora Dilbert come ingegnere.

Dogbert, come Scott Adams, è vegetariano, come dimostra una nota striscia in cui appare la seguente conversazione:

Dilbert: "Dogbert, io non capisco perché tu, o chiunque altro, debba diventare vegetariano."

Dogbert: "Intendi dire perché io non prendo animali morti, li cucino finché diventano cancerogeni, poi li mangio anziché mangiare qualcosa di nutriente? È questa la tua domanda?"

Dilbert: "Esattamente. C'è qualche buona ragione? Ti sei unito a una setta?"

Dogbert: "Ovviamente."

Per quanto riguarda Scott Adams, alla domanda «Cosa vorrebbe dire a tutti i fans di Dilbert e di Scott Adams riguardo alla scelta vegetariana?», egli risponde: «Io non do consigli, solo informazioni. Se pensate che la carne sia essenziale e benefica nella vostra alimentazione, studiate meglio l'argomento».

Douglas Hofstadter

Geniale matematico, fisico, informatico, filosofo e divulgatore scientifico statunitense. Autore di testi scientifici divulgativi, tra cui il famoso "Gödel, Escher, Bach – Un'eterna ghirlanda brillante" (pubblicata nel 1979 e vincitore nel 1980 del Premio Pulitzer per la saggistica e del National Book Award).

Il prof. Hofstadter è vegan. Egli scrive «Ancora una volta non potei fare a meno di chiedermi: Chi c'era stato un tempo dentro quella testa? Chi aveva vissuto lì? Chi aveva guardato attraverso quegli occhi, sentito con quelle orecchie? Chi era stato davvero questo pezzo di carne? Era un maschio o una femmina? Non ottenni alcuna risposta, ovviamente». (Douglas Hofstadter, Anelli nell'io, Milano, Mondadori, 2008)

James Cromwell

«Nelle cosiddette fattorie, oggi gli animali vengono trattati come merce in un magazzino, tagliano loro il becco e i genitali senza anestesia, infliggono loro ustioni di terzo grado per marcarli, e tutta una serie di altri maltrattamenti che, se fossero fatti su cani o gatti, sarebbero illegali e considerati pura crudeltà».

Jane Goodall

«Migliaia di persone che dicono di 'amare' gli animali si siedono a tavola una o due volte al giorno per gustare la carne di creature che sono state completamente private di qualsiasi cosa che rendesse la loro vita degna di essere vissuta e che hanno dovuto sopportare una sofferenza e una paura terribili in un lurido macello».

Joaquin Phoenix

«Rispettare i diritti degli animali fa parte della mia vita di tutti i giorni. Quando vivi dando l'esempio, crei un certo livello di consapevolezza. Alcuni miei amici – persone con cui non ho mai discusso di diritti animali o di scelta vegetariana – stanno diventando vegetariani perché vedono il mio comportamento».

Julia "Butterfly" Hill

«Io sono una vegan felice! Sono felice perché è una scelta non dettata da sentimenti di condanna, giudizio o protesta; amo profondamente il fatto di essere vegan: in questo modo aiuto a fermare le sofferenze degli animali, a fermare la deforestazione, a fermare la sottrazione di zone incontaminate per far posto ai pascoli. Risparmio energia e acqua, rispetto il mio corpo e lo mantengo in salute».

Prince

Prince, vegano, ha vinto l'edizione del 2006 del concorso della PETA "I vegetariani più sexy del mondo". Le sue convinzioni sul rispetto dovuto agli animali, e su quanto sia assurdo e ingiusto mangiare le loro carni e bere il loro latte sono ben descritte nella canzone "Animal Kingdom". Eccone una strofa:

No member of the animal kingdom nurses past maturity

No member of the animal kingdom ever did a thing 2 me

It's why I don't eat red meat or white fish

Don't give me no blue cheese

We're all members of the animal kingdom

Leave your brothers and sisters in the sea

In italiano:

Nessun membro del regno animale succhia il latte una volta adulto

Nessun membro del regno animale mi ha mai fatto nulla di male

Ecco perché non mangio carne rossa o pesce bianco

Non datemi il formaggio

Siamo tutti membri del regno animale

Lascia i tuoi fratelli e sorelle nel mare

Vegetariani e vegan nella storia

Pitagora (569 a.C. - 475 a.C.)

Noto ai più per le sue scoperte in campo matematico, Pitagora è anche il capostipite (almeno per quanto riguarda l'occidente) del movimento vegetariano. In effetti prima della creazione del neologismo "vegetariano" (avvenuta nel XIX secolo) chi preferiva una dieta senza carne veniva in genere indicato come "Pitagorico".

Leonardo Da Vinci (1452 - 1519)

La sua insaziabile curiosità per il "funzionamento" del mondo fece di lui non solo un artista di grande fama, ma un poliedrico inventore in grado di spaziare dall'aeronautica all'anatomia, dalla balistica all'idraulica. Le origini del vegetarianesimo di Leonardo non sono certe, quello che è fuor di dubbio, dalla documentazione storica, è che Leonardo trascorse tutta la sua vita adulta come vegetariano. Vegetariano "pubblico", oltretutto, rifiutando ostentatamente i piatti di carne offertigli alla mensa dei nobili che lo ospitarono.

Lev Tolstoi (1828 - 1910)

Nel caso di Tolstoi la scelta vegetariana può essere considerata il culmine di una ricerca etica. La sua "conversione" avvenne in età abbastanza avanzata, a 47 anni. I suoi motivi erano al tempo stesso politici (la carne era un alimento di costo proibitivo per i contadini russi del periodo) e squisitamente etici (come testimonia anche il saggio "Il Primo Passo", sui mattatoi del tempo). Tolstoi ottenne il massimo rispetto, come letterato, filosofo e pensatore, da parte degli esponenti culturali di tutto il mondo. E a testimonianza delle sue invidiabili condizioni fisiche dopo il completo abbandono degli alimenti a base di carne, basti sapere che Cesare Lombroso, che ebbe occasione di visitarlo, rimase estremamente colpito dalla forza dell'uomo che, pur di molti anni più anziano di lui, gli dimostrò "sul campo" come la sua prestanza fisica fosse ben superiore a quella del medico che lo visitava.

Dr. John Harvey Kellogg (1860 - 1951)

Nonostante le origini modeste e la tendenza a svenire alla vista del sangue, Kellog divenne ben presto uno dei più famosi chirurghi addominali della propria epoca. Eseguì più di 22.000 operazioni (l'ultima all'età di 84 anni), con una percentuale di successo incredibile, in un periodo in cui le sale operatorie non prevedevano nemmeno l'uso di guanti sterili.

Dedicò la propria esistenza a diffondere l'idea del vegetarianesimo come dieta salutare. A suo dire la sua invidiabile serie di successi non era tanto da attribuire alle sue capacità di chirurgo quanto alla prassi di mettere i propri pazienti sotto stretta dieta vegetariana per parecchie settimane prima e dopo l'intervento. La necessità di convincere i suoi pazienti a venire a patti con tale dieta lo spinse a sperimentare una grande quantità di prodotti alternativi: fu Kellog a produrre per primo il burro di arachidi, vari succedanei della carne (per lo più a base di noci e glutine), e nel 1934 brevettò il primo latte di soia, anche se il suo nome è mondialmente noto principalmente per i corn flakes.

Mohandas 'Mahatma' Gandhi (1869 - 1948)

Fu uno dei più grandi leader nella storia dell'India. Usò la disobbedienza civile, incluse alcune tattiche come il digiuno e la resistenza passiva, allo scopo di ottenere la libertà per il suo popolo.

Gandhi considerava il vegetarismo come una questione morale. Vedeva la vita di un agnello non meno preziosa di quella di un essere umano. Nel suo scritto "La Base Morale del Vegetarismo", affermò, «La grandezza di una nazione e il suo progresso morale possono essere giudicati dal modo in cui vengono trattati gli animali». Per Gandhi, il vegetarismo non era solo un principio religioso, ma una passione cui dedicò tempo ed energia. Scrisse cinque volumi sull'argomento. Nonostante la sua ribellione al vegetarismo per un breve periodo della sua giovinezza, la sua lettura di "Elogio al Vegetarismo" di Henry Salt – un libro che scoprì per caso – lo fece diventare un fervente vegetariano per scelta (non per religione), e in seguito vegano, come riportato nella biografia (Gandhi – La mia vita per la libertà).

Vegetariani e vegan nello sport

Carl Lewis

"Campione olimpico del secolo"

Probabilmente il più grande velocista dell'era moderna. Nel 1991 ha stabilito il record mondiale dei 100 metri: 9.86 secondi. È uno dei pochissimi atleti nella storia ad aver vinto quattro titoli all'interno della stessa edizione dei giochi olimpici. La sua carriera è durata 17 anni, dal 1981 al 1997. A metà, circa, nel 1990, Lewis ha deciso di diventare vegano, e ha continuato ad accumulare vittorie e titoli.

Martina Navratilova

È stata la prima tennista a vincere il campionato di Wimbledon per 9 volte di cui 6 consecutive a partire dal 1982. Ha stabilito l'invidiabile record di 74 partite vinte nel 1984, ed è considerata uno dei maggiori atleti del ventesimo secolo. È vegetariana dal 1993, e nel 2003, con una vittoria nel doppio misto a Melbourne ha stabilito due record: è l'unico atleta che ha vinto in tutte le specialità del tennis, ed è la giocatrice più anziana a vincere una prova del Grande Slam.

Scott Jurek

Scott Jurek è definito come "uno dei migliori ultramaratoneti del mondo", ed è vegan da diversi anni. Nel 1999, a 25 anni, è stato l'atleta più giovane di tutti a tempi a vincere la corsa di resistenza di 100 miglia "Western States", corsa che ha poi vinto nuovamente nei 6 anni successivi. Nel 2005 e 2006 ha vinto la Badwater Ultramarathon e ha stabilito un nuovo record di 24 ore e 36 minuti. Afferma Jurek: «Lo vedo come uno stile di vita a lungo termine. Si vedono un sacco di maratoneti che hanno molti problemi di salute, quando sono più avanti negli anni; [con la dieta vegan] ho veramente notato la differenza in termini di ripresa – la capacità di tornare in forma in fretta».

Ruth Heidrich

Triatleta, Ironman. 6 titoli Ironman (3.800 metri di nuoto, 180 Km di ciclismo e 42 di corsa). Ha vinto più di 700 competizioni tra maratona, triathlon, pentathlon e altro.

Edwin Moses

Campione olimpico nella corsa ad ostacoli.

Il più grande di tutti! Correva i 400 ostacoli, specialità durissima e tecnicissima; da quando iniziò a correre a quando smise non perse mai una gara, fu sempre il primo: il primo a scendere sotto i 48 secondi, il primo a tenere il ritmo dei 13 passi tra un ostacolo e l'altro...

Dorina Vaccaroni

Pluricampionessa olimpica di scherma, in seguito passata al ciclismo agonistico.

Dorina Vaccaroni dichiara, in una intervista a La Repubblica del 3 marzo 2005: «Sono vegetariana da quando avevo circa sei o sette anni, sono cresciuta in un contesto molto vicino al mondo degli animali; da piccola mi divertivo a giocare con le galline e ascoltare il rumore delle mucche, così è nata in me la consapevolezza che mangiare un animale era come mangiare un cadavere». [...] «Mangio prevalentemente verdura di tutti i tipi, pane, pochissimo formaggio, niente uova, niente carne, niente pesce». [...] «Credo che il cibo a base proteica non faccia molto bene, inoltre credo che non necessariamente uno sportivo debba per forza mangiare carne per fare muscoli. Ho fatto quattro olimpiadi e vinto diversi mondiali mangiando in questo modo, sicuramente non sono una super muscolosa ma di forza ne ho parecchia e soprattutto non mi stanco mai. La mia giornata inizia con tre quattro ore di bici tutte le mattine, poi vado in palestra dove insegno tre ore tra scherma, aerobica e spinning. Alla sera mangio sempre a mio modo e prima di dormire una camomilla, non mi sento mai stanca!»

Passo 2. E il latte e le uova?

Al passo 1 abbiamo spiegato cosa significhi essere vegetariani, vale a dire "non mangiare animali". Con il termine alimentazione "vegetariana" si intende infatti solitamente quella "latto-ovo-vegetariana", vale a dire un'alimentazione che esclude TUTTI gli animali (d'aria, di terra, d'acqua) ma che non esclude i loro prodotti (latte e uova, e anche miele). **Ma questo non basta**. Perché per la produzione di latte e uova, e miele, si continuano a uccidere animali. Per questo, è necessario fare un ulteriore passo, che esaminiamo appunto in questa pagina, e passare alla **scelta vegan.**

Molti credono che già con la scelta latto-ovo-vegetariana non si uccidano animali per mangiare, e che la scelta di non consumare nemmeno i loro prodotti ottenuti "senza uccidere" sia un "di più", magari lecito e ammirabile, ma comunque un "di più". Invece, non è così. **Latte e uova (e anche miele) non si possono materialmente ottenere senza uccidere animali**. È per questo che chi decide di fare la scelta vegetariana per salvare gli animali, una volta informatosi meglio, si rende conto che deve fare la scelta vegan.

Perché anche per produrre latte e uova si devono uccidere animali? Leggi più oltre la "Lettera aperta ai vegetariani", dove è spiegato in maniera molto chiara!

Oltre all'aspetto dell'**alimentazione** ci sono però anche tutti gli altri settori: la scelta vegan è una scelta **etica di rispetto per gli animali**, questo è il senso del termine, assegnatogli dall'inventore stesso della parola, Donald Watson. Quindi, essere vegan significa impegnarsi a non nuocere agli animali, evitando l'utilizzo di prodotti derivanti dagli animali in tutte le situazioni: per vestirsi, per arredare, per l'igiene personale e della casa (come lana, piume, pelle, cuoio, pellicce, seta, cosmetici testati su animali, ecc.); non divertirsi a spese della vita e della libertà di altri animali (tenendosi lontani da zoo, circhi, acquari, ippodromi, maneggi, caccia, pesca, feste con uso di animali), non trattare gli animali come oggetti e merce (come avviene nella compravendita di animali domestici).

La scelta vegan è dunque puramente etica e si estende a ogni settore, non solo a quello alimentare; invece, una scelta **meramente alimentare**, non mossa da ragioni di rispetto per gli animali, ma unicamente da motivazioni ecologiste e salutiste, possiamo definirla semplicemente come scelta di una **dieta 100% vegetale**.

Lettera aperta ai vegetariani

di Marina Berati (marzo 2002)

Questa lettera è indirizzata a chi è vegetariano **per motivi etici**, ma non ancora vegano. Cosa voglio trasmettervi, in queste pagine? Voglio convincervi a diventare vegani, ve lo dico subito. Voglio spiegarvi perché lo sono diventata io, nella speranza che gli stessi meccanismi di pensiero e di empatia funzionino anche in voi. Forse pensate che sarebbe più utile convincere i carnivori a diventare vegetariani, piuttosto. Ovviamente va fatto anche questo, e lo facciamo ogni giorno con tante iniziative, ma qui, in questa lettera, voglio comunicare con voi, voi vegetariani, che già sentite, come me, orrore e rabbia al solo pensiero che un animale possa essere ucciso, angoscia e furore per gli allevamenti, i pescherecci, i macelli. Così possiamo ragionare su basi comuni. E questo è un compito altrettanto importante, perché si tratta, anche in questo caso, di salvare delle vite.

Io sono stata vegetariana per nove anni. Non vi spiego i motivi, perché sono gli stessi vostri. Credevo che non sarei mai diventata vegana. Non è necessario, pensavo. Quello che voglio è non uccidere. E consumando latte e uova non si uccide nessuno. È vero che c'è dello sfruttamento dietro gli allevamenti di galline ovaiole e mucche da latte. Ma il problema, allora, è cambiare i metodi di allevamento, di trattamento degli animali. Non è la produzione *in sé* di latte e uova, il problema. È il metodo. Quindi, in linea di principio, mangiare questi alimenti non è sbagliato. Perché, comunque, non uccide. Devo dire che forse, anche fosse vero che il consumo di latte e uova non uccide gli animali, questo ragionamento non sarebbe stato molto valido, perché occorre comunque dissociarsi e non contribuire allo sfruttamento, quando esiste. Ma questo è quel che pensavo, e ne ero convinta. Forse anche molti di voi ne sono convinti, e, per essere più in linea coi propri principi, consumano solo uova di galline allevate a terra, o di piccole fattorie, e latte di allevamenti non intensivi.

Purtroppo, purtroppo per gli animali, intendo, questo non basta, perché c'è un problema in più: non è "solo" una questione di sfruttamento. Ma di **uccisione**. Perché anche il consumo di latte e uova implica, necessariamente, l'uccisione di animali. Non gli stessi individui che producono questi "alimenti" (o almeno, non subito), ma loro simili, i loro figli, che devono morire affinché questa produzione sia possibile. È matematicamente, statisticamente, economicamente **impossibile** produrre latte e uova senza uccidere un

altissimo numero di animali. Vi spiegherò ora perché. Per cui, alla fine, se avete scelto di essere vegetariani per **non uccidere** dovete, per lo stesso motivo, diventare vegani. Il motivo è identico, quindi è una decisione facile da prendere, perché ci siete già passati una volta. Siete già convinti della sua validità.

Mi concentro sul fatto dell'uccisione proprio per questo: si trattasse solo di sfruttamento, uno potrebbe sempre scegliere di usare prodotti di allevamenti non intensivi (il che significherebbe comunque, se si è coerenti, limitare molto il proprio consumo, renderlo minimale, perché gli allevamenti non intensivi non possono certo fornire prodotti a tutta la popolazione della Terra, nella quantità oggi considerata abituale). Ma si tratta invece di morte. E, come vegetariani per motivi etici, siete di sicuro già convinti che non sia lecito UCCIDERE gli animali. Perciò, punto su questo.

Perché produrre uova significa uccidere animali? Sentiamolo prima dalle parole di un allevatore di galline ovaiole. Vediamo qual è la realtà. I fatti, solo i fatti. E vediamo di tradurre questo esempio in una regola generale.

MUCCA PAZZA: SOS SMALTIMENTO IN DISCARICA PER PULCINI MORTI (ANSA) – ASTI, 3 FEB 2001 – *Preoccupazione per lo smaltimento in discarica di quintali di pulcini morti, prima destinati alle industrie produttrici di farine animali, è espresso dagli allevatori dell'astigiano. L' SOS viene, in particolare, dall'azienda "Valversa" di Cocconato dove c'è il più grande impianto italiano di incubatrici per pulcini. «Ogni settimana – spiega Valerio Costa, uno dei fratelli titolari dell'azienda – dalle nostre incubatrici nascono 260.000 pulcini. Circa metà sono femmine e vivono per diventare galline ovaiole, l'altra metà maschi e vengono uccisi». Ogni settimana, dunque, tra pulcini morti e gusci d'uova, circa 300 quintali di scarti riempiono almeno 2 autocarri che, fino a quindici giorni fa, erano destinati alle fabbriche per le farine animali a un costo di 30 lire al chilogrammo. Adesso il sindaco di Cocconato, Carlo Scagno, dopo aver sentito tutte le autorità sanitarie regionali, ha emesso un'ordinanza che consente lo smaltimento nella discarica torinese di Basse di Stura per una spesa di circa 1.000 lire al chilo. «Non sappiamo – ha aggiunto il sindaco – fino a quando la discarica torinese potrà accogliere questi rifiuti speciali». D'altra parte «nell'azienda – afferma Costa – si lavora a pieno regime. Bloccare le incubatrici che ogni 21 giorni fanno nascere oltre un milione di pulcini e bloccare l'allevamento di oltre 50 mila galline che producono uova per le incubatrici, sarebbe un disastro». (ANSA).*

Che cosa si ricava da questo, in sostanza? Che, mediamente, al fine di far nascere una gallina ovaiola, un pulcino maschio viene ucciso. Nella maggior parte dei casi viene ucciso subito, tritato, soffocato, gasato. Questo è il caso più "fortunato" per lui. In alcuni altri casi, vive qualche settimana per poi essere macellato come pollo. E questo vale ovviamente anche per le galline dei piccoli pollai a conduzione familiare o amatoriale. Anche per quelle galline che non finiranno mai macellate (come invece finiscono macellate quelle ovaiole degli allevamenti intensivi, in gabbia o a terra che siano, a fine carriera). Se in un pollaio ci sono anche solo cinque galline, da qualche parte saranno nate, no? Non ci sono di certo anche cinque galli, lo dice pure il proverbio... Al più, un gallo. E gli altri quattro, che statisticamente devono essere nati per poter aver le cinque galline femmine? Uccisi. Da qualunque posto venissero le galline. Questa è solo logica, e statistica.

Veniamo al latte. Perché la sua produzione comporta l'uccisione di animali (a parte le mucche da latte stesse, a fine carriera)?

Un esempio, dal mondo reale della produzione della mozzarella di bufala, una testimonianza di prima mano (apparsa in una mailing list a diffusione pubblica):

12 marzo 2002 – Il 12 di febbraio ultimo scorso, tornando a casa, ho intravisto una grande macchia scura sul bordo della strada. Avvicinandomi, ho visto che "la cosa"... era un bufalotto di alcuni giorni, ancora vivo. Devo dire che diverse volte negli anni mi è capitato di vedere carogne di bufalotti nei campi e lungo le strade, e ho sempre pensato che fossero morti di malattie perinatali. Ho segnalato il fatto all'autorità competente che è intervenuta per rimuovere la carcassa. Ma questa volta non si trattava di un cadavere, era un animale vivo. Un bufalotto maschio, senza marca nell'orecchio, senza padrone. L'ho caricato in macchina e l'ho portato a casa. Ho chiamato subito il Servizio Veterinario il cui responsabile ha detto che posso tenerlo per farlo crescere, perché probabilmente è stato abbandonato essendo un maschio. Allora i maschi vengono abbandonati? Si, mi è stato risposto, è l'abitudine in zona. Per legalizzarlo sono andata ai Carabinieri per fare la denuncia di "ritrovo". Anche il Comandante "sapeva": i maschi si uccidono, si lasciano lungo le strade, è "normale", non servono, non danno latte. Si parlava di soffocarli buttando la paglia in gola... Con il Servizio Veterinario abbiamo fatto i calcoli: circa 15.000 bufalotti maschi all'anno "non nascono" ufficialmente. Ma devono essere nati, perché la natura procura l'equilibrio: nascono tanti maschi come femmine. E se sono iscritti 40.000 bufali femmina devono essere minimo 15.000 i maschi che "spariscono". Ho sentito di altri "metodi" di uccisione: la maggior parte degli allevatori semplicemente lascia morire di fame i neonati, cioè li allontanano dalla mamma subito dopo il parto e non danno più attenzione. Muoiono! Basta! Ci sono quelli che li sotterrano vivi e ci sono quelli che li buttano nella fossa del letame. Qualche allevatore locale cresce i bufali maschi per la carne. Una percentuale molto bassa. Per il resto, per continuare a produrre mozzarella di bufala si dovrebbe organizzare una raccolta dei piccoli appena nati per portarli ai macelli.

Al di là dell'esempio specifico, per far produrre latte alla mucca occorre farle partorire un vitellino. Uno ogni anno, o ogni due, in ogni caso, se il vitellino è maschio non potrà vivere come "mucca da latte", perciò vivrà qualche mese e poi verrà macellato. I bufaletti fanno la stessa fine dei pulcini, ammazzati, o lasciati morire, appena nati. I vitellini invece vengono abitualmente mangiati, perciò vivono qualche mese per mettere su carne.

In conclusione, non è pensabile che possano essere mantenuti "a sbafo" animali improduttivi (i maschi). Anche nei piccoli allevamenti. Significherebbe raddoppiare i costi. E se mai gli allevatori e i consumatori diventassero così (e comunque ADESSO non lo sono e quindi ADESSO latte e uova implicano morte) tanto sensibili al benessere degli animali da consentire agli animali maschi di vivere... credete davvero che non sarebbe più probabile che si arrivasse invece a una semplice rinuncia a quella **piccolissima** quantità di prodotti animali che allevamenti di questo genere consentirebbero di ottenere?

Mi sembra così dimostrata, in termini logici, e in termini empatici (con i due esempi sopra riportati, che non possono non far inorridire un vegetariano), la necessità di diventare vegani. Il perché queste ragioni non siano immediatamente visibili non lo so, io stessa ci ho messo nove anni a rendermene conto. E ora sono vegana da cinque anni. Una volta scoperti i motivi, quale può essere la remora a diventare vegani? Solo qualche problema pratico in più. Maggiore difficoltà nel mangiare fuori casa. Minore scelta di cibi, e quindi qualche dubbio sul "ma cosa posso mangiare???" Perplessità sull'aspetto salutistico no, perché è noto che latte e uova di certo non fanno bene, anzi. Piuttosto, il non voler rinunciare alla mozzarella così buona o all'omelette alle verdure. Però... ci siamo già passati una volta, nella transizione da carnivori a vegetariani. E ce l'abbiamo fatta. Possiamo farcela anche questa volta. Dopotutto, questi sono gli stessi motivi che adducono i carnivori nel non voler diventare vegetariani. E noi, da vegetariani, non li accettiamo, vero?

Attenzione: è vero che facciamo già molto come vegetariani, e non possiamo essere perfetti, che non

ridurremo mai a zero il nostro impatto negativo sul mondo e sugli animali, però... queste non possono essere delle ragioni per non fare il più possibile il prima possibile. Una volta che ci rendiamo conto del perché sia giusto e necessario.

Datevi tempo. Ma iniziate a pensarci. Grazie.

Il latte

Qualche considerazione sulla salute

Dicono che il latte "fa bene alle ossa". Ma chi lo dice dovrebbe informarsi meglio... Diverse ricerche epidemiologiche dimostrano che l'osteoporosi e le fratture ossee sono più comuni tra le popolazioni che consumano molti latticini e altri alimenti animali rispetto alle popolazioni tendenzialmente vegetariane, confermando indirettamente come l'osteoporosi non si possa considerare solo come una malattia da carenza di calcio. Altri studi inoltre rilevano che una alimentazione ricca di frutta e verdura è associata ad una maggiore densità ossea.

Il calcio alimentare è presente soprattutto nei cavolfiori e tutti i tipi di cavolo, nelle verdure a basso contenuto di ossalati (tutte le verdure a foglia eccetto spinaci e bieta), nelle mandorle, semi di sesamo, cereali integrali, legumi. Non va sottovalutato l'apporto di questo elemento ad opera delle acque minerali.

Il **latte** quindi non è certo l'unica, né la migliore, fonte di calcio e il suo consumo porta con sé molti svantaggi. Di seguito sono elencati alcuni problemi correlati al consumo di latte in adulti e bambini.

- **Carenza di ferro**: il latte ha un bassissimo contenuto di ferro (0.2 mg/100 mg di latte), e per riuscire a raggiungere la dose di ferro raccomandata di 15 mg al giorno, un bambino dovrebbe bere 7.5 litri di latte. In aggiunta, il latte è responsabile di perdite di sangue dal tratto intestinale, che contribuiscono a ridurre i depositi di ferro dell'organismo.
- **Diabete Mellito**: su 142 bambini diabetici presi in esame in uno studio, il 100% presentava nel sangue livelli elevati di un anticorpo contro una proteina del latte vaccino. Si ritiene che questi anticorpi siano gli stessi che distruggono anche le cellule pancreatiche produttrici di insulina.
- **Calcio**: la verdura a foglia verde, come la cicoria, la rucola, il radicchio, ecc, è una fonte di calcio altrettanto valida, anzi addirittura migliore, del latte.
- **Contenuto di grassi**: ad eccezione del latte scremato, il latte e i prodotti di sua derivazione sono ricchi di grassi saturi e colesterolo, che favoriscono l'insorgenza di aterosclerosi.
- **Contaminanti**: il latte viene frequentemente contaminato con antibiotici, ormoni della crescita, oltre che con gli erbicidi e i pesticidi veicolati dal foraggio. Inoltre i trattamenti di sterilizzazione permettono in realtà la sopravvivenza nel latte di germi, e la Direttiva Europea 92/46/CE stabilisce un limite non superiore ai 100 mila germi per mL. La stessa Direttiva ammette anche un contenuto non superiore a 400 mila per mL di "cellule somatiche", il cui nome comune è "pus".
- **Lattosio**: molte persone asiatiche e africane sono incapaci di digerire lo zucchero del latte, il lattosio, con conseguenti coliche addominali, gas e diarrea. Il lattosio, poi, se viene digerito, libera il galattosio, un monosaccaride che è stato messo in relazione con il tumore dell'ovaio.
- **Allergie**: il latte è uno dei maggiori responsabili di allergie alimentari: durante la sua digestione, vengono rilasciati oltre 100 antigeni (sostanze che innescano le allergie). Spesso i sintomi sono subdoli e non vengono attribuiti direttamente al consumo di latte, ma molte persone affette da asma, rinite allergica, artrite reumatoide, migliorano smettendo di assumere latticini.
- **Coliche del lattante**: le proteine del latte causano coliche addominali, un problema che affligge un

lattante su cinque, perché se la madre assume latticini, le proteine del latte vaccino passano nel latte materno. In 1/3 dei lattanti al seno affetti da coliche, i sintomi sono scomparsi dopo che la madre ha smesso di assumere questi cibi.

(tratto da "Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali", SSNV©)

Cosa usare al posto del latte vaccino?

Il latte vaccino può essere tranquillamente sostituito con prodotti di origine vegetale, i **latti vegetali** appunto, che hanno caratteristiche nutrizionali migliori di quelle del latte vaccino: latte di soia, di riso, di avena, di mandorle e molti altri. Poiché ne esistono svariate marche, non sempre simili come sapore, è consigliabile provare marche differenti e scegliere quella che ha le migliori caratteristiche gusto-prezzo.

Il latte di soia, in particolare, si trova ormai in tutti i supermercati, a costi confrontabili a quelli del latte vaccino, quando non minori. Tutti i latti vegetali possono inoltre essere realizzati anche in casa.

Latte di soia: ricchissimo di proteine, si può trovare aromatizzato in vari modi (vaniglia, cioccolato, ecc.) e arricchito con varie vitamine e calcio. Il **gusto varia molto tra una marca e l'altra**, e ciascuno deve trovare quello che più gli si confà. A un palato non abituato può risultare non gradevole se bevuto da solo, ma accompagnato con caffè, cacao, orzo solubile, oppure in forma di budini e yogurt diventa decisamente appetibile. Può essere usato nella preparazione dei dolci al posto del latte, e non lascia alcun retrogusto.

Latte di riso: buono bevuto fresco, specialmente d'estate, adatto per la colazione coi cereali, o per fare budini e dolci.

Latte di avena o altri cereali: i latti di cereali hanno un gusto delicato, sono buoni sia bevuti da soli che usati per preparazioni di dolci e budini.

Latte di mandorle: ha un gusto marcato, anch'esso è buono bevuto freddo, anche mescolato col latte di riso. Può essere usato per la preparazione di un ottimo gelato alle mandorle.

Le uova

Qualche considerazione sulla salute

Molte persone hanno scelto di non utilizzare più le **uova**, proprio perché circa il 70% delle loro calorie proviene dai grassi, la gran parte dei quali sono saturi. L'uovo contiene inoltre molto colesterolo, circa 200 milligrammi per un uovo di medie dimensioni.

Dal momento poi che il guscio dell'uovo è fragile e poroso, e che le condizioni in cui vengono solitamente tenute le galline ovaiole sono di estremo sovraffollamento, l'uovo è l'ospite ideale per la Salmonella, il batterio che è il maggior responsabile di contaminazione microbica dei cibi.

(tratto da "Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali", SSNV©)

Cosa usare al posto delle uova?

Anche se l'uovo costituisce la base della colazione di alcune società occidentali, nella tradizione italiana l'uovo viene utilizzato per pasti frugali, ma soprattutto come ingrediente non indispensabile di svariati piatti. Viene inoltre spesso utilizzato nei prodotti da forno, grazie alla sua proprietà di far amalgamare e gonfiare gli ingredienti, e la sua presenza è rivelata dall'etichetta nutrizionale.

In realtà **in tutti questi casi l'uovo non serve, nemmeno per fare i dolci**, che risultano buonissimi se preparati col latte vegetale, burro di soia o margarina o olio (al posto del burro); al posto dell'uovo si può usare uno dei seguenti trucchi: aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure 2 cucchiai di fecola di patate, oppure 50 g di farina di mais (per dare ai dolci il classico colore giallo; occorre però diminuire un po' la dose della farina di grano), oppure 2 cucchiai di maizena, oppure 1 banana schiacciata.

Passo 3. Ma allora cosa mangiano i vegan?

«Ommioddio, non mangi carne, non mangi pesce, non mangi formaggi, non mangi uova... ma cosa mangi?!? Erba?!?!?»

Questa è la frase tipica del carnivoro sgomento che non si capacita di non avere la sua fettina ai ferri o il panino al prosciutto o lo spezzatino tutti i giorni. Ammettetelo, che vi vien da dirlo ;-)

La vegan-reazione è quella o di scoppiare a ridere in faccia al malcapitato (che magari mangia tutti i giorni le solite 2-3 cose e crede di mangiare in modo "variato") o di sbattere la testa contro il muro dopo aver sentito questa frase per la millesima volta.

Ma la cosa migliore è mostrare tutte le cose che possiamo mangiare – **alcune sono le stesse che mangiano i carnivori**, anche se non se ne capacitano (perché molti credono che la carne o il pesce o il latte o le uova ci siano in tutte le pietanze...), altre sono **molto simili con qualche piccola variazione** alla ricetta originale (ad esempio le lasagne sono facilissime da veganizzare e si possono preparare in tante varianti), altre ancora sono del tutto diverse, e sempre buonissime. Perfino quando mangiamo "erba" (leggi: insalata) mangiamo meglio del carnivoro medio (anche i carnivori mangiano insalata, ebbene sì), perché sappiamo condirla con tante "aggiunte" gustose: **il gomasio, le noci tritate, il lievito in scaglie, i semi di girasole...**

A colazione

Fare una colazione vegan non è semplicissimo solo se si è fuori casa, perché purtroppo oggi è molto difficile trovare al bar qualcosa di dolce (tipo croissant o altro) che non contenga latte o uova, o addirittura strutto (come accade nei dolci degli Autogrill, che quindi non sono nemmeno vegetariani!). A casa, però, il problema non si pone assolutamente, c'è un mare di prodotti tra cui scegliere, sia dolci che salati.

Al posto del latte di mucca basta scegliere il **latte di soia (eventualmente aromatizzato in vari gusti: vaniglia, cioccolato), di riso, di mandorle, d'avena o altri cereali**, quel che preferite, oppure si può optare per il caffè, caffè d'orzo, bevande a base di cacao. Esistono tanti **biscotti senza latte, burro e uova**, si trovano sia nei negozi di alimentazione biologica sia nei normali supermercati. Anche alcune delle **marche più diffuse producono dei biscotti vegan**... senza farlo apposta :-) È sufficiente leggere gli ingredienti per saperlo. Basta che non abbiano latte, burro, uova, miele, e siete a posto!

Se si è appassionati del pane-burro-e-marmellata, si può usare il "burro di soia" o una delle tante margarine vegetali in commercio, ovviamente senza esagerare, si tratta comunque di cibi molto grassi e quindi non salutari.

Altra opzione è una colazione a base di frutta, o una colazione salata, con **crackers e fette biscottate guarniti da uno dei tanti patè vegetali** in commercio (si trovano nei negozi di alimentazione naturale) oppure fatti in casa. Possiamo preparare panini o tramezzini con la maionese vegetale e verdure, o con affettati vegetali, focacce farcite e non, tranci di pizza.

Sempre consigliata è la **frutta secca** (nel muesli o da sola): le noci, mandorle, pinoli, nocciole, noci brasiliane, ecc. sono un alimento molto prezioso, oltre a essere buonissimo!

A pranzo

A pranzo di solito non c'è molto tempo, quindi la cosa più veloce da fare è un bel piatto di **pasta o di riso o di altro cereale in chicco**, con uno dei tanti possibili condimenti: un sugo alle verdure fatto in casa, una semplice spruzzata di varie erbe (prezzemolo, basilico, o altre erbe) tritate, con olio d'oliva, un legume (ad esempio i ceci stufati con un po' di cipolla sono buonissimi come condimento per la pasta corta), un sugo già pronto al seitan o alle verdure. Non deve mancare mai una spruzzata di **lievito alimentare in scaglie** (no, non lievito di birra di quello che si usa per fare il pane!) sopra la pasta: è buonissimo, aggiunge quel sapore in più che rende tutto più gustoso!

Molto comodo è preparare delle **insalate di riso, di pasta, di farro**, e quant'altro, che poi durano 2-3 giorni e sono già pronte.

Anche le torte salate ben si prestano a essere preparate nel fine settimana e poi consumate una fetta alla volta a pranzo. Si possono preparare con la pasta del pane (quella per la pizza) o con la pasta sfoglia e farcire con verdure a foglia lessate, patate, funghi, carciofi o altre verdure di stagione, magari arricchite con tofu bianco sbriciolato.

Anche una ricca insalata è un piatto veloce e nutriente: **verdure fresche con l'aggiunta di tofu a dadini (o sbriciolato), noci, gomasio** (un condimento per l'insalata a base di semi di sesamo tostati e sale), lievito in scaglie, semi di girasole o di zucca (magari non tutto assieme, ma a rotazione :-)), olio d'oliva, il tutto con l'aggiunta di pane, magari integrale: sazia e fornisce tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno nella giornata!

Se si mangia in mensa, è bene far presente ai cuochi le proprie esigenze, in modo che ne tengano conto nella preparazione dei pasti: a loro non costa nulla evitare di mettere, ad esempio, la pancetta nella zuppa o il prosciutto nei piselli stufati, e così quei piatti diventano adatti a tutti.

Al bar o al ristorante si trovano sempre scelte vegan per il pranzo, e se non ci sono, basta chiederle: se il gestore è gentile ed educato le metterà a disposizione, sennò... cambiate bar!

Lo spuntino

A chi non viene una "botta di fame" a metà pomeriggio?! Un po' a tutti, ed è consigliabile mangiare qualcosa per avere le energie per continuare a lavorare o studiare. Valgono un po' gli stessi consigli dati per la

colazione, anche se in questo caso spesso non si è a casa ma a scuola o in ufficio, e quindi ci si deve portare qualcosa da casa.

Va benissimo della **frutta, uno yogurt di soia, o dei biscotti, o un panino, magari col burro d'arachidi, o la crema di nocciole o di mandorle.** Questi patè sono parecchio calorici, essendo a base di frutta secca, ma sono molto buoni e molto più salutari delle merendine confezionate.

A cena

A cena solitamente c'è un po' più di tempo per cimentarsi in piatti più elaborati, e allora si può far riferimento ai tanti libri e siti di ricette esistenti, poi basta riempire il proprio frigo e mettersi al lavoro, non è difficile, basta seguire le istruzioni!

Di nuovo, guardando le migliaia di ricette disponibili, e le altre migliaia "inventabili" sul momento, viene davvero da ridere a pensare che c'è chi crede che noi vegan non sappiamo cosa mangiare e mangiamo solo insalata!

Di ricette ce ne sono già tante che usano solo ingredienti per noi tradizionali, cioè verdure, legumi, cereali, tipici della dieta mediterranea. Anche per chi ha poco tempo, è facile preparare delle **zuppe o stufati di legumi** che poi durano per svariati giorni, e specialmente d'inverno si mangiano sempre volentieri, mentre per chi ha tempo e voglia di dedicarsi a qualcosa di più impegnativo si possono preparare tutti i piatti della cucina tradizionale in versione vegan.

Ma ci sono anche tanti cibi nuovi da provare, nuovi per noi, ma tradizionali per altre culture: **il tofu, il seitan, le "bistecche" o "spezzatino" di soia**, le alghe, oppure "variazioni sul tema": ci sono moltissimi affettati, burger, wurstel o altre preparazioni a base di cereali o soia o altri legumi.

Alghe: le alghe sono ricche in iodio e sono un cibo tradizionale nei paesi orientali. Possono essere aggiunte in pezzi alle zuppe di legumi, per rendere gli stessi più digeribili, oppure possono essere usate come parte del ripieno in torte salate, grattugiate a piccoli pezzi sulle insalate, in condimenti per la pasta.

Proteine ristrutturate di soia: si presentano in forma di "bistecche" o "spezzatino" di soia disidratato, e vanno fatte rinvenire nel brodo vegetale per qualche minuto prima della cottura. Terminata questa operazione preliminare, possono essere cucinate proprio come il tradizionale spezzatino, o come scaloppine in padella, e hanno un sapore davvero ottimo, perché, non avendo un sapore proprio, si impregnano del sugo di cottura. Sono molto ricche di proteine, ma non contengono altri nutrienti, per cui è meglio non abusarne, e accompagnarle sempre con verdure.

Tofu: è una sorta di "formaggio" preparato col latte di soia. In realtà, anche se viene detto "formaggio di soia" non ha niente a che vedere coi latticini, come sapore. Ne esistono moltissime varietà, con sapori molto diversi tra loro. Le versioni aromatizzate (per esempio affumicato, alle erbe, ecc.) sono gustose anche consumate così come stanno, mentre la versione bianca al naturale (che è anche quella più a buon mercato) non è adatta ad essere consumata da sola ma è ottima da usare in torte salate, stufati, o sformati, ma anche nei panini assieme a verdure, maionese vegan o altro, perché assume il gusto degli altri ingredienti della pietanza. Anche il tofu è un alimento ricco di proteine.

Seitan: è un alimento a base di glutine di frumento, iperproteico, e, francamente... buonissimo! Viene venduto in vari formati: affettato per panini, aromatizzato con vari sapori; affumicato; a fette da mettere in padella; "informe" per spezzatini e stufati. Al contrario del tofu, è molto buono anche mangiato al naturale. Il

suo aspetto ben si presta a creare delle "imitazioni" della carne, quindi lo troviamo in forma di würstel, di arrosto, di mortadella, ecc., ma, proprio perché a volte il suo sapore è così simile alla carne (specie nei würstel), non sempre è gradito ai vegetariani e vegani in queste sue forme.

Alle feste

Ecco un esempio di cenone di capodanno per 100 persone! (capodanno 2005-2006)

Tanto per rendere l'idea di quanto appetitosi fossero i piatti preparati in quell'occasione... ecco il menu:

Antipasti:

- Hummus alla libanese
- Vol au vent ai funghi
- Palline di tofu speziato al curry
- Tofumini al verde

Primi:

- Lasagne al ragù di seitan
- Cous cous piselli e curry

Secondo e contorni:

- Goulash di seitan con verdure
- Lenticchie allo zenzero
- Cavolfiore besciamellato

Dolci:

- Strudel ai frutti di bosco con crema pasticcera
- Panforte

Organizzare feste e cene con un menu vegan (a buffet, o con gli ospiti serviti al tavolo, a seconda di quello che viene più comodo) è uno dei modi migliori per far capire a tutti quanto sia buona la cucina vegan e quindi quanto sia del tutto realizzabile, questa scelta, da un punto di vista pratico, senza rinunciare alla buona cucina. Cercate di organizzarne qualcuna nella vostra città, sono anche un ottimo modo per raccogliere fondi per iniziative a favore degli animali!

Conclusione

La cucina vegan offre una infinita varietà di cibi tra cui scegliere, di piatti da preparare, semplici e più complessi. Chi non sa cucinare, se la può cavare benissimo anche da vegan o comprando cose pronte o iniziando da piatti semplicissimi (non certo più difficili di quelli "da onnivori"); chi sa cucinare, a maggior ragione, può cimentarsi in tante variazioni rispetto ai piatti tradizionali o in piatti del tutto nuovi (se pensate "ma no, certe cose non si possono fare"... vuol dire che, al contrario di quanto credete, non è vero che sapete cucinare ;-) O che siete prevenuti o vi manca la creatività).

Perciò: niente scuse, vegan si può, e quindi vegan "si deve"!

Passo 4. Conosci i nutrienti fondamentali?

Sfatiamo subito un mito, tanto diffuso quanto infondato: non è vero che per essere vegan occorre conoscere tutti i nutrienti fondamentali e dove si trovano, e invece da onnivori non serve. Assolutamente no! In entrambi i casi è utile avere queste conoscenze di base, ma è proprio "da carnivori" che risultano più importanti, per mettersi al riparo da un'alimentazione troppo squilibrata, problema molto più facilmente evitabile con una dieta a base vegetale.

Questo è vero a maggior ragione se non si hanno più vent'anni: i rischi di un'alimentazione squilibrata "da eccesso" (di alimenti animali) sono decisamente alti, e le conseguenze gravi. Gli ingredienti animali, inoltre, sono privi di fibre e scarsi in molte vitamine, sostanze che devono essere invece ampiamente presenti in un'alimentazione sana.

Viceversa, non esistono rischi di "carenze" con la scelta vegan: contrariamente a quanto comunemente si crede, l'alimentazione vegan è ricca in ferro (non esistono rischi di anemia maggiori tra i vegan piuttosto che tra gli onnivori) e più che adeguata come contenuto di proteine, senza che sia necessario prestare alcuna attenzione particolare, né pianificare i propri pasti. Tutti gli aminoacidi essenziali si trovano nei vegetali, non servono "combinazioni" particolari!

Per un'alimentazione adeguata 100% vegetale, non serve dunque alcun particolare accorgimento, se non mangiare in modo variato. Ma può essere interessante per tutti conoscere i nutrienti fondamentali e quali cibi ne sono più ricchi, per migliorare ancora di più la nostra alimentazione e renderla ancora più sana!

Tutti i cibi sono formati da un insieme di composti fondamentali denominati "Nutrienti", che possiamo suddividere in 8 grandi gruppi.

- I carboidrati
- Le proteine
- I grassi
- I minerali
- Le vitamine
- Le sostanze fitochimiche
- Le fibre

Solo alcuni di questi nutrienti, denominati "macronutrienti", hanno anche un ruolo energetico, cioè apportano calorie: sono **proteine, carboidrati, e grassi**. Gli altri nutrienti non apportano direttamente energia, ma sono altrettanto importanti.

I nutrienti hanno un ruolo non solo nella "sopravvivenza" dell'organismo, ma anche nel **mantenimento**

dello stato di salute e nell'**insorgenza delle malattie**.

Le informazioni relative a salute e nutrizione sono basate su fonti scientifiche di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV. Per approfondimenti consultare il sito del PiattoVeg, www.PiattoVeg.info

I carboidrati

I **carboidrati** costituiscono il componente principale di qualunque dieta equilibrata, potendo contribuire fino al 60-65% delle calorie totali e sono la fonte primaria di energia pronta. Si suddividono in "zuccheri semplici" o "zuccheri" e "carboidrati complessi" o "amidi".

I carboidrati sono contenuti **prevalentemente nel regno vegetale**, i cibi animali non ne contengono che piccole quantità. L'amido è presente soprattutto in **cereali e legumi (oltre che tuberi e castagne)**, mentre come **zucchero semplice** esiste il **fruttosio**, lo zucchero della frutta.

La maggior fonte di zuccheri semplici sono però introdotti nella nostra alimentazione come prodotti dall'industria alimentare: caramelle, biscotti, zucchero per alimenti, budini, gelati, pasticcini, bevande dolci. Un **eccesso di zuccheri** semplici nella dieta, che penalizza l'assunzione di carboidrati complessi, è **fattore di rischio di obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori e demenza**.

Le proteine

Le **proteine**, considerate da sempre i mattoni dell'organismo, sono molecole costituite da una catena di elementi, gli aminoacidi. La loro struttura base è data dalla semplice sequenza di **aminoacidi**, che si attaccano tra di loro come le perle di una lunghissima collana.

Le tante differenti proteine dell'organismo hanno infatti funzioni specifiche, una per ogni tipo di proteina: ormonale, immunitaria, strutturale, di trasporto. Le proteine che assumiamo con la dieta vengono **digerite e demolite nei singoli aminoacidi che le compongono**, che vanno a finire in un "deposito" da cui l'organismo prende gli aminoacidi necessari a sintetizzare le proteine che gli servono. Perché possa avvenire la sintesi proteica, **è necessario che l'organismo abbia a disposizione tutti i 20 diversi aminoacidi**.

Di questi 20 aminoacidi, 12 non è necessario assumerli con la dieta, perché l'organismo è in grado di produrli autonomamente a partire da altri aminoacidi. Gli altri 8 invece, i famosissimi **"aminoacidi essenziali"**, devono essere **ottenuti per forza dal cibo**. I cibi animali contengono tutti elevate quantità di aminoacidi essenziali e per questo le proteine animali sono tradizionalmente considerate ad elevato valore biologico, o complete, al contrario di quelle vegetali, che, pur contenendo anch'esse tutti e 20 gli aminoacidi, possono essere "scarse" in uno o più aminoacidi.

Ricordate, quindi: **Non esistono aminoacidi essenziali che non siano presenti in qualche cibo vegetale**! Se vi dicono che esistono aminoacidi essenziali che si trovano solo nei cibi animali, rispondete pure tranquillamente a queste persone dicendo che o sono ignoranti o mentono. Fatevi indicare quale aminoacido essenziale secondo loro manca: vedrete che si troverà invece o nei cereali o nei legumi e altri vegetali! Il problema quindi di assumere con la dieta cibi singoli contenenti proteine "complete" è un falso problema, perché **la "completezza" proteica si valuta sull'insieme dei cibi della dieta assunti nel corso della giornata** (non serve infatti nemmeno assumerli in contemporanea!).

Nei paesi occidentali, il vero problema è invece che **si mangiano troppe proteine**, non troppo poche.

Mediamente ogni giorno mangiamo il doppio di proteine rispetto al necessario per una buona salute. **Un eccesso di proteine sottopone il rene ad un superlavoro** per eliminare le scorie, abbreviandone la vita.

Quasi tutti i cibi contengono proteine: a meno che la nostra dieta sia basata sul "cibo spazzatura" **è quasi impossibile non ottenere abbastanza proteine all'interno di una dieta che preveda il corretto introito di calorie**. Buone fonti di proteine sono **i cereali, il pane, la pasta, i fagioli, i piselli, le lenticchie e altri legumi, la frutta secca, i broccoli, i fagiolini, i cavolfiori**. Ricordiamo inoltre che tutte le verdure contengono proteine.

Inoltre, le proteine vegetali sono migliori di quelle animali, perché queste ultime sono troppo ricche di aminoacidi solforati, e quindi producono scorie acide. Le proteine vegetali, al contrario di quelle animali, esercitano un effetto protettivo anche nei confronti di alcuni tipi di tumori e dell'aterosclerosi.

I grassi

Per "**grassi**" della dieta si intendono comunemente i grassi saturi, poliinsaturi, monoinsaturi, grassi trans e idrogenati, mentre il colesterolo viene di solito considerato a parte, pur appartenendo anch'esso a questa grande famiglia.

I grassi sono i nutrienti più **ricchi di calorie** (1 grammo di grassi apporta ben 9 calorie, contro le 4 dei carboidrati e delle proteine), e la gran parte è combinata con altri nutrienti all'interno dei cibi: per questo non sono né visibili né eliminabili se non attraverso la limitazione/eliminazione dei cibi che li contengono.

L'assunzione media di colesterolo con la dieta occidentale è di 400 mg al giorno, e assieme ai grassi saturi e trans è il principale determinante dei livelli di colesterolo nel sangue. **Il colesterolo non è un nutriente "essenziale", in quanto l'organismo è in grado di produrne le quantità necessarie** ai propri fabbisogni (sintesi di ormoni, produzione di bile), e il colesterolo assunto con la dieta è tutto colesterolo in eccesso, che andrà a innalzare i livelli di questo grasso nel sangue, favorendo l'aterosclerosi. La peculiarità del **colesterolo è che è un grasso contenuto esclusivamente nei cibi animali**, il Regno Vegetale né è privo.

Gli altri grassi, invece, si trovano sia nel Regno Animale che Vegetale, ma con una diversa distribuzione: i cibi animali sono ricchi di grassi saturi, mentre i cibi vegetali contengono prevalentemente acidi grassi poli e monoinsaturi, con l'eccezione degli oli tropicali (di palma, di cocco), che sono invece anch'essi ricchi di acidi grassi saturi. I grassi dannosi possono essere riconosciuti proprio dal loro comportamento a temperatura ambiente: tutti i grassi **"solidi"** a temperatura ambiente (burro, lardo, strutto e margarina, oli tropicali, presenti principalmente nei prodotti da forno e nelle creme spalmabili) sono **dannosi per l'organismo**, contribuendo a elevare i livelli di colesterolo nel sangue e favorendo così l'aterosclerosi e alcuni tipi di tumore: essi contengono prevalentemente grassi saturi o trans e idrogenati.

I grassi che invece sono liquidi a temperatura ambiente, e per questo vengono più propriamente definiti **"oli"**, sono composti prevalentemente da acidi grassi poli e monoinsaturi.

I minerali

I **minerali** sono sostanze inorganiche essenziali che svolgono molteplici funzioni all'interno dell'organismo (strutturali, biochimiche), alcune delle quali non sono ancora completamente conosciute. Alcuni minerali sono presenti nell'organismo in quantità relativamente elevate (calcio, fosforo, magnesio, potassio e sodio),

mentre altri sono presenti in piccole quantità – "in traccia" (cromo, ferro, fluoro, iodio, manganese, rame, selenio, zinco).

Il contenuto di minerali nei cibi vegetali è solitamente adeguato anche se variabile in relazione soprattutto alla loro presenza nel suolo e alle **tecniche di lavorazione industriale**, come ad esempio la raffinazione e la cottura dei cibi, in grado di impoverire l'alimento del contenuto in minerali (e vitamine) naturalmente presenti in esso. C'è poi il problema della biodisponibilità, cioè l'effettiva possibilità dell'organismo di averli a disposizione, che dipende da molteplici **fattori in grado di influenzarla positivamente e negativamente**.

Il calcio

Il latte, formaggi e latticini sono ricchi di calcio, ma in molti hanno scelto di eliminarli dalla dieta, a causa del loro alto contenuto di grassi, colesterolo, proteine che innescano allergie, lattosio, e contaminanti. L'assunzione di latte è pure correlata al diabete mellito di tipo 1, e ad altre serie malattie. Fortunatamente, la natura ci ha messo a disposizione moltissime altre buone fonti di calcio, come il cavolfiore e tutti i tipi di cavolo, le verdure a foglia (eccetto spinaci e bieta), le mandorle, i semi di sesamo, i cereali integrali, i legumi, oltre alle acque minerali ricche di calcio (ma anche l'acqua del rubinetto ne contiene una buona quantità).

Diverse ricerche epidemiologiche dimostrano che l'osteoporosi e le fratture ossee sono più comuni tra le popolazioni che consumano molti latticini e altri alimenti animali rispetto alle popolazioni tendenzialmente vegetariane, confermando indirettamente come l'osteoporosi non si possa considerare solo come una malattia da carenza di calcio. Altri studi inoltre rilevano che una alimentazione ricca di frutta e verdura è associata ad una maggiore densità ossea.

Il ferro

L'adeguatezza dell'apporto di **ferro** nelle diete vegetariane è frequentemente messa in discussione, ma l'**incidenza di anemia per carenza di ferro è la stessa tra i vegetariani e tra i non-vegetariani**. Il fatto è che l'anemia da carenza di ferro è la più comune malattia carenziale nel mondo, colpendo circa 500 milioni di persone, pari al 15% della popolazione mondiale. Di queste, il 25% sono bambini, il 20% donne, il 50% donne in gravidanza, e il 3% uomini. La sua incidenza negli atleti è pure elevata.

Il ferro eme costituisce solo il 40% del ferro delle carni, mentre il ferro non-eme costituisce il 60% del ferro contenuto nelle carni e la quasi totalità del ferro contenuto nei vegetali. A differenza del ferro eme, più facilmente assorbito, il ferro in **forma non-eme è molto più sensibile** sia alle sostanze e alle pratiche che **inibiscono** (fitati; calcio; tè; alcune tisane; caffè; cacao; alcune spezie; fibre; calcio da latte e derivati) che a quelle che **facilitano** (vitamina C ed altri acidi organici presenti nella frutta e nella verdura; lievitazione, germogliazione e fermentazione; ammollo precottura) l'assorbimento del ferro a partire dal cibo.

Quindi, una **spremuta d'arancio, o un limone spremuto nell'acqua durante i pasti, aumenta molto l'assimilabilità del ferro dai vegetali**, e non c'è davvero alcun problema ad assumere tutto il ferro necessario. Attenzione: l'accorgimento di associare cibi ricchi di vitamina C ai cibi ricchi in ferro va applicato solo nei casi in cui vi sia una reale necessità, altrimenti si assume troppo ferro, e questo è dannoso per l'organismo.

Il ferro si trova abbondantemente in **legumi e cereali**.

Le vitamine

Le **vitamine** sono dei nutrienti che non apportano energia ma sono indispensabili per il funzionamento dell'organismo, in quanto entrano in numerosi processi metabolici. Tutte le vitamine inoltre, ad **eccezione della vitamina D**, devono essere assunte dal cibo, non essendo il nostro organismo in grado di produrle autonomamente a partire da altre sostanze. Le vitamine sono infatti, salvo eccezioni, **sintetizzate solo dai microrganismi e dalle piante**, e pertanto anche le vitamine che si ottengono dall'assunzione dei cibi animali sono state ottenute dall'animale stesso a partire da queste fonti primarie.

Tutte le vitamine possono essere ricavate dai cibi vegetali, ad **eccezione della vitamina B12**, per la quale le misure ormai obbligatorie di igiene degli alimenti, nonché la relativa scarsità, rispetto agli erbivori, della flora batterica intestinale umana, possono rendere una alimentazione a base esclusiva di cibi vegetali a rischio di carenza. Questa vitamina può risultare tuttavia carente anche nelle diete latto-ovo-vegetariane e onnivore, così come possono essere a rischio di carenza anche gli onnivori al di sopra dei 50 anni, in quanto perdono la capacità di assimilare questa vitamina a partire dai cibi animali.

La vitamina B12 viene prodotta dai **microrganismi** che inquinano i cibi vegetali; essa viene assorbita dall'intestino e viene utilizzata dall'animale per le funzioni vitali, mentre quella in eccesso viene depositata nei tessuti (muscolo, fegato). I cibi vegetali non contengono quindi vitamina B12 se non come frutto di inquinamento, mentre i cibi animali contengono la vitamina B12 di deposito.

I nostri progenitori assumevano la B12 direttamente dai vegetali di cui si nutrivano, sui quali era presente la B12 sintetizzata dai batteri del terreno; noi, che la eliminiamo dai vegetali a causa delle procedure igieniche, la possiamo assumere tramite un integratore, che utilizza quella **prodotta dagli stessi batteri "coltivati" su un substrato di carboidrati (es. melassa) anziché sul terreno**.

Al giorno d'oggi, agli stessi animali d'allevamento viene fornito nei mangimi lo stesso integratore di vitamina B12, proprio perché non lo assumono più dai vegetali mangiati dal terreno, come farebbero in natura (e come facevamo anche noi umani). Infatti, la stragrande maggioranza di integratore di vit. B12 prodotto del mondo va proprio agli animali d'allevamento. Capite dunque come sia più sensato assumere l'integratore prodotto dai batteri direttamente, anziché darlo agli animali e poi mangiare i prodotti animali che a loro volta lo contengono!

I cibi vegetali sono ottime fonti di tutte le vitamine, esclusa la B12 e la D (quest'ultima, però, non si assume dai cibi, nemmeno in una dieta onnivora: è necessaria l'esposizione alla luce solare).

Le sostanze fitochimiche

Le **sostanze fitochimiche** sono dei composti chimici naturalmente presenti nelle piante, alle quali conferiscono colore, sapore, profumo e struttura, che sono state sviluppate nel corso di millenni di evoluzione, per difesa dall'effetto dei radicali liberi, dall'attacco di virus, batteri e funghi e dai danni a componenti della cellula, soprattutto il DNA.

Esse **non hanno funzioni nutritive**, ma sono egualmente importanti in quanto responsabili di molteplici **effetti benefici sulla salute**: sono infatti in grado di potenziare la sintesi e l'attività di enzimi coinvolti nell'inattivazione di carcinogeni, la soppressione della crescita di cellule tumorali maligne e di interferire con i processi alla base delle malattie legate all'aterosclerosi.

I cibi ricchi di sostanze fitochimiche sono i cereali, i legumi, la verdura, la frutta e le spezie.

Le fibre

Le **fibre** sono degli zuccheri che costituiscono le pareti cellulari delle piante, e quindi è ovvio che possano

essere **contenute esclusivamente negli alimenti di origine vegetale**.

L'uomo (diversamente dagli erbivori nel cui intestino albergano numerosissimi batteri) non è in grado di digerire le fibre, perché non possiede gli enzimi né quantità sufficienti di batteri in grado di frantumarle nello zucchero semplice che le compone, e quindi di assorbirle. Pertanto le fibre di fatto non apportano nutrienti e calorie all'organismo, ma nonostante questo la loro funzione è importantissima: esse infatti, quando si trovano all'interno dell'intestino, **assorbono fluidi e altre sostanze, con conseguenti vantaggi per la salute**.

Inoltre, le fibre sono in grado di mantenere florida e vitale la flora intestinale, che oltre a mantenere sano l'ambiente dell'intestino è importante per un buon funzionamento del sistema immunitario.

Passo 5. I cibi tradizionali

Come abbiamo già detto, **moltissimi dei cibi che si mangiano abitualmente sono già di per sé vegani**, ma spesso non ce ne rendiamo conto. Inoltre, molti piatti abituali possono diventare vegan con modifiche minimali.

Nei cibi vegetali possiamo trovare tutti i nutrienti necessari per un'alimentazione sana ed equilibrata, non solo **"adeguata"** (cioé che contiene tutti gli elementi nutritivi necessari) ma addirittura **"ottimale"** (cioè che fa vivere in buona salute e previene le malattie degenerative): è sufficiente consumare tutti questi cibi in maniera variata, evitando un'alimentazione monotona contenente sempre gli stessi ingredienti.

Qui diamo una panoramica generale dei vari cibi vegetali disponibili, che cosa sono, dove si trovano, come si preparano. Essendo questi dei "cibi tradizionali" si possono comprare in **qualsiasi negozio e supermercato**, sono i cibi che già siamo abituati a mangiare tutti i giorni. Gli stessi prodotti li possiamo anche trovare in versione **"biologica"**, cioè coltivati senza l'utilizzo di sostanze chimiche (pesticidi, erbicidi, fertilizzanti), nei negozi di alimentazione biologica e naturale.

Parleremo dunque di: **cereali, legumi, verdura, frutta, noci e semi oleaginosi, olii e condimenti**.

I cereali

Cosa sono

Per "cereale" si intende ogni tipo di chicco ricavato dalle spighe delle piante, o i prodotti suoi derivati (farine, pasta, pane, ecc.). Sono alimenti ricchi soprattutto di carboidrati complessi, proteine e fibre, vitamine del gruppo B e vitamina E, nonché minerali, in particolare ferro, magnesio e selenio.

Dove si trovano

I cereali sono un cibo che tutti mangiamo ogni giorno, ecco un elenco di quali sono:

Cereali integrali

Farine: farina di avena integrale, farina di frumento integrale, farina di mais integrale, farina di segale integrale.

Bulgur

Popcorn

Prodotti da forno: cracker integrali, grissini integrali, fette biscottate integrali.

Pane e pasta integrale: pane di frumento e altri cereali integrale, pasta di semola integrale, pasta di farro integrale.

Cereali per la colazione: cereali integrali pronti per la colazione, fiocchi d'avena, muesli.

Cereali in chicco: amaranto, avena, farro, frumento, grano saraceno, kamut, mais, miglio, orzo, quinoa, riso selvatico (integrale e semintegrale), segale

Cereali raffinati

Farine: farina di frumento tipo 0 e 00, farina di mais, farina di riso.

Cous-cous.

Prodotti da forno: cracker non integrali, grissini non integrali, fette biscottate non integrali, pan carré, piadina, pizza.

Pane e pasta: pane bianco, pasta bianca.

Latte vegetale: latte di riso, latte di avena.

Cereali in chicco: riso brillato.

Come si preparano

Tutti conosciamo il risotto e l'insalata di riso: gli stessi piatti si possono preparare anche con tutti gli altri **cereali in chicco**, aggiungendo così un sacco di varianti possibili! Farro, orzo, cous-cous, avena, ecc.: ogni cereale ha un sapore diverso dagli altri, ed è bene variare il più possibile, sia per il palato che per la salute! Meglio scegliere cereali integrali o semi-integrali, più ricchi di preziose sostanze nutritive, che i cereali raffinati non hanno.

Anche con **le farine** si possono preparare una varietà infinita di piatti, dai vari tipi di pasta (comprata confezionata, o fresca, o fatta in casa), ai vari tipi di torte salate e dolci, alle focacce, alla pizza, al pane.

Dai cereali si possono anche ricavare alcuni tipi di **latte vegetale**: nei negozi si trova facilmente quello di riso, nei negozi di alimentazione naturale si trova anche quello d'avena.

I legumi

Cosa sono

Per "legume" si intendono tutti i vegetali la cui pianta è formata da **baccelli che contengono vari tipi di fagiolo**.

I legumi costituiscono la fonte primaria di proteine all'interno del Regno vegetale: il contenuto medio di proteine di 100 g di legumi secchi non ha infatti nulla da invidiare al contenuto medio in proteine di 100 g di carne cruda. Essi forniscono anche altri importanti nutrienti come ferro e zinco, e per questo costituiscono una valida alternativa alle carni. Sono inoltre un'eccellente fonte di fibre e acido folico, spesso molto scarsi in una dieta onnivora.

Proprio per merito dell'elevato contenuto di questi nutrienti, consumare regolarmente buone quantità di legumi è raccomandabile a tutti, anche ai carnivori.

Dove si trovano

I legumi sono un cibo tradizionale della dieta mediterranea, e in Italia ne esistono molte varietà, a cui possiamo aggiungere anche la soia, che è un alimento tipico della cultura orientale. Ecco un elenco veloce:

Fagioli: bianchi di Spagna, borlotti, cannellini, corona, dall'occhio, lamon, neri messicani, pavone, rossi.

Lenticchie: di Castelluccio, di Rodi, giganti, rosse, verdi.

Soia: gialla, rossa (azuki), verde.

Ceci: ceci interi, farina di ceci.

Cicerchie.

Fagiolini.

Fave.

Lupini.

Piselli.

Come si preparano

I legumi si possono preparare in tantissimi modi diversi: nelle zuppe e minestre, lessati in insalata (se si è di fretta, van bene ogni tanto anche quelli in scatola), in condimenti per la pasta, stufati (con la salsa di pomodoro e la cipolla, per esempio), in purea, in polpette fatte al forno o in padella (ricavate dalla purea di legumi), nei risotti, o per fare gustose frittate se è disponibile la farina (come nel caso dei ceci). Alcune facili preparazioni si possono trovare al "Passo 8".

Frutta secca (noci, nocciole, ecc.) e semi oleaginosi

Cosa sono

Per **frutta secca** si intende la **frutta dotata di guscio** (es. noci, arachidi, mandorle, ecc.); i **semi oleaginosi** sono invece proprio i semi di alcune piante particolari (es. zucca, sesamo, ecc), che hanno caratteristiche molto simili a quelle della frutta secca. Si tratta di cibi poco utilizzati e conosciuti solo in parte, ma che andrebbero invece utilizzati di più, sia perché sono molto buoni, sia perché **contengono importanti sostanze nutritive**, soprattutto minerali, come il selenio (un minerale a potente azione antiossidante e che contribuisce all'integrità del sistema immunitario), il magnesio, il ferro, lo zinco.

Sono molto ricchi di grassi, tant'è che sono utilizzati anche per ricavarne degli oli (i più noti sono quello di arachidi e di girasole, mentre il più prezioso è quello di semi di lino). I grassi più importanti sono gli acidi grassi omega-3. L'assunzione di questi grassi, attraverso soprattutto il consumo regolare di frutta secca e semi oleaginosi, si è dimostrato importante nella prevenzione della malattie vascolari legate all'arteriosclerosi.

Dove si trovano

Ecco un elenco delle varietà di frutta secca e semi che si possono trovare nei negozi in Italia:

Frutta secca: anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci brasiliane, noci pecan, pinoli, pistacchi.

Semi oleaginosi: di girasole, di lino, di sesamo, di zucca.

Crema di: arachidi, mandorle, nocciole, sesamo (tahin).

Come si preparano

Le **creme** vendute già pronte si possono semplicemente spalmare sul pane, fette biscottate, crackers, gallette, ecc. e costituiscono un'ottima colazione o spuntino.

I semi si possono usare per **guarnire le insalate**, la pasta, le torte salate, le focacce.

La frutta secca sgusciata si può usare, tritata in piccoli pezzi, per condire l'insalata, sulla pasta, nei dolci, nelle macedonie, ma si può anche mangiare da sola o nel **muesli**, a colazione o per uno spuntino energetico, gustoso e salutare.

La verdura

Cos'è

Con "verdura", non si intendono tutti i cibi vegetali (anche i cereali, i legumi, la frutta, ecc. sono vegetali, ma non sono verdure!) ma gli **ortaggi**, e non solo l'insalata, ma un'amplissima varietà di cibi, che trovate elencati

più oltre.

Mentre legumi, cereali, frutta secca e semi oleaginosi sono i cibi da cui si possono ricavare le proteine (oltre ad altri importanti nutrienti) e il cui consumo va incrementato per sostituire i cibi animali, **dalle verdure si ricavano le insostituibili vitamine e fibre di cui gli alimenti animali sono privi**: acido folico, riboflavina, vitamina A (beta-carotene), vitamina C, vitamina E e vitamina K. Ma anche minerali: potassio e magnesio, calcio, ferro e sostanze fitochimiche. Le verdure verde scuro sono fonti particolarmente ricche di questi importanti nutrienti, mentre le verdure giallo-arancio sono fonti privilegiate di beta-carotene, una vitamina a potente azione antiossidante.

Dove si trova

La dieta mediterranea è fortunatamente molto ricca di verdure di ogni genere, che si possono trovare in ogni negozio, anche se è meglio preferire quelle di coltivazione biologica, prive di pesticidi e più gustose. Qui sotto riportiamo un elenco esaustivo, ma va sempre tenuto presente che è bene cercare, nel limite del possibile, di utilizzare prodotti di stagione, che hanno un doppio vantaggio: permettono di variare naturalmente i cibi della dieta, ma soprattutto hanno migliori caratteristiche organolettiche e nutrizionali rispetto ai prodotti di serra. Come regola generale, anche per chi non se ne intenda, va tenuto presente che i prodotti di stagione sono generalmente molto più economici dei prodotti coltivati in serra.

Verdure verde scuro: bieta, broccolo, cavolo nero, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, crescione, indivia, insalata a foglia verde scuro di vari tipi, lattuga, rucola, spinaci.

Verdure color arancio: carota, patata dolce, peperone giallo, zucche di vari tipi.

Verdure amidacee: patata.

Altre verdure: asparago, carciofo, cavoletti di bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio verde, cetriolo, cipolla, funghi, germogli di soia, lattuga iceberg, melanzana, peperone verde o rosso, pomodoro, passata di pomodoro e succo di pomodoro, rape, sedano, verza, zucchina.

Le verdure verde scuro sono fonti particolarmente ricche di fibre, acido folico, riboflavina, vitamina A (beta-carotene), vitamina C, vitamina E e vitamina K, potassio, calcio, ferro e magnesio, sostanze fitochimiche.

Le verdure giallo-arancio sono fonti privilegiate di beta-carotene, una vitamina a potente azione antiossidante.

Come si prepara

La verdura non è solo "insalata", ma ha infinite preparazioni, data la varietà di "materia prima". Né va intesa come semplice e scialbo "contorno" a un piatto "principale". Al contrario, **con le verdure si possono realizzare secondi o piatti unici molto buoni e gustosi**.

Oltre alle insalate, dunque, che possono diventare piatti unici molti ricchi, possiamo preparare le verdure stufate **in padella** (un misto di verdure di stagione tagliate a tocchetti con olio, sale, pepe e spezie o erbette a piacere), **al forno**, come ingrediente aggiuntivo a vari piatti tipo spezzatino vegetale, lessate e condite, in **polpette** (le polpette di melanzane sono buonissime!), alla griglia, in spiedini, **ripiene** (peperoni o melanzane ripieni di polpa di altre verdure e pangrattato sono buonissimi!), come **condimento per la**

pasta, risotti o altri cereali, in un'insalata fredda di verdure lessate e legumi, in minestre e zuppe.

Frutta e frutta disidratata

Cosa sono

La frutta è un cibo ricco di **fibre e sostanze fitochimiche** e inoltre è un'ottima fonte di acido folico, beta-carotene, vitamina C e potassio.

Oltre alla frutta fresca allo stato naturale, quella che si coglie dalla pianta o dall'albero, vanno considerati anche tutti i prodotti a base di frutta: succhi di frutta, frutta sciroppata, seccata e disidratata, surgelata.

Dove si trovano

Tra le moltissime varietà di frutta, nostrana ed esotica, che è ormai possibile reperire in ogni momento dell'anno sul mercato, ci sono frutti molto noti ed altri che ci sono meno familiari. Qui sotto proponiamo un elenco, ma, come detto per la verdura, conviene sempre consumare la frutta di stagione.

Frutta nostrana: albicocca, fico, mela, pera, pesca, prugna, uva.

Agrumi: arancia, clementina, limone, mandarancio, mandarino, pompelmo.

Frutti di bosco: ciliegia, fragola, lampone, mirtillo, mora.

Meloni: anguria, melone d'estate, melone d'inverno.

Frutta esotica: ananas, avocado, banana, cocco, kiwi, lime, mango, papaya.

Frutta seccata: albicocche disidratate e secche, datteri secchi, fichi secchi, mele secche, pesche disidratate e secche, prugne secche, uva sultanina.

Macedonia di frutta: di frutta fresca varia.

Succhi di frutta: albicocca, ananas, arancia, mela, pera, pompelmo, uva.

Varie: carruba, castagna, nespola, oliva.

Frutta sciroppata: ananas, ciliegie, cocktail di frutta sciroppata, pesche.

La frutta di colore giallo-arancio è fonte privilegiata di beta-carotene, una vitamina a potente azione antiossidante.

Agrumi e kiwi sono una ricca fonte di vitamina C.

È importante tener presente che la **frutta seccata** e la frutta secca sono due cose completamente diverse: la frutta seccata è la frutta fresca fatta seccare (albicocche, fichi, prugne, eccetera). Privata dell'acqua, manterrà il contenuto originario dei restanti nutrienti del frutto fresco ed avrà perciò una densità calorica e nutrizionale

superiore a quest'ultimo. Per frutta secca si intendono noci, nocciole, ecc. cioè la frutta dotata di guscio e ad elevato contenuto di grassi poliinsaturi (vedi sopra). Questa distinzione è importante, perché si tratta di alimenti dalle caratteristiche nutrizionali sensibilmente differenti.

Come si preparano

Non crediamo ci sia bisogno di insegnare a nessuno come si mangia la frutta: fresca "addentata" intera, a spicchi, sbucciata o meno (se biologica meglio amngiarla non sbucciata, la buccia contiene molte sostanze nutritive!), come macedonia, nelle torte, in frullati (ottimi con latte di riso o di soia), in spremute...

Olii e condimenti

Cosa sono

In questa categoria comprendiamo tutti gli olii vegetali e i "grassi solidi" sempre di origine vegetale, oltre che altri prodotti a base di grassi usati per condire o guarnire (maionese, panna vegetale, ecc.).

Gli oli sono grassi che a temperatura ambiente rimangono liquidi, mentre i grassi solidi restano solidi a temperatura ambiente. Questi ultimi provengono principalmente da fonti animali (come il burro), ad eccezione di alcuni che sono di fonte vegetale o derivano da un processo di trasformazione industriale degli oli vegetali, chiamato idrogenazione (come la margarina).

Tutti i grassi sono ad elevato contenuto di calorie (9 kcal/g) e questo è uno dei motivi per limitarne l'assunzione.

Dove si trovano

Alcuni dei grassi più frequentemente utilizzati sono:

Olii

Di uso comune in cucina: olio di arachidi, olio di cotone, olio di girasole, olio di lino, olio di mais, olio di oliva, olio di soia.

Utilizzati come aromatizzanti: olio di mandorle, olio di noci, olio di sesamo.

Prodotti grassi di origine vegetale: avocado, gelato con latte di soia o di riso, maionese vegetale, panna di soia, prodotti da forno con oli vegetali, salse varie con grassi vegetali.

Grassi solidi

Olio di cocco, olio di cuori di palma, olio di palma, margarina vegetale 100%, burro di soia.

Come si preparano

Questi tipi di alimento si usano come condimento per la preparazione di altre pietanze, l'importante è sempre non eccedere, preferire gli olii ai grassi solidi e non esagerare per non consumare troppe calorie.

Coi grassi vegetali si può comunque andare molto più tranquilli che coi grassi animali (come burro, strutto, ecc.), perché sono del tutto privi di colesterolo. Basta solo tener presente alcuni punti di attenzione:

- Evitate i prodotti che contengono oli tropicali (di cocco, di palma, di cuori di palma) e i grassi vegetali idrogenati: sono gli unici grassi vegetali dannosi, perché hanno un'elevatissima percentuale di grassi sotto forma di grassi saturi. Essi si trovano spesso nei prodotti industriali trasformati (merendine, biscotti, ecc.), anche vegetali.
- Usate tranquillamente l'olio d'oliva e oli di semi spremuti a freddo di coltivazione biologica, ma preferibilmente sulle pietanze a freddo (nelle zuppe, dopo la cottura, su pasta e risotti da aggiungere a fine cottura, ecc.).
- Se l'utilizzo di margarina, maionese e panna di soia può rendersi necessario per la realizzazione di alcuni piatti, cercate tuttavia di non farne un uso abituale.

Passo 6. Conosci nuovi cibi e prodotti!

Al "Passo 5" abbiamo esaminato i cibi tradizionali, per far capire quanta varietà di possibili ingredienti abbiamo, rimanendo tra i cibi "già noti". Non c'è motivo, però, per non provare anche cibi meno usuali, per **arricchire** ancora di più le nostre... possibilità culinarie!

Attenzione!!!! Questi alimenti non sono assolutamente indispensabili, sono solo una possibilità in più, da usare di tanto in tanto; non sono certo l'alimento base della dieta vegan. Gli alimenti base rimangono sempre i legumi, i cereali, la verdura e la frutta, preparati in tantissimi modi possibili!

Tuttavia, si tratta di ingredienti sempre più diffusi: oggi si possono trovare facilmente in ogni supermercato (anche se nei negozi di alimentazione biologica se ne trovano in varietà ben maggiore). Sono poco costosi, non costano infatti di più rispetto alla loro controparte di origine animale di "media qualità", e sono certamente molto più sani rispetto a questi ultimi.

Glutine di frumento, seitan, tofu, tempeh. Questi nomi potrebbero suonarti nuovi, ma i cibi proteici a base vegetale non sono proprio nulla di nuovo, **sono cibi tradizionali nei paesi orientali**. I popoli orientali producevano tofu già 1000 anni fa e preparavano gli arrosti di seitan già nel 15esimo secolo (anche se il nome usato per questo ingrediente era diverso!). In occidente, i cosiddetti "sostituti della carne" (anche se in realtà sono semplicemente cibi gustosi e 100% vegetali e non hanno nulla a che vedere con la carne, per fortuna!) appaiono per la prima volta negli USA nel 1940, grazie a **John Harvey Kellogg** (divenuto poi famoso per i corn-flakes), ed erano a base di noci e glutine di frumento (cioè la parte proteica del frumento). Durante la guerra divennero un cibo popolare grazie al loro basso costo. Oggi sono molto diffusi nei negozi di alimentazione naturale e biologica, e si trovano anche in molti supermercati "normali".

Ecco una breve carrellata di questi "cibi nuovi".

Latte, yogurt, burro, panna di soia

Ricchissimo di proteine, è una valida alternativa al latte vaccino, totalmente priva di colesterolo e di lattosio, essendo ottenuto dalla spremitura dei fagioli di soia gialla.

È disponibile al naturale o in varianti **aromatizzate** (vaniglia, cacao, frutta, ecc.) e può essere fortificato con vitamine e minerali (B12, calcio, vitamina D2), però ogni marca varia, quindi è indispensabile consultare sempre l'etichetta.

Il **gusto varia molto tra una marca e l'altra**, e ciascuno deve trovare quello che più gli si confà. A un palato non abituato può risultare non gradevole se bevuto da solo, ma accompagnato con caffè, cacao, orzo solubile, oppure in forma di budini e yogurt diventa decisamente appetibile.

Può essere utilizzato al posto del latte vaccino, sia come bevanda o nella cottura dei cibi, dolci e salati.

Col latte di soia si può fare lo **yogurt, la panna e anche il burro**, e tutti questi prodotti si trovano in vendita già pronti e si utilizzano esattamente come i loro analoghi a base di latte vaccino; non hanno assolutamente nulla da invidiare a questi, oltre che essere più salutari perché **privi di colesterolo**.

Esiste anche la panna da montare, a base di soia, o di riso o di cocco.

Latte di riso, di mandorle, di avena

Il **latte di riso** è buono bevuto fresco, specialmente d'estate, è adatto per la colazione coi cereali, o per fare budini e dolci.

Il **latte di avena** è nutriente ed energetico, ha un gusto molto delicato, è buono sia bevuto da solo che usato per preparazioni di dolci e budini.

Il **latte di mandorle** ha un gusto molto marcato, anch'esso è buono bevuto freddo, anche mescolato col latte di riso. Può essere usato per la preparazione di un ottimo gelato alle mandorle.

Tofu

È questo un cibo tradizionale orientale, diffuso in Cina da più di 1000 anni.

Il tofu si ottiene **cagliando il latte di soia**, ed è disponibile in molte preparazioni (molle, bianco, affumicato, aromatizzato con erbe), quindi non demordete se quello che avete acquistato per primo non soddisfa il vostro palato: ci sono così tante marche e varietà che sicuramente riuscirete a trovare quella adatta per voi!

Non tutti i tipi di tofu possono essere poi **consumati allo stato naturale**, perché poco gustosi, ma diventano invece molto gradevoli quando aromatizzati con erbe od utilizzati per preparare condimenti o per farcire torte (salate e dolci).

Il tofu bianco schiacciato è anche un ottimo sostituto dell'uovo. Tutte le varietà morbide sono inoltre utilizzate per salse, dolci e dessert.

Il tofu si può usare nei **ripieni, al posto della ricotta**, tipo torta salata "ricotta e spinaci" e altri piatti del genere. Mai da solo.

Si può semplicemente sbriciolare con la forchetta e aggiungerlo all'insalata per renderla più "ricca", oppure cucinare delle verdure stufate (tipo carote, zucchine, ecc.) – non lessate, ma passate in padella con un po' di cipolla, olio, un po' d'acqua, sale, pepe, prezzemolo o basilico – e poi aggiungerci il tofu e lasciare ancora insaporire 5 minuti.

Il tofu va sempre usato così, **aggiunto ad altre cose per rendere un piatto più ricco e nutriente**, e va

lasciato **insaporire** con gli altri ingredienti, mai da solo, perché da solo non ha un sapore che incontra il gusto dei palati coccidentali. Si può anche usare tagliato a fette sottili nei panini assieme ad altre cose (verdure varie e maionese per esempio).

Tempeh

Il tempeh è un prodotto molto gustoso, che si ricava dai **fagioli di soia gialla fermentati**. È una eccellente fonte di proteine, viene venduto in differenti preparazioni (alla piastra già pronto, da cuocere). Di solito viene venduto confezionato a fette, e può essere preparato in vari modi prendendo spunto dai vari ricettari.

Ha un sapore molto marcato e particolare, per cui può non piacere a tutti.

Proteine vegetali ristrutturate

Si tratta di un prodotto iperproteico a base di soia, **disidratato** e venduto come granulato, o sotto forma di polpette o spezzatino.

Va fatto rinvenire facendolo **bollire in brodo vegetale** per qualche minuto, e poi va strizzato bene, per far uscire tutta l'acqua in eccesso. Terminata questa operazione preliminare, può essere cucinato proprio come il tradizionale **spezzatino, o come scaloppine in padella, o come ragù**, e il risultato è davvero ottimo, perché, non avendo un sapore proprio, queste "bistecche" o "spezzatino" si impregnano del sugo di cottura.

Questo tipo di cibo trova grande consenso nei vegetariani neofiti, per la facile preparazione, ma solitamente viene abbandonato non appena si allarga la conoscenza di cibi nuovi.

Seitan

Il seitan è un "sostituto" vegetale della carne, ottenuto dalla proteina del frumento, il glutine. È stato "inventato" dai monaci giapponesi nel 15esimo secolo. In pratica è **ottenuto estraendo dai cereali solo la parte proteica**, per questo è ricchissimo di proteine.

Oltre a essere iperproteico, è a base di proteine che contengono aminoacidi solforati, che, come quelli della carne, acidificano l'organismo e provocano perdita di calcio dall'osso. Per questi 2 motivi, se ne sconsiglia un utilizzo frequente (massimo 2-3 volte alla settimana).

Viene venduto in diverse preparazioni (panetti, spezzatino, wurstel, affettato, affumicato, aromatizzato con erbe) ed il suo utilizzo è quindi molto versatile, può essere usato al naturale, per secondi piatti e panini. Si può usare in **spezzatini, polpette, impanato "alla milanese", in padella stile "scaloppine", negli spiedini**, ecc. Al contrario del tofu, è molto buono anche mangiato al naturale.

Alcune preparazioni (ad esempio i wurstel) hanno un gusto molto simile a quello della carne, e per questo motivo molte persone non lo gradiscono, mentre per altre può essere d'aiuto nella transizione da un'alimentazione a base di carne. Ma nella sua forma standard, cioè alla piastra o al naturale, ha un sapore del tutto diverso dalla carne, e molto buono.

Hamburger e polpette vegetali

Gli hamburger e le polpette vegetali, che si possono trovare anche nel banco dei surgelati del supermercato, sono prodotti con vari ingredienti quali **proteine di soia ristrutturate, seitan, riso, altri cereali e verdura**.

Ci sono alcune marche che possono contenere uova e formaggio, quindi **attenzione all'etichetta** (anche se

c'è scritto "vegetale" controllate lo stesso gli ingredienti, perché solo se c'è scritto "100% vegetale" si è certi che si tratta di un prodotto vegan...).

Questi prodotti si preparano nel modo convenzionale, al microonde, al forno o alla griglia, serviti con verdura, pane o cereali in chicco. Essendo cibi trasformati, se ne sconsiglia un utilizzo frequente, tuttavia sono un ottimo ripiego in caso di emergenza.

Salse varie, maionese e condimenti

Tra le varie salse e condimenti già pronti in vendita nei negozi biologici, ricordiamo:

- il **gomasio**, un condimento per l'insalata a base di semi di sesamo tostati e pestati e sale; si trova anche con l'aggiunta di alghe spezzettate;
- le **salse di soia** (shoyu, tamari), molto salate, che si possono utilizzare per aromatizzare i cibi in piccole quantità, ad esempio sulle verdure lessate al posto del sale (patate, carote, zucchine, ecc.);
- il **miso** (di orzo, di riso), un composto molto denso che va stemperato nelle minestre, nei risotti e nei cereali in chicco lessati e ne esalta il sapore;
- il **tahin**, la crema di semi di sesamo, che si utilizza anch'essa per condimenti, per guarnire panini, e nella preparazione di alcuni piatti.
- vari tipi di **maionese vegetale**, ottenute dai piselli o dalla soia, alcune sono aromatizzate con erbe e spezie e sono un valido sostituito della maionese tradizionale;
- la **margarina vegetale** (controllare bene l'etichetta, deve riportare la dicitura "100% vegetale"!) può essere tranquillamente utilizzata al posto del burro per la preparazione di dolci, se il suo impiego risulta indispensabile e saltuario.

Alghe

Le alghe sono un'ottima **fonte di iodio**. Non costituiscono invece, contrariamente a quanto molti credono, una fonte affidabile di vitamina B12.

Esistono molte varietà di alghe, tutte acquistabili al negozio biologico, con differenti sapori (dulse, kombu, hijiki, wakame, nori, spirulina), che possono essere utilizzate in pezzetti **dentro le zuppe** (possono anche essere tolte a fine cottura), oppure lessate e condite con olio e limone, o ancora utilizzate crude (salvaguardando così l'integrità degli acidi grassi omega-3) **polverizzate** su tutti i tipi di piatti, sempre in piccole quantità.

Alcune hanno un sapore piuttosto marcato, che può piacere o non piacere.

Lievito in scaglie

Il lievito in scaglie è ricco di proteine, vitamine e minerali, mentre non va per contro considerato una fonte affidabile di vitamina B12.

Può essere **aggiunto alle minestre, alla pasta, al riso, al posto del formaggio parmigiano**, e all'insalata, alla verdura cotta e cruda e ai legumi. È buonissimo! **Non c'entra nulla col lievito di birra** che si deve far sciogliere nell'acqua (per fare il pane, per esempio, o altro)! Questo è secco, disattivato (cioè privo di potere lievitante); è in scaglie, già pronto da usare, e ha tutto un altro sapore.

Mescolato con l'olio di semi di lino, forma una crema spalmabile dal gusto molto migliore dell'olio consumato da solo.

Melassa nera, malto

La melassa nera è un liquido marrone scuro, denso, dolcissimo, che può essere utilizzato come **dolcificante o spalmato sul pane**. È una ricca fonte di calcio, ferro e nutrienti.

Allo stesso modo si può usare il **malto** (di cereali tipo riso, frumento, grano o avena), che tra l'altro è un alimento ideale per la pratica sportiva.

Olio di lino

L'olio di lino deriva dalla spremitura a freddo dei semi di lino biologici.

È un'ottima fonte di acidi grassi omega-3: il consumo di 1-2 cucchiaini al giorno di questo olio fornisce la dose giornaliera raccomandata.

È un olio molto fluido, che viene venduto in bottiglie di piccole dimensioni (250 ml) perché si denatura facilmente a contatto con l'aria. Inoltre è sensibile alla luce e al calore, per questo va acquistato SOLO se il produttore garantisce la catena del freddo in tutte le fasi e viene trovato in negozio in banco frigo. Anche a casa va naturalmente tenuto in frigo, anche prima dell'apertura. Va utilizzato sempre su cibi freddi, mai per la cottura.

Gli omega-3 possono anche essere assunti attraverso i **semi di lino in polvere** (triturati con un macinacaffè), che sono anche molto meno costosi dell'olio di lino e non hanno il problema del rispetto della catena del freddo; bastano 2 cucchiai al giorno spolverati sull'insalata. Un altro cibo ricco di omega 3 sono le noci.

Passo 7. La transizione all'alimentazione vegan

Per diventare vegani vi sono varie strade: si può seguire una politica dei **piccoli passi**, diminuendo pian piano il consumo di carne e pesce, fino ad arrivare a zero, e poi diminuire il consumo di latte e uova fino ad eliminarli completamente. **Oppure, si può diventare vegetariani dall'oggi al domani**, e, dopo un certo periodo, **diventare vegani**. Oppure, ancora, si può **diventare vegani tutto d'un colpo**.

Quest'ultima soluzione è sicuramente la più logica, oltre che più facile, perché più controllabile: non dovete star lì a pensare "quanta carne ho mangiato oggi?" se la eliminate subito del tutto. Inoltre, perché cambiare abitudini più volte, facendo prima il passo vegetariano? Meglio cambiarle una volta sola e diventare direttamente vegan. E poi, ovviamente, **prima si diventa vegani, meglio è per gli animali :-)**

Noi crediamo che **il punto determinante sia la DECISIONE** di smettere di mangiare animali. Una volta deciso, si tratterà solo di cambiare abitudini, niente di drammatico. Ma se non abbiamo deciso davvero, in cuor nostro, di seguire questa strada, troveremo mille difficoltà e mille scuse.

Non consolatevi con la **falsa speranza che possano esistere allevamenti "più umani"** e meno dannosi per l'ambiente: fin quando l'animale è comprato e venduto come merce, non verrà mai rispettato. La richiesta enorme di carne, sempre in aumento, fa sì che il numero di animali allevati debba per forza essere altrettanto enorme. L'unico modo per ridurre sensibilmente i danni, sarebbe consumare carne in modo davvero saltuario, una piccola porzione 2-3 volte al mese, ma, a quel punto, tanto vale rinunciare del tutto, eliminando così, completamente, i problemi causati dagli allevamenti, anziché soltanto ridurre un poco i danni.

Inoltre, dal punto di vista etico, non esiste alcuna logica nel pensare che "uccidere di meno" sia giusto: se uccidere è sbagliato, non diventa giusto se lo si fa meno spesso. Rimane sbagliato, perciò... per passare dalla parte giusta, occorre smettere di causare l'uccisione di animali, quindi diventare vegan.

Ma vediamo un po' di "consigli pratici" per rendere più facile la transizione!

1. Inizia col "veganizzare" quello che già mangi

Ad esempio, come condimento per gli spaghetti usa **il pomodoro, oppure il ragù di seitan e non di carne**, nelle zuppe non mettere pezzi di pancetta, nelle insalate metti solo verdura, semi, frutta secca, tofu sbriciolato e non pezzi di prosciutto e formaggio. Nei piatti in cui normalmente c'è la carne, come le lasagne al ragù, questa può essere sostituita dagli analoghi a base di seitan o di soia (vedi capitolo "Conosci nuovi cibi"), per fare la besciamella si può usare latte di soia e olio d'oliva (o margarina o burro di soia) e il resto della ricetta rimane identico. Al posto della ricotta nelle torte salate si può usare il tofu, oppure preparare un'ottima ricottina fresca a partire dal latte di soia; il tofu può essere usato anche a dadini nelle insalate di riso e di pasta, mentre al posto del parmigiano sulla pasta si può usare il buonissimo lievito in scaglie.

Se ti fai la pizza in casa, o anche se la mangi fuori, basta evitare di mettere la mozzarella e guarnirla con tutti i possibili tipi di verdure, funghi, carciofini, ecc.

Ci sono tanti trucchi molto facili da usare, che ti consentono di mangiare quel che già sei abituato a mangiare, ma con piccole variazioni!

2. Cambia mentalità e valorizza gli ingredienti vegetali

Se ti piace cucinare, in parallelo alla modifica dei piatti abituali facilmente "veganizzabili", puoi anche iniziare il percorso opposto: mangiare vegan non significa sostituire ogni singolo ingrediente che si usava da onnivori con un corrispondente vegetale, ma imparare a valorizzare e utilizzare in maniera diversa gli ingredienti tradizionali vegetali. Non esiste solo la pasta al pomodoro, la verdura bollita di contorno e la zuppa di legumi. Verdure, pasta, riso e altri cereali, legumi, ecc. si possono usare in cucina in maniera completamente nuova, per dar luogo a piatti attraenti e gustosi così come spiegato al Passo 5 "I cibi tradizionali".

Il modo migliore per seguire un tale percorso è quello di scegliere ogni giorno una ricetta vegan proposta non da "grandi chef", ma da persone comuni che sono vegan già da qualche tempo. In tale maniera, si inizia a fare un po' di esperienza e a cambiare mentalità, appunto, e dopo poche settimane saremo in grado di inventare da soli nuovi abbinamenti e ricette.

Dove trovare tali ricette? È semplice, nella raccolta del sito di community vegan www.VeganHome.it che propone centinaia di ricette ideate e messe a disposizione dagli utenti stessi.

3. Cerca nei negozi cosa puoi comprare

Guarda bene nei **supermercati "normali"** per capire cosa puoi comprare che sia adatto al tuo nuovo stile di vita. Tutte le verdure, la frutta, la pasta (tranne quella all'uovo), i cereali in chicco (riso, farro, ecc.), i crackers, i legumi, vanno bene, anche tante zuppe pronte o piatti pronti surgelati sono già vegan, devi solo aver pazienza e leggere gli ingredienti le prime volte! **Ormai molte catene di supermercati vendono tofu e seitan al banco frigo**, prova a controllare! Tutti i supermercati sono forniti di latte di soia, di riso, di mandorle. E nel reparto surgelati si trova senza problemi il **gelato di riso o di soia**.

4. Esplora i negozi di alimentazione naturale e biologica

Oltre ai negozi "normali", ci sono i negozi di alimenti naturali e biologici, in cui puoi trovare un vasto assortimento di "cibi nuovi", come li abbiamo chiamati nel capitolo 6, anche se questi non sono certo necessari nell'alimentazione vegan, però magari cose come gli affettati e wurstel vegetali e una bella varietà di marche di latte e yogurt vegetale, il gomasio per condire l'insalata, e altre cose buone... è bello poterle trovare!

Ci sono anche molti piatti già pronti, una varietà infinita di ingredienti per fare i panini, panna, gelati 100% vegetali, e molto altro!

Per una lista di negozi vegan-friendly, consulta il Database di VeganHome:
http://www.veganhome.it/negozi/

5. Prova i veg-burger

Nei negozi di alimentazione naturale (e, in minor varietà anche nei normali supermercati) si trovano molte varietà di "finta carne": a molti questi cibi stanno un po' antipatici, perché, pur essendo 100% vegetali vogliono "imitare" la carne, ma, viene da dire, che bisogno c'è di imitare qualcosa di cui si può benissimo fare a meno? Ad altri invece questi cibi piacciono, semplicemente perché sono buoni! Possiamo mangiarli tranquillamente, sono del tutto vegetali e quindi senza crudeltà. Per il resto... è solo una questione psicologica! Oltre al seitan al naturale o alla piastra da cucinare come più ci piace, ci sono vari tipi di "hamburger", chiamati "veg-burger", già pronti da passare in padella oppure i wurstel, di tofu o di seitan, che somigliano tantissimo a quelli "tradizionali", ma sono più buoni e certamente meno dannosi per la salute!

Ciascuno di questi prodotti ha un suo gusto particolare, occorre provarne un po' per capire quali ci piacciono di più!

Ricorda tuttavia che questi cibi non sono certo la base dell'alimentazione vegan: sono qualcosa che è utile nella fase di transizione, ma in seguito vanno mangiati solo occasionalmente, anche perché, rispetto ai semplici ingredienti di base della cucina vegan, sono più costosi.

6. Prova gli affettati vegetali

Esiste una grande varietà di affettati vegetali, a base di seitan o di tofu, alcuni che somigliano come gusto ai corrispettivi "carnivori", altri che hanno un gusto del tutto diverso. Possono essere utili nella transizione, per chi è un grande appassionato di affettati e insaccati e fa fatica a rinunciare a questo tipo di sapori. Solitamente questi cibi non sono molto consumati da chi è veg da qualche tempo, tranne per preparare panini in vacanza e nelle gite :-)

7. Prova i cibi etnici

Molti cibi tradizionali in altre culture ed esotici per noi occidentali sono già vegan. Ad esempio l'**hummus**, una purea di ceci da spalmare sui crostini, buonissima specialità mediorientale, i **falafel**, polpette vegetali fatte con le fave, anche queste mediorientali. I falafel si trovano facilmente in tutti i locali arabi che ormai si trovano in ogni città italiana, accanto all'orribile kebab si possono trovare anche i deliziosi falafel, accompagnati da insalata e varie salse, su un piatto o nei panini. Nei ristoranti o take-away indiani ci sono tanti piatti vegan, le **pakoras** (involtini di verdure), le focacce ripiene di verdure, le verdure impastellate, ecc. Il **seitan** stesso, che a noi sembra un cibo strano, un'invenzione moderna, è in realtà un cibo tradizionale inventato nei paesi orientali molti secoli fa.

8. Leggi le etichette

Leggere l'etichetta di ogni prodotto nuovo, prima di comprarlo, deve diventare un'abitudine, perché, se di cose vegan se ne trovano molte, è anche vero che **ci possono essere ingredienti animali in cose che "a**

logica" dovrebbero essere vegan.

Quindi bisogna leggere sempre le etichette e porre particolare attenzione alla presenza di strutto, latte, latte in polvere, uova, gelatina, anche in quei prodotti che non ci si aspetta che ne contengano (come il pan carré, per esempio, le fette biscottate, ecc.).

Attenzione: quando c'è semplicemente scritto che il prodotto "può contenere tracce di..." latte piuttosto che uova, o altro, **ignorate l'avvertimento**, a meno che non siate allergici a questi cibi (infatti la dicitura viene riportata anche per noci e nocciole), perché **significa solo che il prodotto è stato lavorato in uno stabilimento in cui si producono anche cibi che contengono questi ingredienti**, e quindi i macchinari, serbatoi di materie prime, ecc., potrebbero non essere stati ben lavati perciò contenere traccia di prodotti usati nella lavorazione precedente. Ma questo non significa che il prodotto che state comprando non sia vegan!

Prova questi sostituti!

Ci sono degli ingredienti di alcuni piatti di cui "ci pare impossibile" fare a meno, eppure, basta solo imparare a usare dei sostituti adeguati, vediamo quali!

Al posto del burro: a seconda dei casi, si può usare l'olio (d'oliva o di mais o altro), la margarina vegetale, il burro di soia, il brodo vegetale.

Al posto del gelato: tieni conto che spesso i gelati alla frutta non contengono latte (bisogna chiedere di volta in volta al gelataio!), mentre tra quelli alle creme è ormai diventato abbastanza facile trovare anche qualche gusto fatto col latte di soia o di riso. Nei supermercati è oggi facile trovare il gelato di riso, che è decisamente buono, oltre che più salutare rispetto a quello di latte di mucca!

Al posto del latte: come già detto nel capitolo 2, il latte è un ottimo alimento... solo per il lattante, e solo quello di sua madre! Se sei adulto e non hai 4 zampe, meglio rinunciare comunque al latte di mucca, e optare per le bevande vegetali a base di soia, di riso, di avena, o altri cereali, di mandorle. Puoi berle al naturale o usarle per fare yogurt, budini, cioccolata calda, e quant'altro.

Al posto dell'hamburger: nei negozi di alimentazione naturale trovi facilmente quelli a base di soia o seitan, già pronti, molto buoni, e non troppo costosi.

Al posto del formaggio: esiste oggi un'ampia varietà di formaggi vegan: si possono acquistare on-line o nei negozi di alimentazione naturale. Inoltre, va molto bene il lievito alimentare in scaglie al posto del parmigiano sulla pasta, risotto, zuppe e minestre, è ottimo il tofu sbriciolato al posto della ricotta nelle torte salate oppure la ricotta fatta in casa a partire dal latte di soia non dolcificato.

Al posto delle uova: alla frittata non serve rinunciare, perché al posto delle uova si può usare la farina di ceci mescolata all'acqua (a formare una pastella non troppo densa). Ne risulta una frittata molto gustosa, più buona e MOLTO più salutare di quella fatta con le uova! Si possono aggiungere altri ingredienti a piacere (verdure varie).

Nei dolci, per sostituire l'uovo, si può usare uno di questi trucchi: aumentare leggermente la dose di latte (di soia, ovviamente), oppure 2 cucchiai di fecola di patate, oppure 50 g di farina di mais (per dare ai dolci il classico colore giallo; occorre però diminuire un po' la dose della farina di grano), oppure 2 cucchiai di maizena, oppure 1 banana schiacciata.

Al posto della gelatina (o della colla di pesce): si può usare l'alga agar-agar (che non è certo fatta di

zoccoli di bovino e pelle di maiale bolliti...).

Possibili problemi... e relative soluzioni!

Tutto 100% vegan!

Non trovo negozi di alimentazione naturale nella mia cittadina

Niente paura, per il 95% (o anche 100%, volendo) l'alimentazione vegan si basa sulle cose che si trovano nei normali negozi o al mercato. Per le poche cose che si trovano solo nei negozi bio, basta organizzarsi: una volta al mese si fa un giro nella grande città più vicina, e si fa rifornimento! Oppure si ordina per corrispondenza: ecco una lista di negozi on-line:

http://www.veganhome.it/negozi/alimentari/on-line/

Non ho la forza d'animo di rinunciare agli hamburger e al gelato!

Non serve alcuna forza d'animo, se si è "drogati di hamburger" basta fare scorta di veg-burger nei negozi-bio (e poi magari un po' alla volta "disintossicarsi"). Ci sono tante marche diverse, occorre trovare quella che ha un gusto che ci soddisfa! Anche per il gelato, non ci sono problemi, vedi sopra: ci sono quelli alla frutta e vari gusti a base di soia, e quelli confezionati del supermercato a base di riso (o di soia).

Sono stufa di mangiare solo germogli!

E perché mai dovresti?! :-) C'è un'infinità di piatti diversi da preparare, migliaia e migliaia di ricette vegan già esistenti, più tante altre da inventare sul momento... ecco qua una carrellata di siti e libri di ricette! E se invece non sai cucinare e vuoi solo cose facili-facili... vai al prossimo capitolo!

Siti con ricette:

- www.veganhome.it/ricette/ – le ricette degli utenti di VeganHome
- www.vegan3000.info
- www.scienzavegetariana.it (sezione Ricette)

Libri di ricette

Esistono molti libri di ricette vegan in italiano. Quelli che consigliamo per iniziare sono 2 ebook gratuiti, scaricabili da www.LibriVegan.info : "Nella cucina di VeganHome" e "Cucina facile e veloce con VeganHome".

Molti altri libri cartacei possono essere ordinati on-line presso il sito di AgireOra Edizioni, www.AgireOraEdizioni.org

Utilissimo anche il video-corso di cucina vegan su dvd, sempre ordinabile presso AgireOra Edizioni.

Video di ricette

Potete trovare su TVAnimalista vari video interessanti, nella sezione Cucina: http://www.tvanimalista.info/

Passo 8. Ricette vegan e preparazioni facili

Qui non vogliamo riportare ricette di piatti più o meno elaborati, ma solo fornire alcuni consigli per preparare dei piatti molto semplici e gustosi ma veramente... minimali, e non occorre saper cucinare per prepararli, sono le cose che si mangiano tutti i giorni!

Con piccole variazioni sul tema potete ottenere altre decine di piatti velocissimi!

Inoltre, tenete conto che con un'alimentazione vegan si risparmia! Mangiare vegan è conveniente anche dal punto di vista economico, mediamente si risparmia circa il 25% rispetto a un'alimentazione onnivora, il che non è poco!

Condimenti per pasta e cereali

Qui proponiamo una serie di condimenti facili e gustosi da mettere sulla pasta, sul riso lessato, sul farro lessato, o orzo, o avena, cous-cous, bulghur, o qualsiasi altro cereale in chicco. Variando il cereale e il condimento si può ottenere un'ampia quantità di piatti dal gusto diverso!

Ricordate che in molti casi una spolverata di lievito alimentare in scaglie (si trova nei negozi di alimentazione naturale, un sacchetto da 200 grammi costa 3-4 euro e vi dura un bel pezzo, è molto più economico del parmigiano!) rende tutto più gustoso!

Tenete conto che ci sono anche condimenti pronti nei normali supermercati: oltre al classico sugo di pomodoro, aromatizzato in vari modi, ci sono altri condimenti a base di verdure, o in polvere, basta solo avere la pazienza di controllare gli ingredienti le prime volte (per accertarsi che non ci sia carne, tonno, latte, ecc.). Ovviamente quelli fatti in casa sono più buoni, ma, se si ha fretta... avere un sugo pronto già in casa non guasta!

Pesto alla genovese

Due manciate di foglie di basilico fresco lavate, una manciata di pinoli, un po' di lievito in scaglie, qualche spicchio d'aglio (a seconda dei gusti), un bel po' di olio d'oliva: mettere tutto nel bicchiere del frullatore, e in meno di un minuto avete il pesto pronto!

Salsa di noci

Frullare un pacchettino di noci sgusciate e poi aggiungere latte di soia fino alla densità voluta. Si fa in meno di un minuto e non è per niente pesante come lo è invece la salsa di noci classica...

Sugo ai peperoni

Affettare i peperoni a listarelle e farli ammorbidire nell'olio, senza friggere. Quando la pasta è pronta, la si butta nella padella dei peperoni per amalgamare il tutto e poi è pronta da mangiare. Si può aggiungere a piacere qualche foglia di alloro.

Sugo alle cime di rapa

Tritate grossolanamente le cime di rapa (foglia, fiore, parte tenera del gambo), mettetele a soffriggere in padella con aglio, olio d'oliva e un po' d'acqua; un pezzo di patata finemente tritata che si sbriciola con la cottura serve ad amalgamare il tutto. Fare cuocere per una decina di minuti.

Salsa di erbette e noci

Una manciata di basilico tritato (anche surgelato), pari quantità di prezzemolo tritato (anche surgelato), un po' di noci spezzettate (frullate o tagliate in pezzi col coltello), olio d'oliva, un pizzico di sale. Si può mettere già nei piatti, lasciare insaporire mentre la pasta cuoce e poi versare la pasta nei piatti e mescolare.

Sugo al pomodoro fresco e capperi

Questo sugo viene più gustoso se preparato con 24 ore di anticipo e lasciato macerare (in frigo), ma è buono anche usato subito.

Mettere in una terrina (o un piatto) dei pomodori ben maturi (meglio se del tipo "cuore di bue") tagliati a pezzi non troppo piccoli, qualche spicchio d'aglio, capperi, olive verdi tagliate a fettine, prezzemolo tritato, un po' di sale, olio d'oliva in quantità. Prima di condire la pasta, togliere gli spicchi d'aglio.

Questa è una ricetta tipicamente estiva.

Sugo alle zucchine e pomodoro

Tagliate le zucchine a listarelle e buttatele nell'acqua bollente con gli spaghetti, scolate il tutto e condite con polpa di pomodoro a pezzi (va benissimo quella in vaso), uno spicchio d'aglio schiacciato, sale pepe, basilico fresco e olio.

Primi

Pasta coi ceci

Tagliate a fettine (non troppo sottili) una cipolla, mettetela in una padella o in una pentolina con un po' di acqua, olio d'oliva e sale. Fatela stufare per circa 5 minuti con la pentola coperta. È importante metterci anche l'acqua (pochissima, però), non olio e basta, altrimenti viene un soffritto troppo pesante. Aggiungete una scatola di ceci, ma solo dopo averli ben scolati e ben risciacquati sotto l'acqua corrente (oppure usate dei ceci lessati da voi, se ne avete), e fate stufare altri 5 minuti, aggiungendo ancora olio, sale e pepe. Nel frattempo cuocete la pasta (meglio pasta corta: penne, mezze maniche, rigatoni, ecc.). Una volta cotta e scolata la pasta, ributtatela nella pentola, aggiungete i ceci stufati, ancora olio se serve, e mescolate bene.

Riso e lenticchie

Se volete fare una cosa velocissima, potete semplicemente lessare del riso, magari in una quantità che basti per qualche giorno (poi si può tenere in frigo, condito con un po' di olio, e ogni giorno usarne un poco condito con un legume diverso o uno dei condimenti elencati qui sopra), aprire una scatoletta di lenticchie, scolarle, risciacquarle bene sotto l'acqua corrente, e aggiungerla al riso, aggiungendo solo un po' di olio. Lo stesso si può fare con altri legumi e altri cereali.

Pasta fredda

Per preparare una gustosa pasta fredda, basta cucinare la vostra pasta corta preferita (fusilli, ditaloni rigati, mezze penne, ecc.) e guarnirla in vari modi, per esempio quelli qui sotto elencati. Lo stesso vale per le insalate di riso, il cous-cous, ecc.

- piselli, carotine lessate (ci sono delle scatolette di piselli e carote già pronte, per esempio), mais;
- ceci e semi di girasole;
- lenticchie e mais;
- funghetti e carciofini sott'olio;
- un misto di peperoni, pomodori, sedano, carote, tutto tagliato a dadini;
- pomodori tagliati a pezzi, basilico, tofu sbriciolato;
- peperoni rossi tagliati a tocchetti, mescolati con una vinaigrette di olio, senape, succo di limone e sale; poi si aggiungono ceci in lattina e olive nere.
- pomodoro fresco tagliato a pezzetti, olive a fettine, capperi.

In tutti i casi, aggiungere olio d'oliva quanto basta!

Zuppa di legumi e cereali

Nei negozi di alimentazione naturale, ma anche in tutti i supermercati, si trovano dei "mix" già pronti di legumi e cereali, in tantissime varietà. Basta metterli a bagno la sera prima, o la mattina, se si fa la zuppa per cena, risciacquare bene tutto, mettere in una pentola, aggiungere acqua e sale, e far cuocere (mezz'ora o un'ora a seconda degli ingredienti, ma c'è sempre scritto sulla confezione).

Una volta fatta, la zuppa dura vari giorni, ed è anche più buona il giorno dopo, perché si insaporisce di più!

Risotto di piselli ("Risi e bisi")

Far appassire una cipolla tagliata a fettine in una pentola con un po' d'acqua e un po' d'olio d'oliva (mettete il coperchio!). Dopo 5 minuti aggiungere i piselli, freschi, o surgelati, o in scatola scolati e risciacquati bene sotto acqua corrente. Se si tratta di piselli non in scatola aggiungete anche un po' di sale. Quando i piselli sono cotti, aggiungete il riso, una tazzina da caffè per ogni commensale, un po' di olio d'oliva, e mescolate un paio di minuti per far insaporire. Aggiungete poi un po' alla volta del brodo vegetale (fresco, se ce l'avete, o di dado). Man mano che il brodo viene assorbito, aggiungetene dell'altro, fino a completa cottura. Spegnete, aggiungete olio d'oliva, prezzemolo tritato, mescolate e servite, meglio se con una spruzzata di lievito in scaglie sopra.

Risotto thailandese

Per quattro persone: mettere in una pentola 6 tazzine da caffè di acqua salata e far bollire, quindi versarvi 4 tazzine da caffè di riso basmati. Coprire con un coperchio lasciando un piccolo spiraglio e spegnere il fuoco. Lasciare cuocere senza fuoco per almeno 10 minuti senza girare. Il riso assorbirà l'acqua e alla fine risulterà compatto, non ci sarà bisogno di scolarlo.

Tagliare delle verdure miste a pezzetti piccoli (carote, zucchine, peperoni, e quello che si vuole) e passarle in padella con un poco di olio. A parte far bollire del latte di cocco (150 ml) con un po' di curry, sale e pepe e maizena (un cucchiaino da tè colmo). Quando risulta una salsa piuttosto densa (tipo besciamella) versarla nella padella delle verdure e con il tutto condire il riso.

Secondi e contorni a base di verdure, cereali e legumi

Insalata di avocado e pomodori

Questo è una specie di guacamole messicano... un po' semplificato! Prendere un avocado ben maturo, pelarlo e tagliarlo a dadi (un avocado basta per 2 persone). Aggiungere del pomodoro ben maturo sempre tagliato a dadi, sale, pepe, olio d'oliva, qualche goccia di limone (o anche più di qualche goccia, se piace!). Mangiare col pane, è più buono che da solo!

Frittata di ceci e zucchine

Questo piatto è molto simile alla "frittata" tradizionale, ma è più buono e meno pesante. Si può fare con qualsiasi verdura (spinaci, cipolla, carote, ecc.), qui facciamo il caso delle zucchine, poniamo che abbiate delle zucchine stufate o lessate avanzate dal giorno prima, per esempio!

In un piatto fondo mettete 3-4 cucchiai (per 2 persone) di farina di ceci, aggiungete 2 pizzichi di sale, e un po' alla volta acqua, mescolando con una forchetta, finché l'impasto risulta non troppo denso. Mettete un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente, e fate scaldare a fuoco alto. Quando l'olio è ben caldo versate l'impasto di farina e poi subito le zucchine tagliate a pezzetti, distribuite velocemente il tutto in modo omogeneo, e mettete il coperchio, lasciando il fuoco alto. Sono importanti sia il coperchio che il fuoco alto! Dopo circa un minuto, dovete girare la frittata, ma potete farlo, se non siete capaci di girarla tutta intera, tagliandola con una paletta di legno, in quattro spicchi, e girando uno spicchio alla volta. Rimettete il coperchio fino a che non è cotta (1-2 minuti).

Frittata... di niente!

Si capisce già dal nome che questa è una frittatina molto semplice, che di solito si fa con l'impasto avanzato quando si cucina qualcosa di impanato, ma la si può anche fare apposta, perché è molto buona! Si mettono in un piatto fondo alcuni cucchiai di farina, sale, si aggiunge acqua mescolando con la forchetta fino ad ottenere un impasto abbastanza denso da essere lavorato con le mani. Conviene anche aggiungere pangrattato

all'impasto, per renderlo più denso. Si prende con le mani un pezzo dell'impasto e lo si schiaccia su un piatto fino a formare una schiacciatina dello spessore di un paio di millimetri. Si fa scaldare l'olio d'oliva, a fuoco alto, su una padella antiaderente, e quando l'olio è caldo si mette in padella la schiacciatina (se è piccola ce ne stanno 2 alla volta, in padella), la si gira ogni 30 secondo circa fino a quando è ben dorata da ambo i lati.

Verdure spadellate

Anche questo è un piatto semplicissimo, ma molto molto gustoso, e mangiato col pane fa da piatto unico. Si tagliano 2 cipolle (la dose è per 2 persone) a fette non troppo sottili, e le si mette in una padella antiaderente con un po' d'acqua e un po' di olio, e si mette il coperchio. Intanto si tagliano a dadi verdure miste: patate, carote, zucchine, oppure melanzane, peperoni, sedano, o altre verdure di stagione. Si aggiungono tutte le verdure in padella, si aggiunge sale, pepe, olio d'oliva, si mescola, e si rimette il coperchio. Ogni tanto si mescola e si controlla se va aggiunta un po' d'acqua, e quando le verdure sono tutte cotte (ci vuole circa mezz'ora) si spegne e si aggiunge un po' di prezzemolo tritato.

Insalatona

C'è un'infinita varietà di insalate che si possono preparare, mescolando vari tipi di insalata verde, radicchio rosso, pomodori, carote o altre verdure fresche. Il trucco per fare delle insalate spettacolari, che mangiate col pane fanno da piatto unico, è aggiungere uno o più di questi ingredienti:

- mais – lo trovate già pronto in vasetto o in scatola;
- gomasio – è un condimento a base di semi di sesamo e sale, si trova già pronto nei negozi di alimentazione naturale, spesso con l'aggiunta di piccole quantità di alghe in scaglie;
- livieto alimentare in scaglie;
- fiocchi di cereali – non quelli croccanti per la colazione!
- semi di zucca o di girasole;
- tofu sbriciolato, schiacciato con la forchetta;
- frutta secca tritata (nocciole, noci, mandorle, ecc.);

E poi, naturalmente, olio extravergine d'oliva!

Fagioli stufati

Solita cipolla tagliata a fettine (non troppo sottili), in una pentola non molto grande, con un po' di acqua, olio d'oliva e sale. Fatela stufare per circa 5 minuti con la pentola coperta. Aggiungete i fagioli borlotti lessati (freschi, o secchi, lessati da voi, o in scatola scolati e ben risciacquati), sugo di pomodoro, pepe, sale, olio d'oliva, un paio di foglie d'alloro, e lasciate cuocere a pentola coperta per una decina di minuti, mescolando ogni tanto.

Patate al forno

Un piatto classico, buonissimo e di una semplicità disarmante!

Accendete il forno e portatelo a temperatura medio-alta. Nel frattempo, pelate le patate e tagliate a dadi o a spicchi, come preferite, mettetele in una pirofila, aggiungete sale, pepe, olio d'oliva, mescolte tutto. Aggiungete qualche rametto di rosmarino, eventualmente legato col filo perché non perda le foglie. Se piace, anche qualche spicchio d'aglio (ma ricordate di toglierli tutti prima di servire in tavola!). Mettete in forno, e lasciate cuocere. Ogni tanto mescolate, in modo che le patate non attacchino. Dopo circa un'ora saranno pronte, ma assaggiate per essere sicuri che siano cotte a puntino!

Cavolfiore e ceci

Prendete un cavolfiore, fatelo a pezzi staccando con le mani i vari pezzi (potete anche tagliarlo con coltello, ma se spezzato con le mani resta più in sesto), fatelo lessare, preferibilmente a vapore, fino a quando è cotto al punto che più vi piace. A questo punto mettetelo in una padella con un po' d'olio d'oliva, sale, pepe, aggiungete ceci lessati (anche in scatola, una volta scolati e sciacquati), mescolate bene e fare insaporire per qualche minuto. Questo è un piatto molto proteico, e molto saziante, fa da piatto unico.

Patate prezzemolate

Far lessare delle patate, tagliarle a pezzi, aggiungere olio, sale, pepe, prezzemolo e aglio se piace.

Polpette di ceci

Lessate i ceci (oppure aprite una scatola di ceci già pronti), schiacciateli con la forchetta, aggiungete una cipolla tritata, sale pepe, prezzemolo (o altre erbe aromatiche), poco olio. Passate le polpette nella farina e friggetele nell'olio bollente. Si possono fare anche con i fagioli (in questo caso aggiungete un po' di pane ammollato e strizzato), con le lenticchie o con il tofu. Se le fate piccoline potete usarle per fare degli spiedini con pomodorini, polpettine e zucchine grigliate.

Patate stufate

In una pentola mettete della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettete il coperchio e fate stufare 5 minuti. Intanto pelate le patate e tagliatele a dadi. Aggiungetele alla cipolla, mettete ancora olio, sale, pepe, e mescolate ogni tanto finché sono cotte (circa mezz'ora). Vengono buonissime, e si possono usare come contorno per molti piatti, o anche da sole come piatto unico.

Bruschette con patè di pomodori secchi

Frullate i pomodori secchi con uno spicchio d'aglio, una cipolla piccola e olio, finchè non ottenete un patè da spalmare sul pane abbrustolito. Questa salsa va bene anche per condire la pasta, oppure per insaporire insalate di orzo, farro o avena.

Misto di verdure a foglia verde stufato

In vari supermercati vendono dei "sacchettoni" con un misto di verdura a foglia verde come spinaci, erbette, verza, pronte da cucinare (non surgelate). Se non li trovate, potete comprare le verdure, lavarle e tagliarle a pezzi voi stessi. Fatto questo, in una pentola grande mettete della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettete il coperchio e fate stufare 5 minuti. Aggiungete poi queste verdure e mescolate. La pentola deve essere grande, perché le verdure sono molto voluminose, da crude, ma una volta cotte il volume diminuisce di molto (con una busta di quelle del supermercato si nutrono solo 2 persone) . Quando il volume è un po' diminuito, aggiungete olio, sale, pepe, e mescolate. In 10 minuti circa le verdure sono pronte. Sono gustosissime, si possono usare come contorno o come secondo mangiate col pane.

Sformato di spinaci e farina di ceci

Fate lessare gli spinaci in acqua, bastano circa 10 minuti. Scolateli, strizzateli, metteteli in un piatto e tagliuzzateli con coltello e forchetta. Aggiungete sale, pepe, olio d'oliva e mescolate. Metteteli sul fondo di una pirofila. In un piatto fondo mettete qualche cucchiaio di farina di ceci, aggiungete sale e acqua, mescolando man mano con una forchetta fino a formare una pastella non troppo densa. Aggiungete un po' d'olio d'oliva e mescolate ancora. Versate tutto nella pirofila a coprire gli spinaci, mettete in forno ben caldo e lasciate cuocere fino a quando il composto diventa denso (circa 15-20 minuti).

Torte salate

Qui proponiamo un esempio di una torta salata con spinaci, funghi e tofu, ma si può preparare in tantissime altre varianti, con altre verdure al posto di spinaci e funghi.

Lavare gli spinaci freschi (o usare quelli surgelati); affettare i funghi (champignon o funghi di bosco, come preferite); far passare spinaci e funghi in padella con un po' di olio, sale, pepe, e un po' d'acqua per qualche minuto. Unire alla fine del tofu tagliato a dadini o schiacciato con la forchetta. Il tofu non è essenziale, si può anche non usare, o sostituirlo con seitan tagliato a striscioline.

Stendere la pasta sfoglia (la vendono surgelata già spianata e pronta da usare, controllate solo che sia fatta con la margarina e non col burro, ma di solito è così), versarvi le verdure spadellate, aggiugere un po' di olio d'oliva o di panna di soia, se piace, e fare un involto tipo strudel. Infornare in forno già caldo a 200 gradi per 15-20 minuti (controllate la cottura verso la fine).

Polpette di pane

Ammorbidire del pane raffermo in latte di soia o cereali, insaporirlo con sale, pepe, prezzemolo, lievito in scaglie, noce moscata, noci tritate e tutto quello che suggerisce la fantasia. Mescolare, lasciare che il composto non sia troppo bagnato e formare delle polpette che andranno fatte bollire per 1 minuto in acqua salata.

Melanzane ripiene

Tagliare a metà nel senso della lunghezza le melanzane, scavarle in modo che rimanga solo la buccia e 1-2 cm

di polpa. Farle bollire in acqua salata per circa 5 minuti. Tagliare il ripieno in quadratini e far bollire in acqua salata anche quelli per 5 minuti circa.

Fare un trito di prezzemolo, aglio e basilico e metterlo a rosolare in padella con olio d'oliva e il ripieno delle melanzane ben strizzato. Aggiungere sale. Far andare a fuoco basso per circa 20 minuti, aggiungere della salsa di pomodoro e far cuocere ancora mezz'ora. Alla fine unire del pane secco ammollato precedentemente in acqua (o latte vegetale) e lievito alimentare in quantità generosa. Con questo impasto riempire i gusci delle melanzane e infornarli fino a quando sono ben cotti e gratinati.

Piatti a base di seitan

Per questi piatti il seitan migliore è quello "alla piastra" che trovate nei negozi di alimentazione naturale, non quello tagliato a fette più o meno sottili, ma quello più grezzo, non tagliato. Va bene anche il seitan al naturale, se lo preferite.

Seitan impanato

Tagliate a fette dello spessore di mezzo cm circa il seitan, preparate una pastella con farina (00, o semintegrale), acqua e sale, semplicemente mescolando acqua e farina con la forchetta fino che viene una pastella densa e senza grumi. In un altro piatto (liscio) del pangrattato. Prendete con una forchetta una fetta di seitan, immergetela nella pastella fino a che risulta ben impastellata da ambo i lati, passatela subito nel pangrattato su ambo i lati e appoggiatela su un piatto. Quando avete preparato tutte le fette in questo modo, fate scaldare dell'olio d'oliva (non troppo, deve coprire appena il fondo della padella) e, quando è ben caldo, non prima, mettete in padella il seitan (3-4-5 fette a seconda di quante ce ne stanno). Lasciate il fuoco medio-alto. Dopo 30 secondi circa, girate tutte le fette, e poi di nuovo, fino a che entrambi i lati sono ben dorati.

Seitan alla veneziana

Tagliate a fette un'abbondante dose di cipolle (minimo una grande o due piccole per ogni commensale), mettetele in una padella antiaderente con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale. Lasciate stufare per 10 minuti, mescolando ogni tanto e aggiungendo acqua se serve. Intanto tagliate il seitan a striscioline. Quando la cipolla è ben appassita, aggiungete il seitan, ancora un po' di olio, pepe, e mescolate. Lasciate insaporire per 5 minuti, ed ecco pronto il delizioso seitan alla veneziana! Ma l'importante è che la dose di cipolle sia abbondante!

Seitan e patate

Preparare le patate esattamente come nella ricetta delle patate stufate. Quando le patate sono cotte, aggiungere il seitan tagliato a listarelle, ancora un po' di olio d'oliva, mescolate, lasciate insaporire 2-3 minuti, e il piatto è pronto!

Seitan e piselli

In una pentola mettete della cipolla tagliata a fette con un po' d'acqua, olio d'oliva, sale, pepe. Mettete il coperchio e fate stufare 5-10 minuti. Aggiungete i piselli lessati (in scatola) o freschi o surgelati e un po' di sale e pepe. Se sono già lessati, basta far insaporire un minuto, se no dovete lasciarli cuocere aggiungendo acqua ogni tanto. Pronti i piselli, tagliate il seitan a listarelle, aggiungetelo ai piselli e fate insaporire 2-3 minuti.

Piatti a base di tofu

Pizzette di tofu

Stendere un po' di salsa di pomodoro su delle fette di pancarré (attenzione a sceglierne un tipo senza strutto e senza latte). Aggiungere sale. Tagliare il tofu a dadini e metterlo sulle fette di pane. Dare ancora una spolverata di sale. Mettere in forno e lasciare gratinare per 5 minuti circa (il tofu NON si scioglie come la mozzarella!). Tirare fuori dal forno, aggiungere origano e olio d'oliva e servire.

Insalata di pomodori e tofu

Tagliare a pezzi i pomodori, aggiungere tofu tagliato a dadini, olive a fettine, basilico, sale, pepe, olio d'oliva.

Tofu impanato

Tagliare il tofu a fette dello spessore di mezzo cm e poi seguite le istruzioni della ricetta del seitan impanato.

Carote spadellate con tofu

Cuocere a vapore le carote tagliate a rondelle. Nel frattempo, far soffriggere in una padella antiaderente (con poco olio d'oliva e un po' d'acqua) la cipolla affettata.

Sbriciolare il tofu con una forchetta. Aggiungere alla cipolla le carote e il tofu, aggiungere un po' di sale, e lasciare cuocere per 10 minuti. A fine cottura, aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio d'oliva e un po' di shoyu (secondo il gusto).

Al posto delle carote si possono usare zucchine, funghi, o altre verdure.

Tofumini al verde

Preparare una salsina con frutta secca tritata (noci, pinoli, nocciole), prezzemolo e basilico tritati, una buona dose di olio d'oliva e un pizzico di sale. Mettere un cucchiaio di questa salsa sul fondo di uno o più vasetti di vetro larghi e bassi (o su una piccola pirofile).

Tagliare il tofu a fette di circa mezzo cm di spessore, metterlo sopra lo strato di salsa, aggiungere un po' di sale, coprirlo di salsa, e fare così 2-3 strati a seconda di quanto se ne vuole preparare. Aggiungere olio d'oliva,

mettere in frigo e lasciar macerare per 1-2 giorni in modo che si insaporisca. Dura fino a 5-6 giorni.

Colazione

Immaginate di essere in un bellissimo hotel che offre al buffet delle colazioni ogni sorta di bontà vegan... ovviamente a casa non avrete ogni mattina tutto questo buffet, ma potete scegliere di volta in volta cosa prepararvi, prendendo spunto da questo... immaginario buffet!

Al tavolo del veg-buffet trovate pane di vari tipi, integrale, coi semi, piadine (senza strutto e senza latte!), cracker, fette biscottate...

È disponibile poi della margarina vegetale, burro di soia, da spalmare sul pane.

Vi sono vari vasetti di creme dolci che potete spalmare sul pane e fette biscottate: la "nutella" vegan (se ne trovano di varie marche nei negozi di alimentazione bio, e sono molto buone, ma si può anche preparare in casa in 10 minuti), burro di arachidi e creme di altri tipi di frutta secca: mandorle, nocciole, ecc. Trovate poi la melassa, il malto d'orzo o di grano, marmellate varie, sempre tutto da spalmare sul pane, eventualmente con l'aggiunta della margarina o burro di soia di cui sopra.

Oltre a questo, vari tipi di frutta fresca, macedonia, purea di frutta che si può comprare confezionata o farla fresca con un mixer in due minuti, frullati di frutta fresca e latte di soia (o di riso o di orzo o di avena).

Vari tipi di latti vegetali a disposizione, yogurt di soia, muesli, fiocchi di cereali vari, sia i soliti corn flakes che l'amaranto, il riso soffiato, e tanti alti cereali soffiati o in fiocchi che si possono trovare sia nei supermercati normali, sia, con molta maggior varietà, nei supermercati bio.

Il muesli si può anche preparare fresco anziché usare quello confezionato, è una miscela di cereali, uvetta (se piace), noci e nocciole varie spezzettate, mele o pere disidratate o grattugiate fresche, eventualmente altra frutta fresca a pezzetti.

Ci sono poi ciotoline di varie noci, nocciole, mandorle, noci brasiliane, anacardi, arachidi, e semi vari, di girasole, di papavero, di zucca. Questi semi e noci si possono mangiare così da soli, o spruzzati sul pane sopra uno strato di burro di soia.

In altre ciotole si possono trovare vari tipi di frutta disidratata: albicocche, fichi, prugne, datteri... una composta di prugne si può anche preparare fresca, semplicemente si fanno cuocere le prugne con un po' di vino rosso, acqua, succo di limone, zucchero e cannella.

E poi succhi di frutta vari, spremute fresche di pompelmo e arance, caffè normale o d'orzo, cioccolata calda fatta con latte di soia e cacao, tè di vari tipi compresi infusi vari.

Ottimi con caffè, tè, cioccolate, una bella varietà di biscotti: se ne trovano tanti senza latte e uova nei negozi bio, ma ce ne sono 3-4 tipi anche nei normali supermercati. E poi croissant vegan (se ne trovano confezionati nei negozi bio), varie torte, che, se fatte in casa, si possono fare nel fine settimana e poi mangiarne una fetta al giorno al mattino. Le ricette delle torte le trovate nei ricettari segnalati nel capitolo 7.

Per chi preferisce il salato a colazione, sono disponibili vari affettati di tofu o seitan, insalata russa (senza uova, perché fatta con maionese vegan; si trova già confezionata o si può farla in casa), paté a base di tofu o lievito (se ne trovano molti gusti preconfezionati nei negozi bio), paté di olive. Anche pezzi di frittata di ceci, fatta anche il giorno prima (rimane buonissima), da mangiare da sola o su una fetta di pane. O una caprese

vegan fatta con fette di tofu e pomodori, e foglie di basilico fresco.

Insomma... che non ci vengano a dire che un vegan non sa cosa mangiare per colazione! :-)

Panini, snack, aperitivi...

Per guarnire le tartine, i tramezzini, i panini, si può usare la maionese vegetale, la salsa rosa, la senape, dei paté preprati coi legumi o vari altri paté vegetali, comprati confezionati o fatti in casa.

La maionese vegetale si può facilmente fare in casa.

Per imbottire i panini si può usare quasi di tutto, dagli affettati di tofu o seitan in commercio, alle verdure grigliate, agli spinaci, magari assieme al tofu, ai pomodori affettati con basilico, tofu e olio d'oliva... il tutto impreziosito con olive tagliate, sottaceti vari, pomodori secchi, noci...

Le combinazioni sono così svariate che poi ognuno può fare un po' come vuole a seconda dei gusti e di quello che ha in casa. Si possono usare anche gli avanzi delle cene/pranzi, insalate di cavolfiore, carote saltate in padella, piselli stufati, fagioli in umido (chiaramente devono essere poi asciutti per essere messi nel panino).

Dolci facili

Qui diamo alcuni spunti per la preparazione di dolci fatti in casa di facilissima realizzazione, non serve essere cuochi provetti!

Crema di mandorle

Ricetta tratta dal libro "La cucina etica", Ed. Sonda.

Fate scaldare in una pentola 1 litro di latte di soia o di riso, fino a che arriva a bollire. Aggiungete un po' di sale, aggiungere 250 grammi di malto (è un dolcificante a base di cereali, che ha la consistenza del miele, e si trova nei negozi di alimentazione naturale), 350 grammi di mandorle tritate e far cuocere per 10 minuti, sempre mescolando. Far raffreddare e mixare tutto con un frullino a immersione. Se si vuole una consistenza più densa, tipo budino, aggiungere un po' di alga agar-agar (è un'alga insapore che funge da addensante, si trova nei negozi di alimentazione naturale).

Crostata alla frutta

Impastare 300 grammi di farina con 150 grammi di zucchero, 150 grammi di margarina vegetale, mezza bustina di lievito per dolci, un po' di scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale.

Aggiungere un po' di latte vegetale (soia, riso, avena, ecc.) quanto basta per far legare meglio gli ingredienti.

Coprire con un panno e lasciare riposare in frigo per un'ora. Poi stendere la pasta nella tortiera e guarnire con marmellata, oppure frutta fresca bagnata con un po' di panna di soia, oppure si possono mettere delle pere sbucciate e tagliate a fette non troppo sottili e coprirle con della crema al cioccolato (si può usare il budino di

soia che si compra nei negozi o fare in casa la crema come indicato qui sotto).

Infine infornare per 20/25 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi.

Crema pasticcera al cacao

Far bollire 2-3 minuti mescolando in un pentolino 1/2 litro latte di soia, 2 cucchiai di malto di grano, 1 cucchiaino di alga agar agar, 1 pizzico di vaniglia, 1 pizzico di sale. Far raffreddare, aggiungere un cucchiaio di cacao (o di più, se piace) e frullare.

Budino di mele

Mettere un cucchiaio di uvetta a mollo in un po' di succo di mele. Tagliare una mela a spicchi molto piccoli. Scaldare 1/2 litro di succo di mela e aggiungere 1 pizzico di sale e un cucchiaino di alga addensante agar agar e portare a ebollizione. Aggiungere la mela tagliata a triangolini e l'uvetta. Mescolare e versare nelle coppette, e lasciare a raffreddare. Prima di servire decorare con della granella di nocciole.

Torta di pane

Lasciare a bagno nel latte di riso (o di avena) 300 g di pane secco per almeno 3 ore. Quando è morbido, lavorarlo con le mani e aggiungere 200 g di uvetta ammollata nel ruhm, 80 g di margarina, pinoli e varie noci e nocciole tritate, frutta seccata se piace, cacao. "Immargarinare" una tortiera, versarci dentro l'impasto, e cuocere un'oretta nel forno a 180 gradi.

Ananas fritto

Far friggere delle rondelle d'ananas in un po' di margarina per circa 2 minuti. Aggiungere circa 1 dl di succo d'ananas, del pepe in grani e 20 g di zucchero e far cuocere fino a che il succo si è addensato.

Dolce al caffè

Mescolare 200 grammi di margarina a 200 grammi di zucchero a velo fino a che si ottiene una cremina densa. Inzuppare 400 grammi di biscotti Digestive nel caffè, e come si fa col tiramisu fare una base di biscotto, aggiungere uno strato di crema, un altro strato di biscotto e ancora crema e guarnire con del cacao.

Biscotti al vino bianco

In una terrina mettere un bicchiere di vino bianco, un bicchiere di olio di semi di girasole, una bustina di zucchero vanigliato, una bustina di lievito. Impastare gli ingredienti aggiungendo farina bianca fino a che l'impasto risulta omogeneo. Tirare la pasta e tagliarla in tanti piccoli triangolini. Sulla punta di ogni triangolino si può mettere una uvetta o quello che si desidera e avvolgere il triangolino su se stesso fino a

chiuderlo. Infornare a 180 gradi per circa 20 minuti.

Torta al cioccolato e arance

Lavorare 180 g di burro di soia o margarina con 180 g di zucchero, poi aggiungere 50 ml di latte di cereali e altri 180 g di zucchero. Aggiungere la scorza grattugiata di un'arancia e il succo di due arance spremute, e poi un bicchierino di liquore all'arancia e 60 g di cacao. Aggiungere infine 320 g di farina, una bustina di lievito e un pizzico di sale. L'impasto rimane cremoso, come una mousse. Si versa nella tortiera e si inforna nel forno già caldo a 180 gradi per circa 1 ora.

Passo 9. Abbiamo dei vantaggi per la salute?

Al Passo 1 abbiamo elencato i risvolti altruistici della scelta vegan: per gli animali, per il pianeta, per i popoli più poveri.

Però... la cosa bella è che come "effetto collaterale", questa scelta ci porta anche dei **vantaggi per la salute**! Anzi, ci sono persone che magari non hanno ancora approfondito gli aspetti etici – e quindi altruistici – per compiere questa scelta e decidono di passare a un'alimentazione 100% vegetale soltanto per risolvere alcuni problemi di salute, oppure per prevenire problemi futuri.

Quali problemi, in particolare? Quelli creati dalle **malattie "croniche" o "degenerative"**, cioè le malattie più diffuse, invalidanti e mortali che colpiscono i Paesi ricchi. Esse sono **l'aterosclerosi, il sovrappeso-obesità, il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa, il cancro, l'osteoporosi**.

Queste malattie sono in rapporto con lo stile di vita "occidentale", e sono il risultato di abitudini di vita sbagliate, in primis l'alimentazione (anche se vanno messi in conto anche la sedentarietà e l'abuso di sostanze voluttuarie come fumo, alcol, caffè).

Le informazioni relative a salute e nutrizione sono basate su fonti scientifiche di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV.

La posizione dell'American Dietetic Association

L'"American Dietetic Association" (oggi "Academy of Nutrition and Dietetics"), una delle più importanti associazioni di nutrizionisti del mondo, ha pubblicato nel 2009, riconfermando la sua posizione del 2003 e del 1996, un documento che riporta la sua "posizione ufficiale sulle diete vegetariane", basato su centinaia (per la precisione, 256) articoli della letteratura scientifica degli ultimi anni.

Si tratta di un lungo dossier, la cui dichiarazione iniziale recita:

È posizione dell'American Dietetic Association che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda

infanzia e adolescenza, e per gli atleti.

Quindi, non solo l'alimentazione vegetariana (intesa in senso lato, anche come vegana) è adeguata, cioè contiene tutti i nutrienti necessari, ma è anche vantaggiosa, proprio per prevenire e curare le malattie degenerative sopra citate.

L'aterosclerosi

L'**aterosclerosi** è la maggior causa di morte nei paesi industrializzati e spesso si manifesta in persone giovani e apparentemente sane, che non avevano mai avuto prima alcun segnale di malattia.

Essa colpisce le arterie, che portano l'ossigeno indispensabile per il funzionamento degli organi vitali (cuore, cervello, rene, muscoli): la formazione nel tempo della placca aterosclerotica è responsabile di infarto cardiaco, ictus cerebrale e di arteriopatia ostruttiva degli arti inferiori.

L'aterosclerosi è la malattia che viene maggiormente influenzata, nel bene e nel male, dalla dieta.

Nel male, perché una dieta ricca di grassi pesa molto sul manifestarsi di questa malattia e il diabete mellito, il sovrappeso-obesità e l'ipertensione peggiorano la situazione.

Nel bene, perché con una dieta appropriata è possibile non solo prevenire la malattia, ma anche ottenere l'arresto e la regressione della placca aterosclerotica. **È perciò certamente d'aiuto un'alimentazione come quella vegan, a base di cibi vegetali consumati il più possibile come integrali**.

Il sovrappeso – obesità

Chi è in sovrappeso, rischia dai 10 ai 20 anni di vita, una vita che comunque sarà costellata dalle altre gravi malattie di cui si parla in questa pagina e le invalidanti malattie da "sovraccarico" dell'apparato locomotore.

L'obesità è stata definita la seconda causa di "morte evitabile", dopo il fumo.

Per tenere sotto controllo il peso bisogna fare attenzione a quel che si introduce e a quel che si consuma, e bisogna imparare a saziarsi senza assumere più calorie del necessario. E questo **è facilmente realizzabile scegliendo cibi vegetali naturali, che racchiudono poche calorie in grandi volumi, ed evitando la sedentarietà**.

Il diabete mellito

Il **diabete mellito** è una malattia caratterizzata dall'incapacità dell'organismo a controllare il metabolismo degli zuccheri, per mancanza (nel diabete tipo 1, il 5% dei casi di diabete) o ridotta azione (nel diabete tipo 2, il 95% dei casi di diabete) dell'ormone deputato a questa azione, l'insulina.

La dieta adatta a prevenire il diabete di tipo 2, quello più diffuso, e che ne favorisce il miglior controllo metabolico, è una dieta in cui vi sia abbondanza di carboidrati complessi e fibre e che contenga limitate quantità di grassi, calorie e zuccheri.

Una dieta equilibrata basata **esclusivamente su cibi vegetali, associata al controllo della sedentarietà**, sono i due più importanti fattori per la prevenzione e il trattamento di questa grave malattia.

L'ipertensione

Si parla di "**ipertensione**" quando i valori di pressione arteriosa, che normalmente devono restare al di sotto di 120 per la pressione massima (o sistolica) e 80 per la pressione minima (o diastolica), superano rispettivamente i valori di 140 e di 90.

L'ipertensione è una **malattia molto diffusa, che in Italia colpisce un adulto su tre**, aumentando il rischio di complicanze vascolari: insufficienza cardiaca, ictus cerebrale, infarto cardiaco. Inoltre l'ipertensione, come il diabete, danneggia anche i piccoli vasi del rene e dell'occhio, provocando insufficienza renale e problemi visivi.

Una dieta a base di cibi vegetali è risultata in grado di mantenere nei limiti della norma i valori di pressione arteriosa e di abbassare fino a normalizzarne i valori negli ipertesi. Questo effetto, indipendente dal basso contenuto di sale, sembra riferibile agli elevati contenuti di potassio della dieta e ai suoi effetti sulla riduzione del peso corporeo e della viscosità del sangue.

Il cancro

Il **cancro** è una malattia molto spesso inesorabile, che provoca mutilazioni conseguenti agli interventi di asportazione chirurgica degli organi colpiti, dolore fisico, invalidità e morte, uccidendo una persona su quattro.

In media, ben **un terzo di tutti i tumori sarebbero provocati da quello che mangiamo**: eccesso di grassi e di proteine animali e carenza di sostanze protettive (sostanze fitochimiche, fibre, ecc.) contenute nelle piante.

Le Linee Guida per la prevenzione dei tumori raccomandano di consumare molti cibi vegetali, e i vegetariani risulterebbero protetti nei confronti dei più frequenti tipi di cancro (il che non significa che possano esserne immuni, ma che hanno un rischio minore di insorgenza di questa malattia).

L'effetto protettivo dei cibi vegetali sembra legato ad un'assunzione abbondante e variata di tutti i gruppi vegetali, consumati il più possibile al naturale, cioè non privati del loro contenuto di sostanze protettive, e assunti sia cotti che crudi, perché alcune sostanze protettive vengono inattivate dalla cottura, mentre altre vengono attivate dalla cottura stessa.

L'osteoporosi

L'**osteoporosi**, la malattia delle ossa fragili, rende l'osso estremamente vulnerabile ai traumi, anche minimi, che possono facilmente provocare fratture vertebrali, del polso e del collo di femore. Ogni anno milioni di persone si fratturano e, tra chi riporta una frattura di femore, le percentuali di morte e invalidità permanente sono elevate.

Ormai è sempre più evidente dalle più recenti ricerche scientifiche che non esiste un legame tra assunzione di calcio e prevenzione delle fratture ossee, quindi le raccomandazioni in questo senso sono da rivedere. Inoltre, diverse ricerche epidemiologiche mostrano che l'osteoporosi e le fratture ossee sono più comuni tra le popolazioni che consumano molti latticini e altri alimenti animali rispetto alle popolazioni tendenzialmente vegetariane.

Il Regno Vegetale è in grado comunque di fornire adeguate quantità di calcio facilmente assimilabile; inoltre i cibi vegetali ricchi di calcio sono anche ricchi di vitamina K, fitoestrogeni e potassio, tutti composti che sono in grado di influenzare positivamente la salute dell'osso.

Il pesce: è un cibo salutare?

Chi mangia pesce per ragioni "di salute" dovrebbe pensarci due volte: i pesci possono accumulare sostanze tossiche in una concentrazione 9 milioni di volte maggiore di quella che si trova nell'acqua in cui vivono, e le carni di alcuni animali marini, come gamberi e capesante, contengono più colesterolo della carne di manzo.

Ai pesci d'allevamento vengono mescolati al mangime grandi quantità di antibiotici, proprio come succede negli allevamenti di animali terrestri, e questi farmaci vengono poi ingeriti dall'uomo. L'**abuso di antibiotici è pericoloso perché è all'origine del fenomeno della resistenza dei batteri a un numero sempre maggiore di antibiotici**, cosa che preoccupa molto gli scienziati di tutto il mondo. Viene infatti in questo modo favorito lo sviluppo di batteri, che, "allenati" da questa continua esposizione agli antibiotici, si adattano, diventando resistenti a questi farmaci, che su di essi non hanno più effetto.

I risultati di uno studio dell'aprile 2001 commissionato dal Parlamento Europeo dimostrano che il mar Baltico è particolarmente inquinato, in quanto in esso si riversano le scorie di varie industrie. Sul mar Mediterraneo non si hanno dati specifici, anche se si sa, per esempio, che la laguna di Venezia è particolarmente ricca di metalli pesanti e diossina.

Il 60% del pesce consumato in Italia proviene dall'estero, soprattutto da paesi extraeuropei, in cui non viene rispettata alcuna regola e non vi è alcun controllo sul pescato.

L'alimentazione vegan in gravidanza e infanzia

Una dieta sana a base vegetale è la soluzione ideale per queste fasi importanti della vita.

Donne incinte, donne che allattano, neonati, bambini, tutti traggono vantaggio da un'alimentazione vegan. Si tratta infatti di situazioni in cui bisogna stare particolarmente attenti ai pericoli di una dieta sbagliata, e quindi è ancora più importante evitare grassi, farmaci, antibiotici, ormoni, pesticidi e altre sostanze tossiche che si accumulano nella carne, nei latticini e nelle uova.

Leggiamo nella Posizione Ufficiale dell'"American Dietetic Association", sopra citata:

Le diete vegane, lacto-vegetariane e lacto-ovo-vegetariane ben bilanciate sono adeguate a tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza ed allattamento. Le diete vegane, lacto-vegetariane e lacto-ovo-vegetariane adeguatamente pianificate soddisfano i fabbisogni nutrizionali dei bambini nella prima e seconda infanzia e degli adolescenti, e promuovono una crescita

normale.

Le diete vegetariane nell'infanzia e nell'adolescenza possono essere d'ausilio nello stabilire sani schemi alimentari, validi per tutta la durata della vita, e possono offrire alcuni importanti vantaggi nutrizionali.

Libri e opuscoli

Sul tema della nutrizione a base vegetale, anche in particolare sul tema gravidanza, infanzia e adolescenza, sono disponibili vari opuscoli, scaricabili in pdf gratuitamente, e libri, sul sito dell'associazione non profit AgireOra Edizioni – www.agireoraedizioni.org

Segnaliamo in particolare:

- Opuscolo: "L'alimentazione a base vegetale in gravidanza"
- Libro: "L'alimentazione vegan nei bambini"

Si può inoltre scaricare qui l'utile opuscolo "Ottenere pasti vegani nelle mense scolastiche: un manuale pratico" che spiega per filo e per segno come fare ad avere l'opzione vegan in una qualsiasi mensa scolastica.

Scarica l'opuscolo sulle mense vegan: http://www.vegfacile.info/download/opuscolo-mense-vegan.pdf

Passo 10. Come mi vesto?

Una volta compiuta la scelta vegan, occorre fare attenzione alle etichette non solo quando si va al supermercato, ma anche quando si va a comprare una giacca, un maglione o un paio di stivali. Quali sono le materie prime a cui porre particolare attenzione? Ovvio che le pellicce non rientrano nell'abbigliamento di un vegan, ma certo quelle sono facili da evitare. Anche se **bisogna fare attenzione in particolare agli inserti di pelliccia (polsi, cappucci) dei giubbini invernali**: magari si pensa siano sintetici, invece spesso non lo sono. Nel dubbio, evitateli!

Occorre inoltre evitare tutti i **prodotti in pelle**. Le scarpe, in primis, ma anche le borse, i giubbotti, e le varie guarnizioni degli abiti, i divani. Basta solo fare attenzione a quel che si compra, per abiti e giubbotti, leggendo le etichette, e preferire le alternative in alcantara o "finta pelle". Per quanto riguarda le scarpe, in molti negozi ci sono alternative non in pelle, oppure si può optare per i negozi on-line che offrono una vastissima scelta di scarpe vegan, di svariati modelli e fasce di prezzo.

Attenzione a una cosa: non è vero che la pelle si può tranquillamente usare "perché tanto l'animale non viene ucciso apposta" e una volta morto per finire nelle pance altrui tanto vale usare il suo cadavere... no. In primis, perché non lo fareste mai con la pelle del vostro gatto, giusto? In secondo luogo, perché gli allevatori guadagnano tanti bei soldini con questo commercio, e non vorrete mica dar loro dei soldi, dopo che hanno ucciso l'animale?! A volte il guadagno che fornisce la pelle può fare la differenza tra andare in perdita o essere in attivo... Inoltre, la pelle più a buon mercato, quella che proviene dall'India, è ottenuta uccidendo l'animale appositamente per la pelle, non per la sua carne. Ben lungi dall'essere un sottoprodotto, dunque, la pelle è un prodotto a tutti gli effetti. Un prodotto che si può ottenere solo uccidendo animali. Per questo, va evitata,

sempre.

Altri "materiali" da evitare (tra virgolette perché non sono materiali, ma parti del corpo di animali) sono **lana, piume, seta** perché la loro produzione implica l'uccisione di animali (oltre che una buona dose di sofferenza prima, per pecore e oche).

Esistono, per contro, decine di materiali "senza crudeltà" da utilizzare, per la produzione di capi di abbigliamento e arredamento: evitarne solo 5 (pellicce, pelle, lana, piume, seta), che invece sono "con crudeltà" è davvero facile.

Le scarpe

Esistono materiali sintetici, come la lorica e altri, che sono traspiranti e morbidi, e permettono di confezionare ottime scarpe. D'estate è più facile, perché basta usare scarpe di tela che si trovano anche al mercato.

Oltretutto, l'industria conciaria è una della più inquinanti, e quindi, rinunciando alla pelle si grava meno sull'ambiente.

Nei normali negozi spesso si possono trovare scarpe non in pelle, basta chiedere ai commessi. Esistono in Italia, inoltre, alcuni negozi che vendono una linea di "scarpe vegetariane" di produzione italiana. Si possono trovare nel database dei prodotti di VeganHome.it

Come riconoscere le scarpe veg

Per riconoscere le scarpe acquistabili nei negozi "normali" occorre esaminare l'etichetta che contiene le informazioni sulla composizione delle 3 parti della calzatura, infatti ha 3 simboli: il primo indica il materiale della tomaia (la parte esterna della scarpa), il secondo si riferisce al rivestimento interno, il terzo specifica di cosa è fatta la suola.

Se uno dei 3 simboli è quello del cuoio, cioè il disegno stilizzato di una pelle di animale distesa, rimettiamo giù la scarpa e tanti saluti. Una specie di griglia a trattini indica le materie tessili e sintetiche. Un rombo indica la gomma o altri materiali comunque non animali. Se tutti e 3 i simboli sono rombo o griglia, possiamo comprare la scarpa, verificando solo che non vi siano parti in lana (la lana è considerato un tessuto, quindi ha come simbolo la griglia).

Bisogna sempre esaminare l'etichetta, perché a volte i commessi danno informazioni a caso, dicono che una scarpa non è di pelle anche quando invece lo è (salvo poi rispondere candidamente quando glielo fai notare: "Ma non è pelle, è cuoio!". Eh già, allora cambia tutto...).

Rimane comunque un problema, perché le informazioni devono riguardare l'80% del materiale mentre per il restante 20% non è necessario specificare il materiale usato. Quindi, in alcuni casi ci possono essere parti in pelle non visibili e non dichiarate.

La lana

Un altro "ingrediente" problematico dell'abbigliamento è la lana: **molti pensano che la lana sia prodotta in maniera naturale e non cruenta**. La realtà è molto diversa. Poche settimane dopo la nascita, alle pecore viene tagliata la coda senza anestesia, mentre per gli agnelli si procede alla castrazione. **La tosatura viene praticata senza nessuna cura per gli animali, spesso con mezzi meccanici che provocano dolore e ferite**; molte pecore soffrono il freddo e si ammalano perché esposte alle intemperie dopo le tosature eseguite in pieno inverno.

Quando le pecore iniziano a produrre meno lana sono mandate al macello e sostituite con animali più giovani e redditizi. Non esiste produzione di lana senza uccisione di animali: è bene ricordare che ogni volta che esiste allevamento, la conseguenza è sempre il macello. NESSUN animale allevato si salva, qualsiasi sia "l'uso" cui esso è destinato. La fine è sempre e comunque il macello. Non esistono dunque prodotti ottenuti da animali che possano essere "senza crudeltà".

Pensare di rinunciare alla lana sembra un cosa un po' strana, ma in realtà vi sono molti materiali che si possono usare al suo posto e che sono anche molto migliori, perché non infeltriscono, non pizzicano la pelle, sono meno costosi: il **velluto**, che è fatto di cotone o materiali sintetici; la **ciniglia** di cotone; la calda **flanella di cotone**; il **pile**, caldo, morbido e leggerissimo; il **caldo-cotone**. Ne esiste anche in forma di filato, per cui si possono realizzare maglioni a ferri, proprio come si fa per la lana. E lo stesso vale per la ciniglia. Con **l'acrilico e il modal** si realizzano maglioncini molto morbidi e caldi, che si trovano facilmente in ogni negozio.

I piumini

Leggete attentamente la composizione delle trapunte per il letto e dei giacconi imbottiti: **evitate quelli col "ripieno" di piume**! Le piume vengono strappate alle oche senza alcun riguardo, e soprattutto senza anestesia. Lo **spiumaggio inizia quando il pulcino ha otto settimane** e viene ripetuto ogni due mesi fino a quando la qualità delle piume comincia a risentirne. A questo punto **le oche sono uccise per la loro carne**, o sottoposte a un altro tormento: per settimane vengono iperalimentate forzatamente, con un imbuto infilato nel becco, affinché il loro fegato si ammali per eccesso di grasso, e poi vengono uccise per la produzione del "paté de foie gras", vale a dire "paté di fegato grasso". Le piume d'oca possono oggi essere facilmente sostituite con **imbottitura sintetica**, sia nei giacconi che nei piumoni da letto.

La seta

Anche la seta nasconde morte: i piccoli bachi vengono bolliti vivi per estrarre la seta dei loro bozzoli! Al posto della seta si possono usare alternative vegetali o sintetiche come la viscosa e il rayon.

Prodotti per l'igiene personale e della casa, e cosmetici

Tutti ormai han sentito parlare di cosmetici e detersivi "non testati su animali". Ma cosa significa esattamente? Fino al marzo 2013 era **obbligatorio per legge eseguire dei test sugli animali per gli ingredienti dei prodotti cosmetici e per l'igiene della persona**, prima di mettere in commercio un prodotto. A partire da quella data, in Europa è entrato in vigore il divieto totale per i test su animali degli ingredienti realizzati per i prodotti cosmetici.

Tuttavia, vi sono alcuni casi non coperti e comunque il divieto non vale per i detersivi. Rimane dunque ancora in vigore lo Standard Internazionale "senza crudeltà", secondo il quale una ditta deve:

- Non testare su animali il prodotto finito, né commissionare questi test a terzi.
- Non testare i singoli ingredienti, né commissionare i test a terzi.
- Dichiarare che i test svolti dai suoi fornitori sulle materie prime sono avvenuti prima di un certo anno a sua scelta (per esempio, 1995). Il che significa non usare più alcun ingrediente nuovo, ma solo ingredienti completamente vegetali o di sintesi già in commercio prima dell'anno scelto. Così facendo, non si incrementa di fatto la sperimentazione su animali.

Le **etichette che si trovano sui cosmetici e detergenti non danno alcuna indicazione sull'adesione o meno a questo Standard, quindi non hanno alcun valore circa la "non crudeltà" del prodotto**.

Inoltre, quando gli ingredienti derivano da sfruttamento e/o uccisione di animali, anche se non testati, non sono comunque vegan. Si tratta di: grassi animali, oli animali, gelatina animale, acido stearico, glicerina, collagene, placenta, ambra grigia, muschio di origine animale, zibetto, latte, panna, siero di latte, uova, lanolina, miele, cera d'api.

Come fare dunque a sapere quali prodotti comprare e quali evitare? Si deve sempre e comunque far riferimento a una lista di aziende "positive", che però è in continua evoluzione... quindi, sia per la lista che per i dovuti approfondimenti, rimandiamo al sito VIVO – Consumo Consapevole – http://www.consumoconsapevole.org/cosmetici_cruelty_free/lista_cruelty-free.html

Possiamo dire in generale che quasi nessuno dei prodotti che si trovano al supermercato va bene, mentre molti di quelli che si trovano in erboristeria sono adatti.

Ma se non riuscite ad avere tutto "senza crudeltà" nella vostra borsa della spesa, non disperate: ogni sforzo in più va bene, a nessuno viene chiesto di essere perfetto!

Passo 11. I rapporti con gli altri

Liberamente tratto dai libri "Diventa vegan in 10 mosse", edizioni Sonda 2005, e "Vegan si nasce o si diventa?", edizioni Sonda 2011, per gentile concessione dell'editore.

Per molti, la vera difficoltà della scelta vegan non è il cibo: mangiare vegan è facile, esistono infinite ricette deliziose e sappiamo che dai vegetali si può ricavare tutto il necessario e che la nostra salute ne trae vantaggio.

L'unica difficoltà che può esistere è quella causata dall'incapacità degli altri di comprendere e condividere questa scelta. Da questo, derivano: il tedio di dover spiegare sempre le stesse cose e di sentirsi ripetere, le stesse domande, da persone diverse, fino alla nausea; la tristezza nel rendersi conto che le persone a cui si tiene non ci seguono nella nostra scelta di rispetto per gli animali; la delusione nel capire che la maggior parte delle persone non tiene abbastanza in considerazione gli animali per decidersi a fare una scelta "diversa dal solito" e quindi continuano a mangiare come prima, anche dopo che abbiamo loro spiegato cosa accade agli animali perché dati "cibi" possano essere prodotti.

Il dover ripetere sempre le stesse risposte alle stesse domande è qualcosa cui, a un certo punto, ci si abitua. Sia perché chi ci sta vicino (la famiglia, gli amici, i colleghi) dopo un po' **desiste dal volerci convincere che stiamo sbagliando**, o che magari stiamo facendo dei danni alla nostra salute (specie quando vedono che, tutto sommato, siamo ancora vivi e stiamo pure meglio di loro), sia perché impariamo quali sono i

comportamenti più adeguati da tenere nel rapportarci con gli altri, cosa aspettarci, come reagire e come rispondere. Esaminiamo qui quali sono le situazioni più frequenti e le domande/osservazioni più gettonate!

I parenti

I parenti, specie quelli più vicini (genitori, sorelle e fratelli, zii che vivono vicini e con cui ci si vede spesso) sono solitamente i più problematici, tra le persone della nostra cerchia con cui trattare.

Le ragioni sono molteplici: prima di tutto, sono le persone che vediamo più di frequente, ogni giorno o più volte a settimana, e con loro spesso condividiamo i pasti (se viviamo ancora assieme, mentre se abitiamo per conto nostro è già molto più leggero, il fardello). Secondo, sono coloro che, a torto o a ragione, pensano di aver più voce in capitolo sulla nostra vita, e quindi ecco che arrivano le prediche e raccomandazioni, che, a onor del vero, non sempre sono fatte solo per rompere le scatole, ma spesso anche per genuina preoccupazione. Terzo, se si tratta di "mamma e papà" avranno qualcosa da dire anche sul fatto che se si vive in famiglia, bisogna fare come dicono loro, non possiamo far perdere tempo a organizzare ogni volta un menu a parte, ecc.

In quest'ultimo caso, la soluzione è semplice: farsi da mangiare da soli, quando serve. Anche se non si ha esperienza di cucina, conviene farlo, anzi, il cambiamento di alimentazione è proprio la spinta giusta per iniziare a cucinare. La cosa migliore è, dopo qualche esperimento per imparare a cucinare qualche piatto davvero buono, cucinare qualcosa per tutti, magari nei fine settimana (se in settimana non si riesce per motivi di studio o lavoro). Vedrete che la famiglia apprezzerà, sia l'impegno che il buon cibo che offrite!

Dalla famiglia più allargata (zii, cugini) di solito si hanno meno osservazioni, anche se sicuramente vi capiteranno domande del tipo "ma questo puoi mangiarlo?" per sapere cosa possono offrirvi quando vi invitano a pranzo.

In alcuni casi ci sono invece maggiori difficoltà, ma questo dipende sostanzialmente dal carattere delle persone che vi stanno attorno, ma anche dal modo in cui voi reagite. Il problema è che alcune persone, di fronte a una cosa nuova, di fronte ad argomenti che non conoscono, anziché cercare in buona fede di saperne di più, devono subito dare giudizi basati sull'ignoranza. Spesso questo succede per un qualche senso di colpa che sentono dentro, anche se non lo ammetterebbero mai.

Il consiglio è di non metterti a discutere con tutti, specie con la famiglia, non serve e peggiora la situazione. Se chiedono il "perché?" della scelta vegan, ma si capisce che non è per saperne davvero di più, ma solo per esprimere giudizi e fare prediche non richieste, basta dir loro semplicemente che è una scelta cui si è arrivati informandosi su tante cose, e che non si può spiegare in due parole, e che se davvero sono interessati allora gliela spiegheremo con calma in un altro momento. Il trucco consiste nel rimandare sempre, nel frattempo loro si abituano, e non romperanno più le scatole :-)

Un altro modo utile è tenersi a portata di mano alcune copie di materiali informativi cartacei sulla scelta vegan. Li si può dare a chi ci stressa con le solite domande dicendo: «Ecco, qui ci sono un po' di spiegazioni, se ti interessano, ne parliamo poi a voce in un altro momento, ma solo se vedi che la cosa ti interessa davvero, altrimenti quel che è scritto lì è sufficiente». In questo modo si evita di farsi il sangue amaro per nulla, ed inoltre le persone si sentono meno sotto accusa se semplicemente leggono per conto proprio, piuttosto che sostenere una conversazione.

In special modo con la famiglia, è importante evitare di reagire in modo arrabbiato, ma occorre invece "essere superiori" a loro, nel senso di stare tranquilli e distaccati di fronte alle loro affermazioni senza senso, o alle domande sempre uguali.

Anche quando si è in una situazione di parenti davvero pesanti e poco educati, dalle tante esperienze che negli anni sono state raccolte da molte persone, risulta che la situazione si risolve nel giro di pochi mesi, e spessissimo tutta la famiglia inizia come minimo a fare minor uso di carne e a dar ragione al neo vegan. Alcuni riescono a veganizzare parte o tutta la famiglia, e in questo caso tanto di cappello, perché la famiglia è davvero l'ambiente più ostico in cui fare diffusione vegan; però molto dipende dal carattere delle singole persone e dalle loro sensibilità.

Anche quando la famiglia si è abituata e non "rompe" più, rimane il problema di consumare insieme i pasti, magari tutti i giorni, oppure durante le festività. Il problema nasce perché capita di vedere portati in tavola i corpi degli animali fatti a pezzi e cucinati. All'inizio non pesa molto, perché fino a poche settimane o mesi prima li mangiavamo anche noi: continueremo a vedere quelle "cose" come cibo, un cibo che non mangiamo perché sappiamo quello che c'è dietro, ma pur sempre un cibo. Quando iniziamo a non considerarlo più così, ma come animali fatti a pezzi, allora pesa, e molto, stare a tavola con chi li mangia, soprattutto quando è la propria famiglia a farlo piuttosto che amici o conoscenti.

Per questo problema non esiste purtroppo una soluzione. Se si mangia ogni giorno a casa, si può farlo in orari diversi, però il resto della famiglia potrebbe non prenderla bene. Se si mangia assieme solo ogni tanto, si può chiedere ai propri famigliari il "favore personale" di astenersi dal mangiare animali in quel pasto: dopotutto, si spera che nessuno sia così drogato di carne da doverla mangiare a ogni pasto. Da parte loro sarebbe un bel gesto, ma non sempre avviene, a meno che non abbiamo voglia di spiegare quanto ci faccia star male vedere la "carne" in tavola. Chi non è veg non può capirlo da solo, dobbiamo spiegarlo noi.

Sul tema "famiglia", un'ultima riflessione per l'aspirante vegan che vede questo aspetto come bloccante: ci sono ragazzini di 12 anni, o anche bambini di 10 anni, che fanno questa scelta e non si fanno convincere dai genitori a cambiare comportamento. Quindi, se voi di anni ne avete 15 o 20, anche se vivete in famiglia... non potete tirare in ballo il fatto che "mamma e papà non vogliono". Se perfino i bambini riescono a far rispettare la loro scelta, significa che siete voi che non volete farla, non "mamma e papà".

Sul lavoro, all'università, a scuola

Per certi aspetti è più semplice avere a che fare con colleghi e compagni di studi, perché chi non fa parte della nostra famiglia ha meno "autorità" su di noi e in buona sostanza possiamo anche disinteressarci bellamente di quel che dice, però è anche vero che a volte passiamo molto più tempo con colleghi o compagni che non con i parenti.

Con amici, colleghi e compagni di scuola può succedere di uscire a cena o di mangiare in mensa assieme. Durante i pasti il problema è duplice: vediamo gli altri strafogarsi di ciò che per noi è un cadavere, e ci stiamo male; oppure veniamo condotti in posti "solo-carne" o "solo-pesce" in cui non troviamo nulla da mangiare. Il primo problema non è risolvibile, perché gli amici non necessariamente saranno così attenti da mangiare vegan ogni volta che andremo a cena fuori. Quindi sta a voi decidere se volete andarci lo stesso o no. Il secondo è invece più facilmente risolvibile, perché è veramente difficile trovare un ristorante in cui non ci sia nulla di vegan e se i vostri amici vanno a scegliere proprio quello, ingiungete loro di non farlo mai più! La cosa più semplice è andare in pizzeria: si spende meno e ci sono tante possibili scelte. Una pizza senza mozzarella e con varie verdure o funghi, o carciofini ecc. ecc. è molto buona e sempre disponibile.

Quando si mangia fuori non ci sono situazioni difficili o particolarmente stressanti. Letture del menu più attente della media e richieste al cameriere sugli ingredienti, quello sì, ma niente di trascendentale.

Se capita di mangiare in mensa, non ci sono difficoltà, di solito c'è sempre una scelta di verdure cotte e crude, basta abbondare con quelle, e poi scegliere un primo con un condimento vegan e quando non c'è optare per pasta o riso al pomodoro o in bianco. Basta aggiungere un po' di olio d'oliva e portarsi sempre dietro un

sacchettino di lievito in scaglie: un cucchiaino renderà buonissima la vostra pasta in bianco. Costa poco, non va tenuto in frigo, è leggerissimo. Non fatevelo mancare :-)

Per quanto riguarda l'aspetto "sociale", possono capitare alcune domande la prima volta che un collega o conoscente viene a sapere che siamo vegan (magari dopo un anno e più in cui non se n'era manco accorto), ma niente di problematico. Anzi, può capitare che colleghi, conoscenti, ecc. con cui magari abbiamo una conoscenza molto superficiale chiedano informazioni per diventare vegetariani o vegani (e ovviamente in questo caso il consiglio da dare è sempre di diventare vegan, spiegando bene i motivi).

Insomma, in questo ambito si può davvero fare molta divulgazione utile, basta solo fare attenzione a distinguere tra chi ci fa domande perché è davvero interessato, e chi invece solo per provocare o perché si diverte a dire cose stupide e "rompere" (in modo molto infantile): in questo secondo caso, meglio non perdere tempo a spiegare, ma rispondere tagliando corto con qualche battuta sarcastica che freddi il nostro interlocutore!

Le solite domande...

Nel corso dei vostri anni da vegan (o da vegetariani prima e vegan poi), vi sentirete porre innumerevoli volte le stesse domande, le cosiddette FAQ (Frequently Asked Questions, cioè Domande Poste Frequentemente). Non sono tante, come varietà, ma sono molto, molto frequenti, ve lo assicuriamo! Dato che sono sempre le stesse, dopo un po' sarà impossibile coglervi impreparati!

Qui vi proponiamo **alcune risposte collaudate nel corso di anni**, magari in qualche occasione vi potranno tornare utili, anche se ciascuno risponde in base al proprio carattere.

Attenzione: queste sono le risposte "serie", cioè quelle da dare quando il vostro interlocutore desidera davvero saperne di più e non sta solo tentando di prendervi in giro. Non pensate di dover fare i martiri, essere educati con tutti e rispondere sempre in modo gentile: **ci sono casi in cui rispondere per le rime ci sta più che bene**. O altri casi in cui una rispostina sferzante e sarcastica è più adatta di una seria. Ma non dubitiamo che quelle vi verranno spontanee!

Se non alleviamo questi animali, si estingueranno!

A questa "obiezione" vi sono varie risposte. Innanzitutto, il problema che da vegan ci si pone non è certo un problema di estinzione della specie, ma di sofferenza dei singoli individui. Inoltre, questi animali vengono fatti nascere e allevati solo per essere uccisi, non sono animali che vivono in natura. Si tratta di specie inventate dall'uomo, che in natura non esistono proprio. Esistono delle specie selvatiche che somigliano loro (i cinghiali, i bufali, vari uccelli, le lepri ecc.), e che continueranno ad esistere, se l'uomo le lascerà in pace. Infine, far nascere degli animali con il solo scopo di tenerli prigionieri e poi ammazzarli non può essere certo visto come un servigio reso loro o alla loro specie. Molto meglio non farli nascere affatto.

Ma se non uccidiamo gli animali per mangiarli, non ci sarà più spazio per noi sulla Terra!

Questa obiezione è esattamente l'opposto della precedente, ma è basata su un'incomprensione di fondo molto simile: questi animali non esistono in natura, siamo noi che li facciamo nascere. Non è che esistono, si riproducono in maniera incontrollata, e noi li dobbiamo ammazzare affinché non arrivino a sopraffarci. Al contrario, siamo noi stessi che, facendoli nascere e allevandoli, rubiamo spazio alle specie selvatiche e alla

natura, per far posto a questi animali: il 24% delle terre emerse del pianeta è usato per nutrire bovini (metà di queste terre sono occupate dai bovini, l'altra metà dalle coltivazioni per nutrirli in allevamento), e se contiamo anche il resto di animali d'allevamento la percentuale cresce.

Ma non fai del male alle mucche se non le mungi?

No. Le mucche, se lasciate vivere libere, non hanno alcun bisogno di essere munte. Le mucche producono latte quando partoriscono un vitellino, come le donne producono latte quando partoriscono un figlio. E, come le donne non necessitano di essere munte, perché il loro latte serve da nutrimento per il loro figlio, lo stesso succede alle mucche. Quel che accade negli allevamenti è che il vitello viene portato via alla madre appena nato (per essere allevato per 6 mesi e poi macellato) e il latte della mucca viene munto e venduto. La mucca è costretta a produrre una quantità di latte pari a 10 volte quella che produrrebbe per nutrire suo figlio, con conseguente ingrossamento abnorme delle mammelle, mastiti (infezioni alle mammelle), e quindi grande sofferenza. Va inoltre aggiunto che la mucca "da latte" viene ingravidata artificialmente una volta l'anno, perché per produrre latte deve partorire, altrimenti ovviamente non lo produce. Questo per 3-4 anni, poi viene macellata perché non abbastanza produttiva.

Gli animali sono stati allevati per fornirci cibo: «Sono allevati apposta!»

Questa affermazione è veramente disarmante. Sembra sottintendere che, se ammazziamo degli animali che vivono in natura, compiamo un atto condannabile, mentre se ammazziamo animali che abbiamo fatto nascere noi stessi, abbiamo tutto il diritto di farlo. Come spiegare che questo punto di vista non è così scontato e universalmente riconosciuto, ma è del tutto antropocentrico (cioè dà per scontato che gli umani siano al centro dell'universo)?

Noi non siamo padroni degli animali. Gli animali sono esseri sensibili, non oggetti che possiamo usare a nostro piacimento. Non abbiamo il diritto di farli nascere, allevarli in prigionia tra mille sofferenze, e alla fine ammazzarli. Ne abbiamo il potere. Ma ciò non significa averne il diritto. Se noi non li facessimo nascere, non esisterebbero, certo. Ma questo non ci dà il diritto di ucciderli. Meglio non farli nascere affatto. Se li facciamo nascere per torturarli e ucciderli, abbiamo una responsabilità e una colpa ancora maggiore sulle nostre spalle.

Sarebbe come dire: se facciamo nascere dei bambini appositamente per usare il loro corpo come fonte di organi per i trapianti, allora abbiamo il diritto di farlo, perché li abbiamo fatti nascere appositamente, altrimenti non sarebbero nati affatto. Ragionamento aberrante, vero? Lo stesso vale per individui di altre specie.

Gli animali trasformano i vegetali che non possiamo mangiare in carne che possiamo mangiare

Questo poteva essere vero in teoria, ma solo secoli fa. Ora non è più così, ma avviene invece il contrario. Come premessa va detto comunque che, anche se fosse così, non sarebbe lo stesso lecito, da un punto di vista etico, ammazzare gli animali, perché non ne abbiamo bisogno, possiamo ricavare tutti gli elementi nutritivi necessari dai vegetali, non abbiamo bisogno che altri animali li trasformino in nostra vece.

Detto questo, oggi gli animali vengono nutriti per lo più a cereali e soia, alimenti che si potrebbero usare in

maniera molto più efficace per il consumo diretto umano. Un ettaro coltivato a cereali produce cinque volte più proteine di un ettaro destinato alla produzione di carne; i legumi (fagioli, piselli, lenticchie) ne producono 10 volte di più. Anche i bovini allevati a pascolo non fanno altro che rubare terra all'agricoltura, o alle foreste, comprese quelle tropicali (nella foresta Amazzonica l'88% dei terreni disboscati è stato trasformato in pascolo), provocando desertificazione e cambiamenti climatici.

A oggi gli occidentali si possono ancora permettere questo smodato consumo di carne perché sfruttano la terra dei paesi del Sud e dell'Est del mondo che hanno un consumo di carne di molto inferiore. Se tutti consumassero tanta carne quanta ne viene consumata dagli abitanti dei paesi ricchi, non basterebbero tutte le terre emerse per garantire pascoli e mangimi per tutti gli animali. Mentre con le terre coltivate già oggi disponibili, si potrebbe nutrire una popolazione vegana ben superiore all'attuale popolazione mondiale, senza alcun problema di fame nel mondo.

Ah, sei vegetariano, allora mangi solo pesce? Ma il tonno lo mangi? Nooo? Ah già! Per via dei delfini...

Vegetariano = chi esclude dalla sua alimentazione tutta la carne, di mammiferi, volatili, pesci, molluschi, crostacei e di ogni altra specie. Chi non mangia animali terresti, ma si nutre di pesci non è vegetariano. Un vegetariano non fa distinzione di specie: un delfino non è più importante di un tonno, entrambi meritano di vivere la propria vita lontani dall'influenza umana.

In ogni caso, essere vegetariani non basta: per produrre latticini e uova si uccidono animali allo stesso identico modo che per la produzione di carne.

Ma così i macellai rimarranno senza lavoro!

Il passaggio da un mondo smodatamente carnivoro a uno totalmente vegano, se mai avverrà, sarà graduale, e non avverrà certo nel giro di pochi anni. Perciò vi sarà tutto il tempo per le future generazioni di scegliere lavori diversi. Diminuiranno i macellai, e aumenteranno altri tipi di lavoratori: fruttivendoli, addetti alla preparazione di pasti vegani ecc. Così come nel corso dei secoli alcuni mestieri sono scomparsi e ne sono comparsi altri.

Mangiare carne è naturale

Che sia o meno naturale, è da dimostrare. Che cosa significa poi, "naturale", in quale contesto, tempo e luogo?

Può essere naturale per alcune tribù che oggi vivono ancora allo stato primitivo, ma, anche in questo caso, solo una piccola parte della loro dieta sarà basata sulla carne, mentre la parte più consistente sarà basata su frutta, radici, bacche, come è successo per i nostri progenitori. L'unica eccezione potrebbero essere gli eschimesi. Ma noi non stiamo parlando degli eschimesi, o dei popoli primitivi. Stiamo parlando di qui e ora. Qui, nei paesi civilizzati. Ora, nel mondo moderno. Cosa vi è di naturale nell'allevamento di animali, e nei macelli? E cosa vi è di naturale, nelle nostre vite?

Anche se l'uccisione di animali per cibarsi delle loro carni fosse naturale (ma non lo è, perché gli allevamenti intensivi e le catene di smontaggio sono quanto di meno naturale possa esistere sulla Terra), non vediamo

motivi per aggrapparsi a questa "naturalità". Tiriamo in ballo il naturale solo quando ci fa comodo per giustificare le nostre abitudini? Possiamo anche farlo, ma non possiamo fingere che questo sia onesto e coerente.

La nostra è una scelta basata sull'etica, ma anche su ragioni sociali, salutiste ed ecologiste. Eccola qui, la Natura. Vi sta a cuore? Non distruggetela con allevamenti intensivi!

Ma allora anche le carote soffrono!

Innanzitutto, i vegetali non hanno un sistema nervoso, e quindi, anche se sicuramente sono in grado di reagire agli stimoli esterni, non possiamo catalogare queste reazioni come sentimenti.

Se anche così fosse, sarebbe un motivo in più per nutrirsi direttamente di vegetali anziché di cibi animali, perché per "produrre" carne la quantità di vegetali usata è molto maggiore di quella necessaria per il diretto consumo umano.

Inoltre, abbiamo molti dubbi sul fatto che chi pone questa domanda abbia davvero a cuore la sofferenza dei vegetali: se è così insensibile da non aver problemi ad ammazzare animali per cibarsene, quando gli animali sono palesemente esseri senzienti che soffrono, perché dovrebbe farsi problemi ad addentare una carota? Una critica del genere fatta a un vegano potrebbe essere presa sul serio solo se provenisse da un fruttariano. Un fruttariano si ciba solo di frutta, e così facendo non causa né morte, né danno alle piante, perché la frutta si stacca dalla pianta in modo naturale. Chi è veramente interessato alla sofferenza delle piante, dovrebbe fare questa scelta.

Se l'obiezione è invece sollevata per "dimostrarci" che non siamo coerenti fino in fondo nella nostra scelta, lasciateci rispondere «Da che pulpito vien la predica»! Chi non si preoccupa minimamente di arrecare sofferenza agli altri può star tranquillo e non essere accusato di incoerenza perché ogni cosa che fa è lecita, è la coerenza del menefreghismo. Chi invece si preoccupa di causare il minor danno possibile deve essere "perfetto", pena il venir tacciato di incoerenza. Molto comodo!

Ma lasciateci dire che a noi della coerenza importa ben poco. Ci importa di fare il più possibile per minimizzare la sofferenza che arrechiamo, e il fatto di non poter essere perfetti non è certo una ragione per indurci a non fare niente del tutto.

Anche gli animali si uccidono tra loro per mangiare!

Alcune specie animali ne uccidono altre per cibarsene, la maggior parte delle specie invece è erbivora (e qualcuna onnivora, potendosi nutrire, quando capita, di cibo animale). Perché dobbiamo prendere ad esempio i carnivori, e non gli erbivori (frugivori, nel nostro caso), a cui somigliamo di più per conformazione dell'intestino, della dentatura, degli arti? Inoltre, gli animali veramente carnivori non hanno scelta. Il leone non può nutrirsi di frutta, ne morirebbe, e non ha la possibilità di coltivare cereali e legumi. Noi sì, e abbiamo la possibilità di scegliere. Quindi la responsabilità è solo nostra, non della "Natura".

Allora dovresti camminare sollevato da terra per evitare di pestare gli insettini!

Come già detto, non è importante essere perfetti, non pretendiamo di esserlo. È molto facile la coerenza del

menefreghismo. Preferiamo l'imperfezione di chi fa del suo meglio. Aggiungiamo solo che è ben diverso uccidere involontariamente degli insetti, durante il corso della nostra normale vita, e imprigionare, torturare e uccidere scientemente animali capaci di sentimenti.

Se devi prendere l'integratore di B12, essere vegan non è naturale!

La vitamina B12 è l'unica sostanza nutritiva che manca nella dieta vegan, o in quella latto-ovo-vegetariana con apporto ragionevolmente basso di alimenti di origine animale (se nella dieta latto-ovo-vegetariana il contenuto di alimenti animali, cioè latte, formaggio e uova, è talmente alto da soddisfare la quantità di B12 richiesta, significa che si sta seguendo una dieta altamente squilibrata, estremamente ricca di alimenti animali e quindi dannosa per la nostra salute).

In una ipotetica vita "in natura", se ci cibassimo di verdure e radici che crescono spontanee, senza lavarle e disinfettarle né aggiungere alcuna sostanza chimica al terreno, la vitamina B12 la troveremmo proprio nelle radici, proveniente dai batteri che vivono nel terreno. Oltre che nell'acqua contaminata dai batteri. Non vivendo in natura, ed essendo impensabile mangiare cibi e bere acqua contaminati, si coltivano dei batteri appositi (solitamente in un substrato di carboidrati, ad esempio melassa) che producono la vitamina B12. Quest'ultima viene inserita in una compressa. In sostanza, si tratta di usare i batteri per produrre una sostanza utile al nostro organismo, esattamente come si usano i batteri per produrre lo yogurt (tra l'altro lo yogurt vegetale, a base di soia, ha tutti i benefici dello yogurt "di mucca" senza gli aspetti dannosi del latte animale), o per la lievitazione, o per la produzione di vino, ecc.

Consumare la vitamina B12 prodotta in questo modo non ha dunque nulla di diverso, dal punto di vista di quanto "naturale" è il procedimento, dal consumare uno yogurt, cosa normalissima che tutti sono abituati a fare. E molto più innaturale assumere la vitamina B12 dalla carne o altri cibi animali, perché per ottenere questi "prodotti" vengono impiegati animali tenuti in condizione totalmente innaturali, imbottiti di sostanze chimiche, antibiotici, altri farmaci, integratori di ogni tipo **compresa la vitamina B12 stessa! Quindi anche chi mangia carne di fatto prende integratori di B12, in quantità molto maggiore, solo che tali integratori sono somministrati agli animali**.

Perciò... non prendere una compressa di B12 prodotta dai batteri coltivati sulla melassa, ma mangiare invece una fetta di carne o di formaggio prodotto da un animale tenuto in uno stabilimento di allevamento intensivo, cui a sua volta è stata somministrato un integratore di B12 e in più svariate altre sostanze chimiche e farmaci... non è esattamente una scelta logica e razionale, né furba, e certamente è ben lungi dall'essere "naturale"!

Da un punto di vista prettamente "salutistico", possiamo stare tranquilli, non esistono rischi di sovradosaggio e inoltre consumare cibi animali per assumere da essi la B12 è un paradosso, perché sono dannosi per la salute molto di più di quanto lo sarebbe una ipotetica mancanza di B12. Infatti, una eventuale carenza di B12 si riscontra facilmente dagli esami del sangue, e in quel caso basta prendere una compressa di integratore a dose alta una volta al giorno per 1-2 mesi, e il problema è risolto; al contrario, un consumo quotidiano di alimenti animali per decenni causa problemi estremamente più gravi, e spesso non risolvibili.

Arrivato! Ma... voglio fare di più!

(*Liberamente tratto dal libro "Diventa vegan in 10 mosse", edizioni Sonda 2005, per gentile concessione*

dell'editore).

Hai deciso di diventare vegan, o lo sei appena diventato/a? Bene, complimenti a te! :-)

E dopo un po' hai deciso che non ti basta?

«Ma perché non vi basta essere vegan voi, e dovete convincere altri a diventarlo?» chiedono spesso con risentimento i carnivori. «Non sapete applicare la filosofia del vivi e lascia vivere?». Quando ci dicono così... come si fa a non rispondere per le rime?!

«Vivere?!? Vivi e lascia morire, vorrai dire!», rispondiamo. Vivere vegan non è scegliere una squadra di calcio piuttosto che un'altra, e lasciare che ciascuno scelga quella che preferisce. Non è scegliere una marca di scarpe o di vestiti. Non è nemmeno scegliere un dio e un culto.

È immensamente di più, è salvare delle vite. Non lo si fa per sentirsi migliori degli altri, ma per evitare delle morti. E allora... **come è possibile pensare che a un vegan importi solo delle vite che lui stesso non stronca, e che di quelle stroncate da altri non gli importi nulla?** Deve vivere e lasciar morire? Mai! Se l'animale lo ammazzo io non va bene, se l'ammazza un altro va bene? Se un bambino lo violento io non va bene, ma dagli altri posso lasciarlo violentare, chi se ne frega? Ma come si fa a pensare così? **Chi è indifeso, va salvato. Punto e basta.** In ogni modo possibile. É ovvio, è naturale, è lampante che cerchiamo di salvare quante più vite possiamo. E che quindi, cerchiamo di diffondere quel che sentiamo, che abbiamo visto, imparato, vissuto.

Chissà perché alcuni si sentono tanto minacciati. Noi non abbiamo modo di imporre una visione. Non lo facciamo mai, ma anche se volessimo, non ne avremmo le forze. Noi non cerchiamo di convincere chi non ci vuole ascoltare. Quando mai? **Non andiamo di porta in porta come i piazzisti a vendere la nostra "merce"**. Chi ce lo fa fare a parlare con chi non vuole saperne? Risorse sprecate. Ne abbiamo troppo poche per buttarle via così.

Qui di seguito, cerchiamo di classificare le varie attività in cui uno si può impegnare, a seconda delle sue preferenze.

C'è un immenso lavoro da fare, per tutti quelli che ci si vogliono impegnare con costanza e serietà (gli altri non ci provino nemmeno, per favore!). Saremo limitati solo dalla nostra fantasia, dedizione, preparazione, passione, professionalità, e... numero di persone. **Perciò, fatevi avanti!**

Educare e informare

Non vuol dire salire in cattedra. Vuol dire studiare, capire, trovare un modo per **spiegarlo agli altri**, e andarlo a spiegare.

Vuol dire **andare nelle scuole**, a far vedere ai ragazzi che non è così scontato ammazzare per mangiare.

Vuol dire andare, di sera in sera, in circoli, biblioteche, sale comunali prese in affitto da persone di buona volontà che hanno speso giorni e giorni a organizzare tutto, pubblicizzare, cercare di far venire gente.

Vuol dire far vedere, far capire, **rispondere alle domande, con pazienza, umiltà e rispetto**.

Vuol dire **organizzare una mostra, un tavolo informativo per strada** per parlare con le persone e dar loro cose da leggere.

Vuol dire organizzare affissioni di **manifesti** con un messaggio forte e chiaro e distribuire **volantini** e altri materiali informativi.

Vuol dire **scrivere lettere ai giornali**, articoli.

Far conoscere. Far sapere agli altri. **Mostrare**. Poi, ciascuno decide.

Sei uno studente, un insegnante, un preside, qualcuno che lavora in una scuola? Cerca di organizzare una conferenza, raggruppando varie classi.

Fai parte di un circolo culturale che già organizza conferenze? Aggiungine una sull'alimentazione.

Ti senti determinato per organizzarne una da zero? Fallo.

Pensi di poter essere un bravo relatore? Studia e allenati.

Iniziative cui partecipare

Ecco un breve elenco di alcune iniziative cui partecipare fin da subito, con tutte le istruzioni su come attivarsi! Ma per prima cosa, è bene iscriversi alla **mailing list AgireOra Network**, per rimanere informati su nuove iniziative e campagne proposte e sugli eventi organizzati da singoli o gruppi di persona in tutta Italia. Per iscriversi alla mailing list e per trovare indicazioni su come partecipare alle campagne qui sotto elencante, basta visitare il sito www.AgireOra.org

- **Adotta un'università**: una iniziativa efficacissima e molto importante per diffondere l'informazione vegan tra gli studenti. È sufficiente dedicare qualche ora ogni mese (o anche meno, dipende dalla propria disponibilità).
- **Mini-incontri vegan**: consiste nell'organizzare piccoli incontri con conoscenti per spiegare le motivazioni della scelta vegan e in che cosa essa consiste nella pratica: fornire il proprio esempio personale e parlare a voce per chiarire dubbi e perplessità è utilissimo. Senza doversi impegnare a organizzare conferenze pubbliche per decine di persone, ciascuno di noi può facilmente raccogliere 4-5-6 persone interessate nella propria cerchia di conoscenti, colleghi, ecc. e organizzare una serata a casa propria, piuttosto che in palestra o in un circolo culturale, ecc.
- **Affissione di manifesti**: i manifesti possono essere richiesti da singole persone, gruppi, associazioni locali che vogliano affiggerli nel proprio Comune, e vengono inviati gratuitamente, mentre ciascuno finanzia l'affissione nel suo Comune. In questo modo, tutti assieme, possiamo far affiggere migliaia di manifesti in decine di Comuni d'Italia, con un piccolo impegno di tempo e denaro da parte di ciascuno.
- **Mostre per strada**: non è difficile organizzare un tavolo informativo o presidio ed esporre una mostra che tutti i passanti possono visitare. Sono disponibili i cartelloni di varie mostre già pronti da stampare.
- **Affissioni-lampo**: iniziativa che richiede pochissimo tempo, solo qualche minuto al mese. Non servono prenotazioni, burocrazia varia, né pagamenti da fare all'ufficio affissioni, perché consiste nell'affissioni di semplici locandine sulla propria auto e nelle bacheche interne del posto di lavoro, scuola, palestra, circoli culturali vari che ciascuno frequenta, ecc.
- **Video a scuola**: una inizitiva che fornisce a insegnanti e studenti documentari su vari aspetti della difesa degli animali, assieme a materiali di approfondimento sul tema.
- **Diffusione di materiali informativi**: opuscoli, pieghevoli, volantini, possono essere diffusi in molte occasioni. Ai propri conoscenti, nelle biblioteche, negozi, palestre, locali, circoli, ecc.

Facilitare, incoraggiare e coinvolgere

Ci sono modi, per **coinvolgere le persone**, per mostrare loro cosa significa "vivere vegan", che non sono

didattici, ma sono invece... divertenti. Cosa c'è di meglio di una **cena vegan**, per mostrare a chi è interessato ma ancora un po' scettico, che vivere vegan si può, e che il cibo vegan è squisito? Cosa c'è di meglio di un **festival all'aperto** in cui mostrare lo stile di vita vegan aggiungendo a mostre e conferenze un bar e un ristorante 100% vegan e 100% buono e concerti serali, spettacoli, e quant'altro? Tutti amano divertirsi e stare in compagnia. Facciamoglielo fare in un ambiente vegan! Chiunque può organizzare momenti conviviali di questo tipo. **Bisogna saper cucinare, dedicarci del tempo, organizzarsi.** Ma ne vale davvero la pena!

Una iniziativa molto più semplice di un festival è quella di distribuire **assaggi vegan per strada**: serve una certa preparazione, non si può improvvisare, ma sul sito www.agireora.org sono indicate tutte le istruzioni nei dettagli, frutto dell'esperienza di tavoli con assaggi già fatti, per farti risparmiare tempo.

Facilitare, invece, cosa significa? Significa che bisogna **aumentare la diffusione di prodotti vegan**. Perché un numero sempre maggiore di persone scelga questa strada bisogna che sia facile trovare da mangiare nei bar, ristoranti, nelle mense, in ospedale, nei negozi, nei supermercati. Già oggi è abbastanza facile, ma sta a noi renderlo più facile. **Non tanto e non solo per noi, per chi vegan lo è già. Ma per incoraggiare chi non lo è a diventarlo.**

Su questo tema esiste **l'iniziativa Menu Vegan** cui tutti possono partecipare, anzi, che necessita dell'aiuto di tutti. Sono disponibili un pieghevole e un opuscolo dettagliato da dare ai gestori di locali di ogni genere: ristoranti, pizzerie, pub e birrerie, gastronomie, bed & breakfast e alberghi, bar, gelaterie e pasticcerie. L'intento è quello di offrire suggerimenti pratici per inserire nel proprio menu opzioni vegan.

Richiedi pieghevole e opuscolo Menu Vegan per partecipare a questa iniziativa, scrivendo a info@agireoraedizioni.org

Protestare e boicottare

Va bene educare. Va bene fare i festaioli, se è per la causa vegan. Va bene far pressione come consumatori. **Però... rompere le scatole ogni tanto, no? Sì, certo che sì!** Non c'è molta tradizione di protesta, nel campo del veganismo.

È più diffusa nella lotta contro la vivisezione. Forse perché in quest'ultimo caso l'obiettivo è ben specifico e i "colpevoli" sono pochi. Ma quando si parla di mangiare animali... abbiamo contro il mondo! Tutti mangiano animali! **A chi dunque possiamo attribuire la responsabilità?** Alle macellerie? E perché non ai macelli? E perché non ai supermercati? E perché non ai singoli consumatori? Non è facile.

Forse l'unico obiettivo che finora è stato scelto dai vegetariani e vegan di tutto il mondo è McDonald's. Il simbolo dello sfruttamento, animale e umano, e della non salubrità del cibo. Con McDonald's ce l'hanno un po' tutti – tranne i miliardi di persone che lo frequentano! – è facile accodarsi. Come obiettivo ha senso, perché è molto frequentato, per cui è chiaro che un presidio e un volantinaggio davanti al McDonald's ottiene più visibilità rispetto a uno davanti a un macello in piena campagna. È un po' una via di mezzo tra la protesta e l'educazione (dei clienti o potenziali tali di McDonald's).

Però dedicarsi solo a McDonald's è un po' limitativo. Chi altro, allora? Una macelleria va benissimo, specie se in centro città e abbastanza grande. **Per esempio a Pasqua, un volantinaggio e un presidio con striscioni e cartelli un po' "forti" che dicano ai clienti «Sei venuto a comprarti un neonato da mangiare?» può avere un certo effetto destabilizzante.** Non tanto educativo, perché provocare è in contrasto con l'educare, ma, insomma, a volte può essere efficace.

Anche delle **sagre all'aperto** basate specificamente sul consumo di carne possono essere un buon target: mostrando striscioni e cartelloni e distribuendo volantini si riesce, al contempo, a protestare contro la sagra e

a far riflettere le persone su che cosa significhi partecipare a tale sagra, su quanta sofferenza e morte essa implichi per gli animali.

L'altro aspetto della **protesta è quello verso i mezzi di informazione**: molto spesso giornali, radio, tv, mostrano una realtà completamente distorta e falsa della scelta vegan, o, al contrario, della salubrità del mangiar carne. In questi casi, non state zitti: **una bella valanga di lettere di protesta fa sempre bene**.

Per coordinarsi nelle proteste, su questo e altri temi, molto consigliata la mailing list AgireOra Network: ogni giorno viene proposta una protesta a cui partecipare via mail. **L'unione fa la forza, e qualche volta ottiene il risultato sperato!** Iscriviti alla mailing list di AgireOra Network, visitando il sito www.agireora.org

Approfondimenti

Ecco alcuni siti utili ad approfondire specifici aspetti – o conseguenze positive – della scelta etica vegan.

Varie pro-animali

- **AgireOra Edizioni**: casa editrice non-profit vegan e animalista, per la diffusione di materiali informativi e libri a difesa degli animali. Sito: www.AgireOraEdizioni.org
- **TV Animalista**: video informativi di qualità per educare al rispetto verso gli animali in tutti i campi. Sito: www.TvAnimalista.info
- **LibriVegan**: una collezione di e-book di qualità, scaricabili gratuitamente, sulla scelta vegan e altri temi pro-animali. Sito: www.LibriVegan.info

Scelta vegan

- **VegFacile**: una facile guida passo-passo per capire i motivi della scelta vegan e trovare tanti consigli pratici per compierla (il sito da cui questo libro è tratto!). Sito: www.VegFacile.info
- **Incontra gli animali**: per conoscere gli animali degli allevamenti e capire che sono esseri senzienti come gli animali domestici di casa. Sito: www.IncontraGliAnimali.org
- **InfoLatte**: Per conoscere davvero il latte e i latticini e i loro effetti negativi su salute, animali, ambiente. Sito: www.InfoLatte.it
- **VeganHome – la casa dei vegan**: sito di community vegan. Sito: www.veganhome.it
- **Dalla fabbrica alla forchetta: sai cosa mangi?**: per raccontare i "lati oscuri" dell'allevamento esaminando i loro effetti negativi da vari punti di vista. Sito: www.SaiCosaMangi.info
- **Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV**: il sito dell'associazione SSNV, con tanti articoli scientifici sui vantaggi per la salute di una dieta 100% vegetale. Sito: www.ScienzaVegetariana.it

- **Il PiattoVeg**: linee guida per una alimentazione ottimale basata sui cibi vegetali. Sito: www.PiattoVeg.info
- **Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione – NEIC**: il sito del NEIC, con informazioni scientifiche sull'impatto (ambientale e non solo) delle nostre scelte alimentari. Sito: www.NutritionEcology.org

Vivisezione

- **NoVivisezione.org**: informazione anti-vivisezionista. Sito: www.NoVivisezione.org
- **VIVO, Comitato per un Consumo Consapevole**: promuove una politica di scelte di consumo etiche e rispettose verso gli animali, l'ambiente, la società. Sito: www.ConsumoConsapevole.org

E-book gratuito: libro di ricette vegan da scaricare gratuitamente

Ultimo aggiornamento: 8 Agosto 2015

Nella cucina di VeganHome - Il libro di ricette vegan da scaricare gratuitamente!

"**Nella cucina di VeganHome**" è il libro di ricette vegan scritto dagli utenti di VeganHome: troverai ricette adatte ai pasti di tutti i giorni ma anche alle occasioni speciali, più vari consigli per trasformare i piatti a cui sei abituato in modo che siano 100% vegetali.

Il libro viene **aggiornato automaticamente** ogni volta che nuove ricette sono aggiunte al sito!

Le ricette raccolte sono quelle condivise da alcuni utenti di VeganHome, ricette che ciascuno prepara abitualmente, quindi iper-collaudate! Per lo più sono ricette facili e veloci da preparare nel menu di tutti i giorni, alcune invece sono più elaborate o impegnative.

Il libro è anche corredato da un capitolo introduttivo alle varie motivazioni della scelta vegan, e può quindi funzionare come utile pubblicazione informativa sull'argomento.

Il ricettario è disponibile in vari formati da scaricare gratuitamente, più la versione cartacea, in vendita a basso costo.

Scarica il formato PDF:
Nella cucina di VeganHome (PDF) »

Scarica il formato ePub:
Nella cucina di VeganHome (ePub) »
Per Kobo o altri lettori di epub (copia il file nella opportuna cartella del tuo ebook-reader).

Scarica il formato Mobi:
Nella cucina di VeganHome (Mobi) »
Per Kindle (copia il file nella cartella "documents" del tuo Kindle).

Esiste anche un **libro cartaceo**, che contiene solo una parte delle ricette (250, per la precisione), selezionate tra quelle piu' facili e veloce: si intitola infatti "Cucina facile e veloce con VeganHome". Costa solo 7 euro, 5 euro ordinando almeno 5 copie. E' tutto a colori, come tante belle foto, ottimo da regalare o da tenere ai tavoli informativi. Tutto il ricavato delle vendite di questo libro servirà a sostenere i progetti di diffusione della scelta vegan dell'associazione non profit AgireOra Edizioni.

Ordina il libro cartaceo su AgireOra Edizioni

Per ulteriori informazioni: http://www.veganhome.it/ricette/libro-ricette-vegan/

Ebola: perché preferisco non vaccinarmi, con un personale vaffanculo all'industria delle epidemie

Ultimo aggiornamento: 30 Dicembre 2014

Nel mio blog, nella sezione “Oltre la verità ufficiale”, avevo già parlato di vaccini, tra l'altro anche riportando una notizia del riconoscimento ufficiale, in sede legale, del collegamento tra vaccini e autismo. In questo articolo vorrei entrare nello specifico del caso Ebola, con un invito alla lettura dell'ottimo articolo “**Ebola: l'industria delle epidemie colpisce ancora**”, di Alexis Myriel, pubblicato da pag. 81 a pag. 83, di “Terra Nuova”, dicembre 2014, acquistabile online, che non posso riportare senza l'autorizzazione dell'editore, ma dal quale comunque ho tratto e verificato informazioni utili, che illustrerò qui di seguito.

Vorrei citare un articolo di Beatrice Salvemini, intitolato: “Ebola: vaccino pericoloso ma non si fa causa a Big Pharma”, di cui riporto questo estratto: *«[...] negli Usa le aziende al lavoro sui vaccini per Ebola avranno l'immunità legale che le proteggerà da eventuali cause legate a tutti gli aspetti dello sviluppo, dalla fabbricazione ai test. Lo ha annunciato il Department of Health and Human Services, che ha esortato anche gli altri paesi a fare altrettanto. La dichiarazione, spiega il comunicato del dipartimento, fornisce l'immunità per ogni rivendicazione relativa alla produzione, ai test, allo sviluppo, alla somministrazione e alla distribuzione dei tre vaccini attualmente in sviluppo, ma copre soltanto le azioni legali all'interno degli Usa, motivo per cui la segretaria Sylvia Burwell ha invitato gli altri paesi a imitare la scelta americana. “Come comunità globale - scrive nella nota - dobbiamo essere sicuri che le preoccupazioni legittime sulle responsabilità non facciano venire meno la possibilità di sviluppare un vaccino contro Ebola, una strategia essenziale nella risposta all'epidemia in Africa occidentale”. Dei tre vaccini al momento allo studio quello in fase più avanzata è stato sviluppato in Italia e acquistato dalla multinazionale Gsk, che dovrebbe iniziare i test di efficacia in Africa a gennaio».*

Immunità legale, ovviamente, significa che queste aziende potranno rovinare la vita di chiunque, in deroga a qualunque legge. Perché tutto questo? Quali interessi sono in gioco?

Per svelare quello che c'è dietro, direi che la cosa migliore è riportare fatti, piuttosto che opinioni, citando l'articolo (in inglese) “Ci sarà un'epidemia di Ebola in America?” di Barbara Loe Fisher, presidente del *National Vaccine Information Center* americano. Si tratta di un articolo molto curato, con ben 49 riferimenti bibliografici verificabili, le cui conclusioni sono agghiaccianti:

«A logical conclusion is that some people in industry, government and the World Health Organization did not want the Ebola outbreak to be confined to several nations in Africa because that would fail to create a lucrative global market for mandated use of fast tracked Ebola vaccines by every one of the seven billion human beings living on this planet».

Ovvero: *«Una conclusione logica è che alcune persone nell'industria, nel governo e nell'Organizzazione Mondiale della Sanità non hanno voluto che l'epidemia di Ebola si limitasse a diverse nazioni in Africa, perché questo avrebbe comportato un fallimento nel creare un mercato globale lucrativo per un uso obbligatorio di vaccini per l'Ebola [autorizzati in deroga alle usuali norme di sicurezza, cioè “fast tracked”] da parte di ognuno dei sette miliardi di esseri umani che vivono su questo pianeta».*

Riporto qui una traduzione di una parte significativa dell'articolo in questione, fermo restando l'invito ad approfondire sul testo originale:

«**Come ha fatto un'epidemia locale di Ebola a trasformarsi in un'emergenza globale di salute**

pubblica?
Nella primavera scorsa Guinea, Liberia e Sierra Leone hanno notato una recrudescenza di casi di Ebola. Tra giugno e luglio alcuni operatori nelle missioni africane avevano ripetutamente contattato gli operatori dell'ONU spiegando loro che c'era un urgente bisogno di una risposta immediata. Il 2 agosto un missionario americano si ammala di Ebola in Liberia e viene trasportato in aereo ad Atlanta per essere trattato con un farmaco sperimentale (Zmapp); è guarito. Dieci giorni più tardi, quindi già a metà agosto, l'OMS dà il via libera all'utilizzo di farmaci e vaccini autorizzati con procedure in deroga, speciali e molto veloci, e dichiara l'emergenza internazionale di salute pubblica. Il 2 settembre i National Institute of Health americani annunciano studi clinici con un vaccino sperimentale, frutto dell'ingegneria genetica, coprodotto da Nih e GlaxoSmithKline. Tre giorni dopo a un altro missionario americano, un medico che lavorava in Liberia, viene diagnosticata l'Ebola e viene trasportato in aereo in Nebraska per il trattamento. Intanto i morti in Africa erano arrivati a 2100. Il 16 settembre gli Stati Uniti annunciano che Ebola è una minaccia nazionale e che 3000 soldati saranno spediti in Liberia per istituire un comando militare, poi subentrano le restrizioni nei voli dall'Africa. Il 20 settembre un liberiano malato di Ebola vola in Texas ed espone i suoi familiari al contagio dopo che all'ospedale di Dallas lo avevano rispedito a casa dicendogli di prendere semplicemente qualche antibiotico; le autorità sanitarie non hanno applicato le procedure di contenimento e controllo sui contatti. L'8 ottobre gli scienziati ammettono che i controlli negli aeroporti non servono perché i sintomi possono essere mascherati se uno assume il farmaco Tylenol o altri antifebbrili. Il giorno dopo la Commissione della Difesa USA approva lo stanziamento di un miliardo di dollari per rispondere ad Ebola. Lo stesso giorno iniziano in Africa i test del vaccino sperimentale di Nih».

E' evidente che ci sono tante, troppe cose che non tornano: perché sono state ignorate le richieste di aiuto? Perché sono state ignorate le normali misure di sicurezza? E soprattutto... perché non curare le persone malate di Ebola con il farmaco già disponibile?

L'Ebola non si trasmette facilmente, non è una pandemia, richiede necessariamente un contatto con fluidi corporei della persona malata. Inoltre... parlando di numeri... *«mentre Ebola metteva in pericolo la vita di circa mille adulti e bambini, nella sola Africa Sub-Sahariana circa 298000 bambini sono morti per polmonite, 193000 per diarrea, 288000 tra adulti e bambini sono morti di malaria e 428000 tra bambini e adulti hanno avuto bisogno di cure d'emergenza per ferite da incidenti» (frase tratta dall'articolo citato all'inizio di Alexis Myriel, basata su questa fonte)*. Quest'altre emergenze, però, assai più gravi di Ebola, non hanno ricevuto alcuna eco sui media. Perché?!

Buoni approfondimenti e buona condivisione di questo articolo,
Francesco Galgani,
30 dicembre 2014

Eco-menù di Greenpeace: riflessioni, critica ragionata e due documentari

Ultimo aggiornamento: 7 Dicembre 2019

Riporto in calce un comunicato stampa della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana su un tema a me caro, intitolato "**ECO-MENÙ DI GREENPEACE: È FUORVIANTE. QUATTRO CRITICHE SPIEGANO IL PERCHÉ**". Ad ogni modo, vorrei anche entrare nel merito della questione, visto che è già la seconda volta che Greenpeace assume posizioni dissonanti con la mia sensibilità. Ricordo le dichiarazioni ufficiali di Greenpeace dopo la pubblicazione del documentario "**Cowspiracy**", che avevo visto integralmente e a cui avevo dedicato un articolo: il tema di quel documentario, più che mai attuale, riguardava il rapporto tra alimentazione umana e distruzione ambientale; più nello specifico, *quel documentario denunciava anche i modi di fare di certe associazioni ambientalistiche, di cui Greenpeace nello specifico.*

Ciò non toglie che ciascuno e ciascuna di noi, alla fine, può fare le proprie scelte. Nel caso specifico, riferendomi al documentario "**Dominion**", che ho riportato integralmente nel mio blog e che riguarda un'accurata inchiesta sulla *vita degli animali da allevamento*, si tratta di una **scelta d'Amore.**

Tutte queste polemiche cosa insegnano? Secondo me, un'attenta risposta l'ha data Paolo Scroccaro, dell'Associazione Eco Filosofica, nel suo documento "Cosa insegna la polemica dell'ecologia superficiale contro Cowspiracy?", che nella parte conclusiva si esprime così: *«[...] Ma il problema centrale è un altro: bisogna ammettere che Cowspiracy, al di là delle polemiche, si configura come un notevole contributo alla delegittimazione del ciclo della carne, in quanto totalmente insostenibile dal punto di vista etico, ecologico ed economico. Ciò significa che siamo in presenza dell'anello debole per eccellenza del capitalismo (subito dopo viene l'agroindustria), che può essere colpito da prospettive diverse ma convergenti, con eccellenti argomentazioni in sintonia con la ricerca più avanzata, e non è poco: infatti sulla rottura degli anelli deboli del sistema occorre far leva per scardinarlo e per promuovere un nuovo immaginario, un nuovo paradigma non antropocentrico e non sviluppista. L'ecologismo superficiale (rappresentato dalle sigle citate e molte altre), non cogliendo l'importanza di quanto sopra, invece di collaborare nell'opera di delegittimazione, tende a ridimensionare le responsabilità degli allevatori e dei consumatori di carne, in nome di un concetto di sostenibilità funzionale al sistema dominante, come abbiamo già evidenziato all'inizio. [...]»*.

Francesco Galgani,
7 dicembre 2019

---

fonte: https://www.agireora.org/ecologia/ecomenu-greepeace-critiche-3239.html

Che cos'è un eco-menù? L'immagine che si affaccia alla mente è quella di un'**impronta leggera sul pianeta, in punta di piedi**. In contrasto con tracce pesanti, come di scarponi chiodati, che affondano nel terreno e lo distruggono.

Ed è proprio così: **quello che scegliamo di mangiare determina il nostro impatto sul mondo**. È il fattore primario sui cui abbiamo il potere di intervenire come singoli.

Se calcoliamo l'impatto ambientale della nostra dieta, ci accorgiamo che l'impronta ecologica di un'alimentazione basata sui vegetali è di molto inferiore a quella di una dieta basata su ingredienti animali - una diminuzione fino al 90%.

Mangiando vegetale, camminiamo in punta di piedi, mangiando carne, pesce, formaggi e uova camminiamo con scarponi pesanti e distruttivi.

Possiamo **calcolare il nostro impatto** inserendo i cibi che mangiamo ogni giorno nell'applicazione web Mio Eco Menù, un progetto che Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV ha lanciato un anno fa.

È di pochi giorni fa, invece, l'iniziativa di Greenpeace con un nome del tutto simile, "Eco Menù", ma di contenuto ben diverso. Si tratta di un opuscoletto illustrato, di 4 pagine, con 10 consigli "per una spesa amica del clima e del pianeta".

Dieci consigli che nel migliore dei casi sono troppo blandi e nel peggiore arrivano a suggerire **"soluzioni" che non risolvono nulla** e danno un falso senso di sicurezza al lettore: dipingono una visione di fantasia del sistema dell'allevamento e della pesca che può portare a scelte sbagliate.

Così, proprio le persone più ricettive, che decidono di impegnarsi a cambiare la propria dieta per avere un minor impatto ambientale, vengono fuorviate da **affermazioni infondate che vanificano il loro impegno**.

Sono parecchi i punti contestabili tra i consigli di Greenpeace, ma ci limitiamo a quattro critiche principali. Vi invitiamo ad aiutarci a diffonderle.

Critica 1: Non è vero che esistono gli allevamenti ecologici

Greenpeace consiglia: *"Riduci il tuo consumo di carne e derivati: massimo una o due porzioni a settimana, proveniente da allevamenti ecologici e da produttori che conosci direttamente."*

Ridurre è utile, è vero. L'ottimo è arrivare a zero, ma ogni riduzione è positiva, è corretto. Quello che è sbagliato è sostenere che esistano allevamenti "ecologici". È un ossimoro, una contraddizione in termini.

Qualsiasi genere di allevamento causa spreco di risorse, enorme e ineliminabile: spreco di **acqua**, in un mondo sempre più assetato; spreco di **terreno**, che porta a disboscamento e distruzione dell'ambiente naturale; spreco di **energia**; spreco di **sostanze chimiche**, che inquinano; aumento dell'**effetto serra**: il settore dell'allevamento ha un impatto maggiore di quello dei trasporti e simile a quello dell'industria.

Questo accade perché **occorre coltivare moltissimi vegetali da dare in pasto agli animali**: servono in media 15 kg di mangime per ottenere un chilo di carne. Se, anziché coltivare i vegetali e nutrircene direttamente, li diamo agli animali per avere carne, latte e uova, dobbiamo produrne molti di più e quindi serve molta più acqua, terreno, energia e tutte le altre risorse necessarie.

Questo è vero per ogni genere di allevamento, perché è un vincolo legato alla fisiologia degli animali: non si può inventare un animale che mangiando un chilo di mangime aumenti di un chilo di peso.

Negli allevamenti più **piccoli e biologici lo spreco di risorse non è minore**. È uguale o ancora maggiore, perché si consuma ancora più territorio e più mangime a parità di carne prodotta (o latte o uova). Si usano meno sostanze chimiche, è vero, ma questo è marginale rispetto al totale dell'impatto sull'ambiente.

In definitiva, tutti gli alimenti ottenuti allevando animali (carne, pesce, latte, formaggi, uova) hanno un impatto ambientale molto elevato, qualsiasi sia il tipo di allevamento da cui provengono.

Critica 2: Non è vero che le uova di allevamento biologico "all'aperto" sono

migliori delle altre

Il consiglio di Greenpeace *"Acquista uova da allevamento biologico all'aperto"* induce a credere che sotto l'aspetto ecologista esistano differenze con le uova di allevamento intensivo. Invece, non ce ne sono.

Le risorse consumate per la produzione di uova sono le stesse per tutti i tipi di allevamento. Anche per la salute umana queste uova non sono migliori; conterranno, forse, meno sostanze chimiche, ma i grassi e il colesterolo rimangono.

Inoltre, **gli animali vengono uccisi tutti allo stesso modo**, qualsiasi sia l'allevamento di provenienza: i pulcini maschi appena nati, tritati vivi; le galline ovaiole a circa due anni, sgozzate al macello.

Muoiono male, e **non vivono bene**: tutte le investigazioni fatte finora in quelli che si definiscono allevamenti di "animali felici" hanno trovato animali sofferenti, violenza e condizioni di vita ben lontane dalle esigenze degli animali.

D'altra parte, se la quantità totale di uova consumate rimane la stessa, per forza di cose rimane lo stesso anche lo sfruttamento, le uccisioni, la sofferenza.

Critica 3: Non è vero che esistono allevamenti in cui gli animali sono rispettati e non soffrono

Anche sul consumo di latte Greenpeace dà lo stesso consiglio: *"Privilegia latte e latticini provenienti da allevamenti ecologici."* E arriva finalmente a spiegare che cosa intende per "allevamenti ecologici".

In questi allevamenti, secondo Greenpeace *"Gli animali sono allevati all'aperto, con rispetto e senza sofferenze"*.

Questo non avviene MAI e non potrà avvenire MAI. **Non esistono allevamenti senza sofferenza.**

- Gli animali sono sempre confinati, **rinchiusi in spazi troppo piccoli**, ben lontani da quelli necessari alle loro esigenze naturali.
- **Sono menomati**: viene loro tagliata la coda, il becco, le corna, vengono castrati, tutto in maniera sbrigativa e col minor costo possibile.
- **Non possono avere normali rapporti sociali e affettivi** coi loro simili: le madri non possono stare coi loro cuccioli, maschi e femmine non possono corteggiarsi ed esprimere affetto, non può esistere amicizia. Tutti sentimenti che in natura esistono e di cui gli animali hanno bisogno estremo, proprio come noi.
- Tutti gli animali, in ogni genere di allevamento, **sono uccisi** quando raggiungono il peso ottimale per la macellazione oppure quando non servono più.

Tutto questo è rispetto e non sofferenza?

In questi allevamenti impossibili, secondo Greenpeace *"l'alimentazione animale è principalmente basata sul pascolo e sui residui agricoli; i mangimi sono prodotti localmente senza uso di pesticidi. Il terreno utilizzato per l'alimentazione animale non è stato sottratto alla produzione alimentare."*

In primo luogo, l'allevamento a pascolo non ha un impatto minore di quello a mangime, tutt'altro.

In secondo luogo, certo che il terreno per coltivare mangime è stato sottratto alla produzione alimentare: se è un terreno su cui si possono coltivare vegetali per gli animali, allora si possono coltivare anche vegetali per il consumo umano. E di questi ne basterebbe una quantità molto minore per ricavare gli stessi nutrienti e calorie.

L'allevamento spreca sempre moltissime risorse, di qualsiasi genere esso sia.

Critica 4: Non è vero che esiste la pesca sostenibile

Scrive Greenpeace: *"Impara a leggere l'etichetta per scegliere pesce di stagione, locale e pescato in modo artigianale, piuttosto che quello allevato o pescato con metodi distruttivi."*

Non può esistere "pesce sostenibile". **L'unico pesce sostenibile è quello che rimane libero e vivo nel mare.**

La pesca ha già distrutto gran parte degli habitat marini: non ha senso parlare di scegliere pesce "diverso". Che sia pescato in modo "artigianale" o meno, che differenza fa, se la quantità di pescato rimane uguale? Bisogna **alleggerire in modo sostanziale il peso che opprime i mari e gli oceani** a causa dell'ingordigia umana.

Se per la carne almeno è stata consigliata una diminuzione dei consumi, lo stesso consiglio va dato anche per il pesce. **I danni alla salute sono gli stessi della carne**, quelli all'ambiente pure.

E i pesci sono gli animali più sterminati e maltrattati nel mondo: ma la loro sofferenza è ignorata, non è presa in considerazione. Nemmeno da Greenpeace.

Abbiamo il potere di definire il nostro impatto sul mondo...

... ma possiamo esercitarlo solo se abbiamo le informazioni corrette. Non culliamoci nella falsa certezza che qualcuno ci offra una soluzione per risparmiarci il fastidio di cambiare le nostre abitudini a tavola. **Vinciamo la pigrizia e l'inerzia, e iniziamo a cambiare!**

Non esistono gli allevamenti ecologici. Esiste solo la possibilità di diminuire i consumi di carne, pesce, latticini e uova. Solo questo può aiutare il nostro pianeta e al contempo la nostra salute.

Inizia subito, e ricorda che maggiore è la diminuzione, più leggera diventerà la nostra impronta: l'ottimo è **arrivare a zero. Per camminare in punta di piedi.**

Misura la diminuzione del tuo impatto calcolandolo su Mio Eco Menù, vedrai coi tuoi occhi la differenza: **quanto risparmierai** in termini di territorio, acqua, effetto serra.

fonte: https://www.agireora.org/ecologia/ecomenu-greepeace-critiche-3239.html

Efficacia dei vaccini attuali e storia dei vaccini: cosa c'è da imparare?

Ultimo aggiornamento: 17 Gennaio 2021

L'efficacia degli attuali vaccini Pfizer e Moderna per il covid-19 è tra il 19% e il 29%, secondo i calcoli riportati in un articolo pubblicato nel blog del **British Medical Journal (BMJ)**.
L'articolo è questo: **Peter Doshi: Pfizer and Moderna's "95% effective" vaccines—we need more details and the raw data**
L'autore Peter Doshi è associato presso l'Università of Maryland e si occupa di ricerca sui servizi sanitari farmaceutici.

In realtà, leggendo con attenzione, l'articolo nel suo complesso mette in serissima discussione tutto il percorso seguito per arrivare all'autorizzazione di questi vaccini. *Non essendoci trasparenza sui dati (il che è chiaramente denunciato nell'articolo), non c'è neanche alcuna certezza sul fatto che questi vaccini servano realmente per lo scopo dichiarato.*

La notizia è stata ripresa anche dalla stampa italiana, ad es.: «**"L'efficacia tra il 19% e il 29%". Ecco lo studio che rivede i vaccini**» e «**Vaccino Covid, dubbi sull'efficacia: è solo del 29% secondo il British Medical Journal**».

Potrei aggiungere commenti, ma non voglio farlo. Chiedo soltanto a ciascuno dei miei lettori cosa possiamo imparare da questa notizia.

Grazie,
Francesco Galgani,
15 gennaio 2021

Post scriptum del 17 gennaio 2021:

A seguito della diffusione di questa notizia nel TG di Byoblu24 del 14 gennaio 2021, Byoblu rischia l'oscuramento di tutti i suoi video su Youtube (cioè la chiusura del canale). Maggiori informazioni qui: «**Youtube verso la chiusura di Byoblu. È questo il mondo che volete?**». A dimostrazione del mio personale sostegno a tutti coloro che in questi anni ci hanno aiutati a diventare cittadini più consapevoli e informati, ho aggiunto nell'intestazione del mio blog un piccolo banner che rimanda a DavveroTV, ovvero al grande progetto che riunisce in sé vari canali di informazione alternativa (Byoblu, La Casa del Sole, ControTV, ecc.).

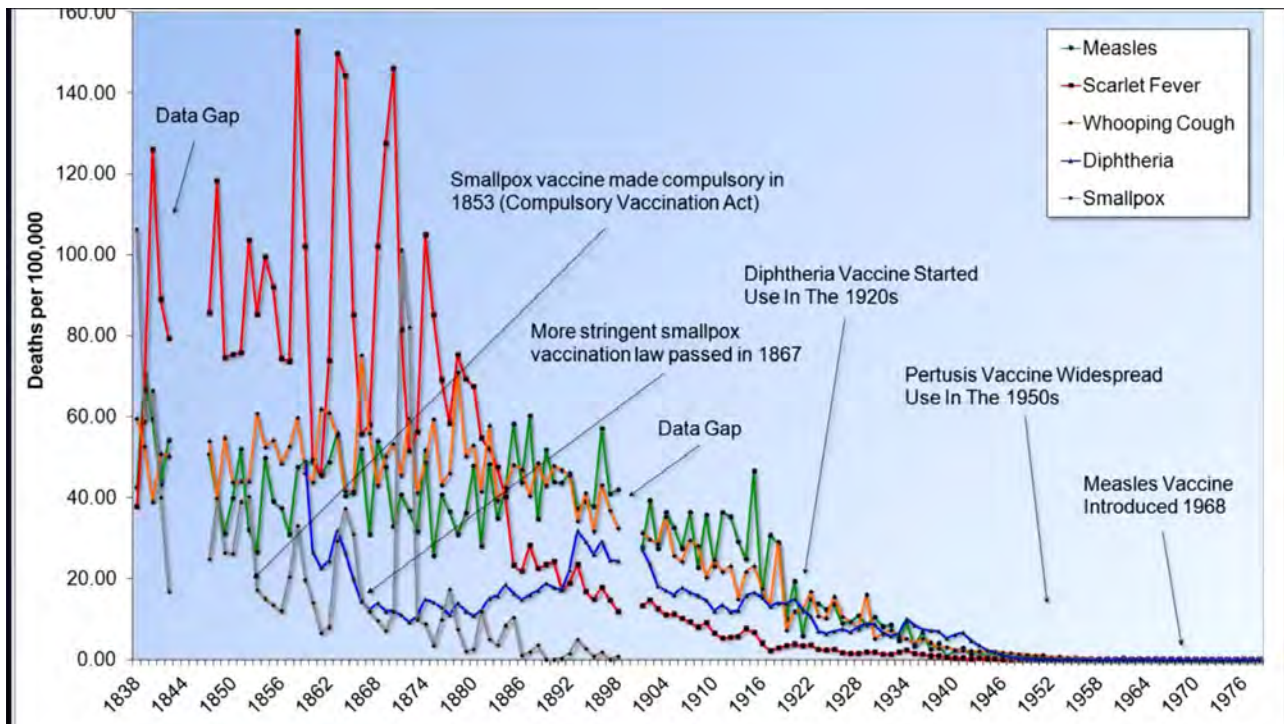
Il fatto che una notizia così importante, peraltro proveniente da una fonte autorevole, sia motivo di ritorsione contro chi la diffonde, dovrebbe in effetti farci riflettere se è questo il mondo che vogliamo, visto che siamo noi i creatori dell'universo. Il potere dispotico va avanti da millenni a forza di ricatti, soprusi e vessazioni, vogliamo continuare così? Youtube, Facebook, Twitter, Whatsapp e altri social sono diventati aguzzini contro la libertà di manifestazione del pensiero "non allineato" al pensiero unico, ovvero alle bugie di stato. L'alternativa non è solo quella di cercare altri social, come molti propongono, ma anche quella di rifiutare in blocco un sistema sociale con relazioni umane necessariamente intermediate dalla tecnologia, ovvero in cui tutte le relazioni sono sotto la supervisione di chi possiede la tecnologia.

Tornando al discorso dei vaccini, alla notizia in questione che ha scatenato la reazione distruttiva e liberticida di Youtube, si potrebbero aggiungere un paio di informazioni, giusto per completare il quadro. La prima

notizia è che, secondo i CDC di Atlanta, cioè i Centri di controllo delle malattie infettive statunitensi, **in soli cinque giorni**, dal 14 dicembre 2020 al 18 dicembre 2020, **ben 3.150 persone sono diventate disabili non più capaci di lavorare a seguito del vaccino anti-Covid** (**fonte ufficiale governativa**, slides, pag. 6 di 8); non ho notizie più aggiornate, a parte le varie persone rese cieche, paralizzate o morte a seguito del vaccino in questione, di cui di tanto in tanto parlano i tg che non appartengono al mainstream. Anche in questo caso si tratta di una notizia recuperata da una fonte autorevole, ma taciuta. Cosa dobbiamo imparare?

La seconda informazione non è esattamente una notizia, ma un excursus storico sui vaccini. E' vero o non vero che i vaccini sono serviti storicamente per debellare malattie importanti? E' vero o non è vero che l'obbligo vaccinale ha influito positivamente sulla salute pubblica? **A parte il fatto che, secondo una lettera aperta firmata da 153 medici e indirizzata al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità, *«dopo un'osservazione minuziosa e prolungata nel tempo di bambini vaccinati e non vaccinati, questi ultimi appaiono indubbiamente e globalmente più sani»*** (**fonte, con lettera completa**), **una prospettiva storica sui vaccini** e sulla loro reale, presunta o falsa utilità è mostrata in questo video di mercoledì 18 dicembre 2020 pubblicato su ControTV, a partire da 8min e 40sec. Il video è molto chiaro e mostra grafici, quindi, a ognuno le sue considerazioni e riflessioni.

Storia dei vaccini, all'interno della puntata di ControTV del 18 dicembre 2020

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Favorire il buon umore con l'alimentazione: la dieta vegana è tranquillizzante

Ultimo aggiornamento: 16 Maggio 2016

Per esperienza personale, posso dire che negli ultimi anni il mio umore è più tranquillo e pacificato da quando sono diventato vegano. Il passaggio da vegetariano a vegano mi ha dato miglioramenti anche nella performance sportiva. Sempre come esperienza personale, noto che le persone più nervose generalmente mangiano carne e/o pesce e/o latticini.

A tal proposito, *«È stato pubblicato nel febbraio 2012 uno studio, nella rivista scientifica "Nutrition Journal", intitolato "La diminuzione dei consumi di carne, pesce e pollame negli onnivori migliora l'umore: uno studio pilota". In questo studio, condotto dal Nutrition Department della Benedictine University dell'Illinois, gli autori si propongono di esaminare eventuali variazioni nel tono dell'umore con l'adozione di una dieta vegetariana da parte degli onnivori.*

Un totale di 39 onnivori è stato diviso in tre gruppi, i quali hanno seguito per due settimane:
1) l'abituale dieta onnivora;
2) una dieta senza carne ma con pesce;
3) una dieta vegetariana, che escludeva quindi tutti i cibi carnei, compreso il pesce.

Alla fine dello studio, non sono state riscontrate differenze tra i gruppi 1 e 2, mentre il gruppo con alimentazione vegetariana mostrava, rispetto agli altri due e rispetto alla valutazione iniziale, un miglioramento del tono dell'umore.

Le conclusioni degli autori sono quindi che una restrizione nell'assunzione di ogni tipo di carne e pesce migliora l'umore nei moderni onnivori»
(tratto da http://www.scienzavegetariana.it/news/notizia_1283.html)

Segnalo inoltre:

Vegetariani, l'umore è migliore senza carne e pesce
http://www.greenstyle.it/vegetariani-lumore-e-migliore-senza-carne-e-pesce-14176.html

Mangiare vegetariano fa bene all'umore
http://www.lastampa.it/2012/03/05/scienza/benessere/alimentazione/mangiare-vegetariano-fa-bene-all-umore-rbbivMCxDb6TDc5lzeSfrI/pagina.html

Umore, migliora con la dieta vegetariana
http://www.medicinalive.com/scienza-dellalimentazione/alimentazione-e-prevenzione/umore-migliora-dieta-vegetariana/

L’umore dei vegetariani è migliore di quello degli onnivori. Il risultato sarebbe stato ottenuto da due distinte ricerche condotte negli USA, la prima presso l’Harvard School of Public Health e la seconda nei laboratori dell’Arizona State University. A favorire una visione “in rosa” del mondo sarebbe il consumo giornaliero di frutta e verdura.

La dieta vegetariana sembrerebbe ancora una volta confermare i suoi benefici effetti nei confronti dell’organismo umano, fornendo in questo caso riscontri positivi anche sulle condizioni mentali. La ricerca portata avanti ad Harvard individua i carotenoidi come elementi in grado di influenzare sensibilmente la

visione ottimistica degli individui.

Il gruppo di ricerca ha preso in esame 982 soggetti cittadini statunitensi. Ad ognuno sono misurati i valori di 9 antiossidanti nel sangue, tra questi carotenoidi come il beta-carotene e la vitamina E, unitamente alla compilazione di un questionario valutativo sui propri orientamenti.

I soggetti risultati come più ottimismi hanno anche mostrato livelli di carotenoidi più alti del 13% rispetto agli altri, merito secondo i ricercatori di una dieta composta da almeno 3 dosi giornaliere di frutta e verdura. Differente modalità, ma conclusioni simili sono state raggiunte dalla ricerca dell'Arizona State University su 39 individui onnivori.

Divisi casualmente in tre gruppi, al primo di questi è stata somministrata nelle due settimane successive una dieta normale, al secondo un'alimentazione vegetariana integrata quattro volte a settimana con del pesce, mentre al terzo sono stati forniti esclusivamente piatti vegetariani.

A fine periodo sono stati analizzati i valori nei soggetti di acidi grassi essenziali, omega 3 (EPA e DHA) e omega 6 (come l'acido arachidonico o AA), oltre alla compilazione da parte di ciascuno di questionari valutativi. Responsabile di un più basso tono d'umore sarebbe risultato l'AA, minore nei vegetariani rispetto agli onnivori e a chi integra la dieta vegetariana con del pesce.

I cibi che favoriscono il buon umore
http://ambientebio.it/i-cibi-che-favoriscono-il-buonumore/

By Agnese Tondelli
Il cibo preparato con cura e mangiato con gusto può influenzare il nostro stato d'animo e la nostra salute. L'alimentazione, infatti, non è solo un modo per poter combattere infezioni e malattie, potenziando le difese del nostro organismo. È anche una via alternativa per **aiutare il nostro umore**. Ecco come.

CIBI RICCHI DI FERRO E DI VITAMINE DEL GRUPPO B PER COMBATTERE ANSIA E STRESS

Cibi ricchi di ferro e di vitamine del gruppo B, come fagioli, barbabietole, cereali integrali, aiutano il corpo a ridurre lo stress o gli effetti che un eccesso di cortisolo genera nel nostro organismo. Aiutano a rilassare mente e corpo e favoriscono l'ossigenazione dei tessuti.

Mirtilli

Quando siamo stressati e di cattivo umore, il nostro corpo potrebbe avere bisogno di vitamina C e antiossidanti per riparare e proteggere le cellule. I mirtilli, così piccoli e delicati sono dei potenti alleati contro l'azione del cortisolo e lo stress. Sono gustosi, ma sono anche nutrienti.

Spinaci

Ricchi di magnesio, un minerale che aiuta a regolare i livelli di **cortisolo** nell'organismo, gli spinaci sono un cibo della salute e dell'umore. Da consumare freschi nelle insalate o aggiunti alle vostre zuppe.

ALIMENTI RICCHI DI OMEGA 3 PER COMBATTERE LA DEPRESSIONE

La depressione, in alcuni casi, è collegata a un'interruzione del flusso di alcune sostanze chimiche nel cervello, come la serotonina e la dopamina. Mangiare alimenti come cipolle, aglio e crucifere può aiutare a riequilibrare la presenza di queste sostanze del buonumore.

Gli alimenti ricchi di grassi Omega 3 stimolano la produzione di queste sostanze, fungendo da **antidepressivi naturali.**

Asparagi

Depressione e cattivo umore potrebbero anche essere collegati a bassi livelli di acido folico. Un vegetale che aiuta a introdurre questo nutriente nel nostro organismo è l'asparago. Una tazza fornisce due terzi del valore giornaliero, ed è facile aggiungere gli asparagi in quasi ogni pasto.

Avena

Ecco un altro alimento che influisce sulla produzione di serotonina: l'avena. Ricca di benefici, Ha un'importante azione nel campo nervoso, possiede delle proprietà calmanti e ha un effetto simile a quello passiflora.

In generale, i cibi ricchi di vitamine e acidi grassi, non solo fanno bene alla salute, ma aiutano l'umore, riducendo gli stati di ansietà e di depressione.

Alcuni ricercatori avrebbero studiato i rapporti tra cibo e cervello, identificando 10 elementi che possono aiutarci a **combattere il cattivo umore**. Eccoli:

- **cromo:** aiuta a metabolizzare il cibo e aumenta i livelli di serotonina e melatonina. La dose quotidiana consigliata è di 25 mcg per le donne e 35 per gli uomini. È contenuto in broccoli, uva e patate;
- **calcio:** importanti soprattutto nella sindrome premestruale. Al link trovate le fonti vegetali di calcio: http://ambientebio.it/il-calcio-anche-senza-latticini/ ;
- **acido folico:** aiuta le rigenerazione cellulare e regola i livelli di serotonina. Una carenza di acido folico può provocare stanchezza. La dose giornaliera consigliata per gli adulti è di 400 mg. Si trova in spinaci, asparagi, cavolini di bruxelles e avocado;
- **ferro:** di questo minerale ne abbiamo già parlato a inizio articolo. Necessario per trasportare ossigeno e ridurre fatica e depressione, si trova in soia, lenticchie, mandorle, spinaci e tanti altri alimenti, anche di origine vegetale. Migliora le funzioni cerebrali e contribuisce al senso di felicità;
- **omega 3:** la carenza di questi acidi grassi provoca stanchezza, poca memoria, depressione. Si trovano in broccoli, spinaci e frutta secca;
- **vitamina B6:** aiuta la produzione di neurotrasmettitori. La dose consigliata è di 1,3 mg al giorno. Si trova abbondante, tra gli altri alimenti, anche nei pistacchi;
- **vitamina B12:** la sua carenza è tra le più diffuse, soprattutto tra coloro che seguono una dieta vegetariana o vegana. Nel corso del tempo, la presenza di vitamina B12 è stata ipotizzata in alcuni alimenti adatti all'alimentazione vegana, come le alghe (alga spirulina in particolare) o i lieviti;
- **vitamina D:** regola la crescita delle cellule e favorisce il buonumore. Essenziale per la salute, si ricava dall'esposizione alla luce del sole e, secondo una ricerca, anche dai funghi;
- **zinco:** la dose giornaliera raccomandata è di 11 mg per gli uomini e 8 per le donne. Si trova nei cereali, nei semi di grano, nei semi di zucca e nel cioccolato amaro.

Cibi antistress: vegetali e carboidrati
http://news.klikkapromo.it/2014/08/cibi-antistress-vegetali-e-carboidrati/

Di ritorno dalle vacanze e già stressati tra valigie da disfare e rientro in ufficio? Nessun problema, per questo esistono i **cibi antistress**! Basta scegliere gli alimenti giusti e la natura vi verrà incontro: è dimostrato infatti che alcuni cibi possono influenzare la produzione di serotonina, ovvero l'ormone che viene definito del

‘buonumore’ o più semplicemente della felicità. Quali sono allora gli alimenti consigliati e quelli da evitare?

Iniziamo con la **carne**. Una dieta ricca di carne tende a far aumentare nel cervello il livello di due neurotrasmettitori, la **dopamina** e l’**adrenalina** (quest’ultimo controlla anche la nostra aggressività) e a diminuire quelli di **serotonina**. Alti livelli di dopamina e adrenalina contribuiscono ad aumentare lo stress nelle persone e, alti livelli di stress possono danneggiare i neuroni presenti nella zona dell’ippocampo (zona del nostro cervello dedicata all’apprendimento, alla memoria e alle emozioni).

Il buonumore con la dieta vegetariana? Potrebbe essere una affermazione abbastanza vicina alla realtà secondo uno studio effettuato dal National Center for global health and medicine di Tokyo. Per i ricercatori giapponesi infatti, una dieta composta esclusivamente da vegetali proteggerebbe dalla depressione e, un aumento di **frutta**, **verdura**, **funghi** e **soia** ne ridurrebbe i sintomi dove già presente. Quindi non si tratterebbe di psicologia, ma di vera chimica. E’ infatti la **serotonina** (l’ormone della felicità o del buonumore, se preferite) la chiave di tutto: questo neurotrasmettitore viene prodotto a partire dal triptofano, un aminoacido la cui presenza e disponibilità è fortemente legata alla nostra alimentazione. La **pasta** (così come i cereali integrali), **funghi**, **frutta** e **verdura** (e più in generali tutti gli alimenti ricchi di fibre), contribuiscono a mantenere costante il livello di seratonina nel nostro cervello, mantenendo così sotto controllo l’umore, le emozioni, i desideri e l’appetito. Se volete far tornare il buonumore tra le mura domestiche, ora avete una carta in più da giocarvi.

Fumare rende stupidi: più si fuma, più diminuisce l'intelligenza

Ultimo aggiornamento: 11 Giugno 2014

Il fumo è una genuina sostanza cancerogena, su tutte le confezioni di sigarette e tabacco è scritto "Il fumo uccide" oppure "Il fumo danneggia gravemente la tua salute e quella di chi ti sta vicino", eppure molte persone fumano: *già questo fatto sarebbe sufficiente per dubitare di una parte della loro intelligenza, e in effetti, secondo uno studio condotto dallo Sheba Medical Center in Israele, c'è una correlazione tra un calo di intelligenza e l'atto di fumare. Più precisamente, più si fuma e più si abbassa il quoziente intellettivo.*

Un po' di informazione scientifica... su fumo e intelligenza

Il legame tra Qi e sigarette è stato indagato da Mark Weiser del Sheba Medical Center di Tel Hashomer di New York e pubblicato sulla rivista Addiction. Gli esperti hanno coinvolto nell'indagine 20.211 reclute militari israeliane di 18 anni, il 58% delle quali fumava già al momento di entrare nell'esercito. Tutto il campione è stato sottoposto ai test standard per misurare il quoziente intellettivo ed è emerso che in media i non fumatori raggiungono un valore di 101, chi non riesce a lasciare il pacchetto di 98. E il dato varia anche in funzione del numero di sigarette fumate: da una a cinque bionde al dì il QI medio è di 94, per un pacchetto al giorno è di 90. Gli esperti hanno anche confrontato il livello d'intelligenza di coppie di fratelli di cui solo uno era fumatore, anche in questo caso è emerso un QI più basso per quello col vizio. "Un'ulteriore dimostrazione – scrivono i ricercatori – del fatto che anche con assoluta parità di background socio-economico e di istruzione, chi fuma ha QI più basso".

Per approfondimenti:
http://www.repubblica.it/salute/medicina/2010/02/25/news/l_intelligenza_diminuisce_con_le_sigarette_piu_si_fuma_piu_si_abbassa_il_qi-5584547/

Un po' di informazione scientifica... su fumo e cancro

Il rischio di morire di cancro ai polmoni è 22 volte maggiore negli uomini che fumano sigarette e 12 volte nelle donne fumatrici, rispetto ai non fumatori.

Il fumo della sigaretta incrementa il rischio di molti tipi di cancro inclusi i cancri: delle labbra, del cavo orale, della faringe, della laringe, dell'esofago, del pancreas, della cervice uterina, delle vie urinarie e dei reni.

Prima causa di morte nei soggetti maschi, il cancro ai polmoni è sempre più frequente nelle donne. Il tabagismo è il fattore di rischio principale: il 90% dei casi è attribuito al fumo di sigaretta! I primi sintomi della malattia si presentano solo ad uno stadio già avanzato (tosse, difficoltà respiratorie, espettorazioni con sangue); le cure variano in base al tipo di malattia (chirurgiche, radioterapiche, chemioterapiche) e le possibilità di guarigione sono limitate.

Il fumo è il responsabile di 9 casi di tumore ai polmoni su 10!

Per approfondimenti: http://www.unitab.it/cancro.htm

Per una vita per tutti libera dal fumo,
Francesco Galgani,
11 giugno 2014

Gli asintomatici positivi non sono contagiosi (ricerca scientifica pubblicata su Nature)

Ultimo aggiornamento: 15 Dicembre 2020

Gli "asintomatici positivi", ovvero le persone sane, non sono contagiosi *(e non lo sono mai stati, come molti di noi avevano giustamente intuito sia dall'inizio)*. A dimostrarlo è la ricerca "Post-lockdown SARS-CoV-2 nucleic acid screening in nearly ten million residents of Wuhan, China", pubblicata su Nature il 20 novembre 2020.

Niente di nuovo, se non l'ennesima dimostrazione che non dobbiamo aver paura di abbracciarci, baciarci, amarci e, semplicemente, di fare una vita "da esseri umani" che non hanno paura di vivere. Tutto qua. Mascherine e distanziamento sociale, secondo la mia opinione, sono state e continuano ad essere un grande male. Auguro a tutti di andare verso il 2021 senza paura e senza dar troppo credito a coloro che vogliono farci del male iniettandoci veleni (cioè vaccini). Chi vuol leggersi qualcosa di alternativo, può dare un'occhiata a "Ayurveda’s immunity boosting measures for self care during COVID 19 crisis", redatto dal Ministero indiano dell'Ayurveda, Yoga e Naturopatia, Unani, Siddha e Omeopatia *(abbreviato in AYUSH)*.

Non ho voglia di aggiungere altro.
Il quadretto sottostante si intitola "**Il senso della vita**".

> “ *«Io sogno un mondo dove non esiste né l'oppresso né l'oppressore, dove ognuno è di aiuto alla società in base alle sue potenzialità.*
> *Quindi le diversità diventano punti di forza, dove ognuno è libero di coltivare le sue passioni grazie alle quali vive e fa vivere gli altri.*
> *Perché se ognuno fa ciò che ama con amore e non per soldi, tutti diveniamo dei puzzle che si compensano a vicenda, non esiste la moneta, ma il libero scambio di virtù».*
>
> *(Alessandro Pacenti, 14 dicembre 2018)*
>
> ”

Buone giornate e buon sano vivere senza paura,
Francesco Galgani,
15 dicembre 2020

Il senso della vita

(pittura digitale di Francesco Galgani)

Glutine: evidenze scientifiche del perché sia meglio ridurlo

Ultimo aggiornamento: 26 Marzo 2017

Avvertenza - Quanto scritto in questa pagina non costituisce in alcun caso un'indicazione terapeutica. La lettura delle seguenti informazioni non può sostituire un processo di diagnosi e di valutazione accurata dello stato di salute da parte di uno o più medici di base o medici specialisti.

In sintesi, la tesi che emerge da quanto qui riportato è che ***la precoce sospensione del consumo di glutine previene la progressione cronica di malattie autoimmuni e altri danni (tra cui disturbi dell'umore e ansia), anche in persone a cui non è stata diagnosticata la celiachia****. In natura, il glutine si trova esclusivamente nei seguenti cereali: Frumento (grano), Orzo, Segale, Farro, Kamut, Spelta, Triticale, Avena. Tutti gli altri alimenti non contengono glutine, a meno di contaminazioni industriali (di solito indicate tra gli ingredienti). L'unico grano che in natura non contiene glutine è il "grano saraceno". Consiglio una lettura della breve storia della celiachia qui riportata.*

Riporto di seguito l'articolo "***Tiroide? Patologie autoimmuni? Abbasso il glutine!***" e l'ebook "***Mal di glutine***", scritti da Lorenzo Acerra.
Fonti: http://www.disinformazione.it/glutine.htm e http://www.vegetariani-roma.it/veganismo-2/glutine/535-il-mal-di-glutine.html

---

Tiroide? Patologie autoimmuni? Abbasso il glutine!
Lorenzo Acerra, autore del libro "Mal di glutine" (riportato in calce)

Sei anni fa ho avuto la fortuna di incontrare ad Avellino un ricercatore in pensione, il prof. Francesco Iaccarino, che mi ha parlato di studi suoi mai pubblicati secondo cui gli aumenti di glutinosità del frumento delle colture hanno portato ad un peggioramento qualitativo del contenuto di aminoacidi del glutine, la proteina che il frumento contiene (14).
Il fatto che il glutine possa causare problemi di salute, posto in termini biochimici, deriva dal suo contenuto di un particolare frammento di questa proteina in cui gli aminoacidi prolina e glutenina sono ad una certa distanza tra di loro (molto vicine) per cui non riescono ad essere deamidate dall'enzima specifico (Arentz-Hansen 2000, Vader 2002, Sollid 2002). Detto in un linguaggio molto tecnico, l'apparato digestivo dei mammiferi non ha una capacità infinita di *idrolizzare i legami ammidici quando sono adiacenti a residui di prolina*. Questo non e' un problema col riso, con l'orzo antico, con il grano saraceno, con il miglio, con l'amaranto e la quinoa, ma lo e' col frumento.

Gli studi effettuati da Muller e Stadler (1927) dimostrarono che con il frumento, c'era la possibilità di sottrarre la semenza dall'esposizione radioattiva poco prima del danno irrimediabile, riuscendo ad ottenere materiale genetico "mutante". Questo fruttò a loro il premio Nobel (1946) e alla comunità agricola il passaggio finale di un progetto commerciale già esistente dall'inizio del secolo volto ad intensificare la glutinosità del frumento (vedi http://www.disinformazione.it/segreti_della_celiachia.htm)
Il fallimento progressivo degli enzimi addetti a digerire la proteina del frumento crea una tempesta di detriti infiammatori che non è circoscritta solo a livello intestinale, ma innesca un fenomeno autoimmune a carico di vari apparati e organi.

Malattie da glutine? Vediamo quelle della tiroide che scompaiono quando si sospende il consumo di glutine. Ebbene si, le anomalìe alla tiroide si normalizzavano con due mesi di dieta senza glutine secondo i seguenti ricercatori: Magazzu (1983), Collin (1994), Borg (1994), Batge (1998), Ventura (1999), Sategna-Guidetti (2001), Barera (2001), La Villa (2003), Jiskra (2003), Berti (2000), Kowalska (2000), Counsell (1994). Valentino (1999) descrive una 23enne con diagnosi di ipotiroidismo dovuto a tiroidite di Hashimoto che coesiste con morbo di Addison e blocco ovarico. A distanza di tre mesi dalla sospensione del glutine fu registrato un notevole miglioramento clinico, la riduzione progressiva dei farmaci per la tiroide e per l'insufficienza surrenale.

Stimolato da ciò l'autore riesce a trovare altri cinque pazienti in cui la tiroidite autoimmune guariva sospendendo il glutine.
Se le tiroiditi autoimmuni sono resistenti al trattamento, tanto più bisogna sospettare una celiachia latente (Jiska 2003). d'Esteve-Bonetti (2002) riporta il caso di una 68enne con tiroidite resistente al trattamento farmacologico che è completamente asintomatica dal punto di vista intestinale ma che risulta positiva alla prova allergica al glutine, ovvero la presenza ematica di anticorpi celiaci antigliadina.
Secondo Konopka (1976) il consumo di glutine determinerebbe un'interferenza cronica a livello cellulare che pone sotto stress la tiroide (c'è una normalizzazione della capacità di buffer c-AMP dei tessuti della tiroide dopo 7 mesi di adozione di un regime senza glutine.)

La persona con problemi alla tiroide, e magari con altre malattie, che legge queste informazioni forse appartiene a quel 90% di celiaci in Italia, che si sa che non sono ancora stati trovati e diagnosticati. Infatti i celiaci riconosciuti in Italia sono solo 60.000, contro i 560.000 stimati da ricerche campione fatte su ampi gruppi rappresentativi della popolazione.
Oltre a queste 500.000 persone celiache che ne sono inconsapevoli e che faranno altri percorsi travagliati e inconcludenti messe di fronte a disturbi cronici, ci sono un 15% degli italiani, quindi 7-8 milioni di persone che non risulteranno mai positive al test celiaco ematico ma che hanno una grossa percentuale di anticorpi celiaci nelle feci. Queste persone notano che eliminando il glutine scompaiono mal di testa, scompare nervosismo, stanchezza, fibromialgia, dolori articolari.

Io ritengo che le malattie abbiano sempre più di una causa. Quindi uno deve continuare a cercare e magari agire su più fronti. Per esempio quello dei denti devitalizzati che fanno infezione di nascosto nell'osso. Ma comunque, perché no, facciamolo questo dossier super-approfondito sul glutine.
Le conseguenze, per tutte queste persone con intolleranza al glutine non diagnosticata, sono di avere una vita strana, piena di farmaci, piccole difficoltà inspiegabili, problemi ricorrenti. Stiamo parlando di problemi che ogni volta prendono una forma diversa: difficoltà nervose, al cervello, dolori reumatici, ferro basso, problemi a carico del fegato dell'apparato riproduttivo, tumori, problemi alle ossa, insomma.. di tutto.

Una persona senza disturbi di salute cronici e senza celiachia che legga queste informazioni sceglierà di proseguire il proprio consumo di glutine in modo più rispettoso e prudente, scegliendosi le forme più leggere di glutine, ovvero orzo in chicchi, farro in chicchi e farine di farro, magari concedendosi 2-3 giorni a settimana senza glutine.
Di certo questo discorso che ora andiamo a fare mostra che quando un certo sistema enzimatico addetto alla digestione inizia ad incepparsi, segue una situazione di metaboliti infiammatori che finiscono per contribuire, con varie gradazioni di gravità, alle malattie più svariate.

Il glutine
I cereali, sebbene vengano visti prevalentemente come una fonte di carboidrati (complessi), sono costituiti anche da un 10- 16% di proteine.
Come si vede dalla tabella che segue, frumento, segale e orzo contengono elevate quantità di due aminoacidi particolari, prolina e glutamina. La loro proteina si chiama proprio "prolamina".

Sono proteine generalmente riconosciute di qualità scarsa, per lo squilibrio relativo tra le varie quantità di aminoacidi (alcuni aminoacidi essenziali sono assenti o quasi).
Le prolammine tossiche che nella celiachia causano l'atrofia dei villi intestinali prendono il nome di "**glutine**". Esse sono la gliadina (presente nel frumento), l'ordeina (presente nell'orzo), la secalina (presente nella segale), l'avenina (presente nell'avena).

Riso, miglio e mais, avendo proteine con una distribuzione di aminoacidi diversa dagli altri cereali (elevato contenuto in alanina e leucina, basso in glutamina e prolina), non hanno prolammine o, nel caso del mais, non quelle tossiche nella celiachia. La seguente tabella riporta una scala di tossicità delle varie prolammine deleterie nella celiachia, ricavata in base ad osservazioni cliniche e di laboratorio:

Cereale	Tipo di prolamina	Composizione (in aminoacidi)				TOSSICITÀ NELLA CELIACHIA
		Alanina	Leucina	Prolina	Glutamina	
			"con glutine"			
Grano	**a-Gliadina**			**17 - 23%**	**36%**	**++++**
orzo	**Ordeina**			**17 - 23%**	**36%**	**++**
segale	**Secalina**			**17 - 23%**	**36%**	**++**
avena	**Avenina**			**< 5%**	**<30%**	**+**
			"senza glutine"			
mais	zeina	alto	alto	--	basso	**--**
miglio	--	alto	alto	--	basso	**--**
riso	--	alto	alto	--	basso	**--**

Perché le prolamine del mais (zeina) non sono tossiche per il celiaco, l'avenina è solo debolmente tossica e la gliadina ha la massima tossicità? Recenti studi hanno messo in relazione i vari gradi di tossicità per il celiaco delle diverse prolammine con la crescente concentrazione, a partire dall'avena via via fino al frumento, di un particolare segmento (di cui è molto ricco la alfa-gliadina, molto molto meno l'avenina, la zeina non lo contiene affatto) in cui prolina e glutenina sono ad una certa distanza tra di loro (molto vicine) per cui non riescono ad essere deamidate dall'enzima specifico (Arentz-Hansen 2000, Vader 2002, Sollid 2002).

Le complesse glutamine del glutine si differenziano da ogni altra forma di cibo per la loro particolare composizione e perché il loro consumo determina un'aumentata attività enzimatica del pancreas (come se il suo smaltimento rappresentasse una sfida impegnativa, uno stress fisiologico (Ikegami 1975, Camus 1980, Rabsztyn 2001), seguita da una progressiva riduzione della funzione degli enzimi proteolitici (lisi delle proteine) e degli enzimi di degradazione dei peptidi (Carroccio 1997).
È così che matura la situazione in cui l'organismo non arriva più in fondo al suo lavoro e, invece di avere solo aminoacidi come prodotti finali della degradazione del glutine, ci sono anche frammenti indisciolti, i peptidi oppioidi, ovvero lunghissime catene di aminoacidi non liberati. Chiameremo questa situazione "**peptidìa**".

Ad un certo punto dell'assedio glutinoso (la peptidìa può avere durata anche pluri-decennale prima di maturare in autoimmunità), si raggiunge la fase di iper-attivazione della transglutaminasi, un enzima presente sulla lamina propria di numerosi tessuti, programmato per rimanere tranquillo quanto più a lungo possibile. Controvoglia la transglutaminasi è chiamata ad iniziare un lavoro di smantellamento delle proteine glutinose: tutti gli altri principali avamposti di difesa sono rimasti sguarniti e la transglutaminasi rappresenta l'ultimissima linea di difesa per barricare il cromosoma dall'assedio glutinoso. Però questa situazione significa malattia o disturbo cronico di un organo.

Ci sono otto enzimi della famiglia delle transglutaminasi e a seconda di quale di essi sia coinvolto in primo piano ne derivano diverse patologie della famiglia delle reazioni di suscettibilità al glutine
I reni anch'essi presentano un enzima transglutaminasi e infatti sono ben noti nella letteratura medica casi di nefropatia gravi resistenti a terapia che scomparivano con la sospensione del glutine.
Hanno parlato di artriti in remissione a seguito della sospensione del consumo di glutine Chakravarty (1992), Cottafava (1991), Pinals 1986), Carli (1995), Falcini (1999), Slot (2000), Young (1993), Tasanen (1997).
Secondo Lubrano il 41% dei pazienti celiaci a dieta libera (con glutine) presentano sintomatologie di tipo artritico.

Pazienti con morbo di Sjogren ottenevano un sollievo immediato dalla malattia con l'adozione del regime senza glutine (Kaufmann 1998). Altri autori che hanno trattato questo tema sono Fracchia (2004), Iltanen (1999), Pittman (1965), Teppo (1984), Whitehead (1998).
Pazienti con lupus eritematoso sistemico hanno una risposta clinica molto favorevole alla sospensione del glutine secondo le osservazioni cliniche dei seguenti autori: Amoroso (2003), Boyer (1982), Casteneda (1985), Chase (1982), Chiurazzi (1987), Courtney (2004), Delbrel (2003), Feighery (2003), Houman (1997), Kobayashi (1989), Komatireddy (1995), Lee (2002), Marai (2004), Markusse (1998), Marteau (1990), Mercie (1999), Meulders (1992), Molina (1996), Monballyu (1985), M'Rad (1990), Murao (1994), Mukamel (1994), Pena (1987), Rensch (2001), Roberts (1988), Romano (1997), Rustgi (1988), Tsukahara (1980), Varkel (1989), Viallard (1998), Yazici (2002), Wood (1984), Zitouni (2004).

La tempesta di mediatori infiammatori (peptidi oppioidi) causata dall'intolleranza subclinica al glutine è in grado di interferire con numerose secrezioni neuro-ormonali (Amoroso 1988). Ognuna di queste secrezioni è un messaggero altamente multi-funzionale.
Vediamo l'ormone della crescita. Modan-Moses [2003] riporta le osservazioni su 12 adolescenti maschi con ridotta crescita in altezza in cui il problema veniva superato con la sospensione del glutine. Nella celiachia infantile si registrano spesso ridotti livelli di ormone della crescita che si normalizzano con la sospensione del glutine (Malcom 1969, Leveque 1979, Bianchi 1980, Fanciulli 2001, Luciano 2002).

Tanto più lungo è il periodo in cui si eccede nel consumo di farine di frumento, tanto maggiore sarà la possibilità per le persone inconsapevolmente intolleranti di sviluppare una serie di danni.
Per esempio Kagnoff [1992] ricostruisce la storia celiaca di due gemelli: sono di bassa statura, il ché indica una crisi celiaca durante l'infanzia; in effetti all'età di 7 anni era stata loro diagnosticata anemia ferropenica. Però nessuno dei medici era veramente mai arrivato a consigliare di sospendere il glutine.

Questi due gemelli cadono in una crisi acuta di intolleranza al glutine solo all'età di 40 anni in quanto sviluppano sintomi intestinali. Sono questi due esempi di come la celiachia va e viene nel corso della vita, e nel periodo in cui rimane celata o almeno non riconosciuta nelle sue multiformi caratteristiche, il paziente ha una non buona qualità della vita dovuta proprio alla presenza del fattore glutine.

La precoce sospensione del consumo di glutine previene la progressione cronica di malattie autoimmuni e altri danni.

A rinnovare questo monito è stato Borg (1994): il regime senza glutine apporta un notevole sollievo in un paziente con monoartrite anche se, sottolinea l'autore, il fenomeno autoimmune alimentato dall'intolleranza al glutine ha lasciato irreversibili danni erosivi tipici della malattia cronica, evidenziabili sul legamento talo-navicolare.
Altri possibili danni apportati dal consumo di glutine nell'intollerante sono calcificazioni cerebrali, demineralizzazione ossea, disturbi del mestruo, alterazioni ormonali e della funzione fertile femminile.

È stato dimostrato che l'aumentato livello di peptidi oppioidi causato dalla difficoltà dell'organismo di fronte al glutine può alterare i livelli cerebrali e le funzioni della serotonina interferendo con il locale enzima decarbossilasi. Pedersen (1999) ha trovato elevati livelli di un tripeptide glutinoso nelle urine del 60% dei pazienti autistici. Questo peptide stimola siti oppioidi attivati dalla serotonina.

La serotonina è un neuro-trasmettitore altamente multi-funzionale di cui sappiamo che, se alterato a livello del tronco encefalico, determina uno stato di eccitazione nervosa e può essere coinvolto nel sonno disturbato o alterati input sensoriali, nella regolazione della temperatura e nel controllo dell'umore (Tortora 1990, "Principles of Anatomy and Physiology", 6th Ed., Harper & Row). Alterazioni della regolazione della serotonina sono state implicate nella patogenesi della depressione, tanto che il vendutissimo buon Prozac altro non è che un inibitore di un recettore della serotonina (DeMyer 1981).

Psicosi, depressione, etc.
Ansia e depressione, sintomi psichiatrici comuni in individui celiaci non diagnosticati, scompaiono dopo la rimozione del glutine (Fera 2003). Questi cambiamenti sono ascrivibili nei pazienti celiaci ai ridotti livelli di triptofano causati dal consumo di glutine (Hallert 1982, Hernanz 1991). Ridotti livelli di triptofano sono stati individuati nella patogenesi dei disturbi depressivi anche in studi che non prendevano in considerazione il ruolo della celiachia (DeMyer 1981). Riferisce Challacombe (1987): "In ragazzi con celiachia non diagnosticata, che hanno avuto tanto a lungo un'apparenza infelice, in pochi giorni di regime senza glutine migliorano tantissimo dal punto di vista dell'umore. Questo miglioramento dell'umore può essere cancellato altrettanto rapidamente introducendo di nuovo il glutine nella loro alimentazione".

La dieta senza glutine può correggere fino ad eliminare sintomi psichiatrici: la risoluzione di depressione o disturbi dell'umore in intolleranti al glutine è riportata da Pellegrino (1995), Babbini (2001), Potocki (2002), Serratrice (2002), Pynnonen (2004). Rubinstein (1982) riporta una grave sindrome mentale di natura organica che regredisce completamente con il regime senza glutine che un paziente adotta a seguito della diagnosi di celiachia.
Vlissides (1986) descrive due pazienti che soffrono di disturbi psicotici. Durante il ricovero in un centro specializzato iniziano un regime senza glutine che porta alla remissione della patologia, mentre in un successivo periodo di reintroduzione del glutine hanno una ricaduta. Lo studio fu replicato da Singh e Kay (1976) che confermarono queste osservazioni sul glutine andando ad applicare il regime senza glutine in alcuni pazienti di una clinica psichiatrica.
De Santis (1997) riporta che la dieta senza glutine porta alla scomparsa di tutti i sintomi psichiatrici e la scomparsa di un'area di ipoperfusione precedentemente registrata sulla parte sinistra frontale della testa in un 33enne con una diagnosi pre-esistente di "disturbo schizofrenico".

In ultimo, ma non certo per ordine di importanza, bisogna considerare anche che nel lunghissimo termine parte dei frammenti oppioidi del glutine finiscono per raccogliersi cumulativamente negli organi bersaglio. I peptidi oppioidi si possono accumulare nel fluido cerebrospinale di pazienti con elevati livelli urinari di peptidi oppioidi derivanti da glutine e caseina [Gillberg 1988]. Studi di follow up su bambini autistici hanno mostrato forti miglioramenti se questi pazienti venivano trattati con diete senza glutine e caseina [Reichelt 1981, Reichelt 1990]. Anche la gliadina è stata riscontrata nel fluido cerebrospinale di pazienti con paralisi e problemi neurologici, che andavano in remissione con la sospensione del glutine [Chinnery 1997].

In un seminario tenuto dal professore emerito Ilya Arshavskii per la ricorrenza del suo 80esimo compleanno, lo scienziato fisiologo russo spiegò alla platea dell'Anohin Institute of Normal Physiology di Mosca gli studi della sua vita: la normale funzionalità protettiva del feto viene degradata da un aumento di acidità dell'ambiente materno. Di conseguenza la placenta si lascia attraversare da sostanze ad alto peso molecolare. È noto che solo sostanze proteiche al di sotto del peso molecolare di 12.000 hanno normalmente la possibilità di passare. Il resto vengono tenute fuori dalla placenta.
Ma quando c'è un aumento di acidità dell'ambiente interno, proteine della madre precedentemente bloccate e composti ad elevato peso molecolare dall'industria chimica penetrano nel feto. Questo meccanismo ci dovrebbe ricordare che l'organo di un corpo acidificato è più suscettibile alla penetrazione di sostanze tossiche di quello di un corpo non acidificato.

Quindi al discorso del glutine bisogna aggiungere anche quello di un'alimentazione semplice che evita zucchero bianco e troppe proteine animali.

http://www.disinformazione.it/segreti_della_celiachia.htm
http://www.disinformazione.it/celiachia.htm

Il libro del "Mal di glutine", di Lorenzo Acerra

La forza di questo libro è che ti fa vedere come un enzima si inceppa, per chi di più, per chi di meno, segue un problema digestivo con varie gradazioni di gravità e può contribuire alle malattie più svariate. Una persona non celiaca che legge questo libro sceglierà di proseguire il proprio consumo di glutine in modo più rispettoso e prudente, scegliendosi le forme più leggere di glutine, ovvero orzo in chicchi, farro in chicchi e farine di farro, magari concedendosi 2-3 giorni a settimana senza glutine.

La persona con malattie che legge questo libro forse appartiene a quel 90% di celiaci in Italia, che si sa che non sono ancora stati trovati e diagnosticati. Infatti i celiaci riconosciuti in Italia sono solo 60.000, contro i 560.000 stimati da ricerche campione fatte su ampi gruppi rappresentativi della popolazione.

Oltre a queste 500.000 persone celiache che non lo sanno e che faranno altri percorsi travagliati e inconcludenti messe di fronte a disturbi cronici, ci sono un 15% degli italiani, quindi 7-8 milioni di persone che non risulteranno mai positive al test celiaco ma che hanno una grossa percentuale di anticorpi celiaci nelle feci. Queste persone notano che eliminando il glutine scompaiono mal di testa, scompare nervosismo, stanchezza, fibromialgia, dolori articolari.

L'autore ritiene che le malattie abbiano sempre più di una causa. Quindi uno deve continuare a cercare e magari agire su più fronti. Per esempio quello dei denti devitalizzati che fanno infezione di nascosto nell'osso. Ma comunque, perché no, facciamolo questo dossier super-approfondito sul glutine.

Le conseguenze, per tutte queste persone con intolleranza al glutine non diagnosticata, sono di avere una vita strana, piena di farmaci, piccole difficoltà inspiegabili, problemi ricorrenti. Stiamo parlando di problemi che ogni volta prendono una forma diversa: difficoltà nervose, al cervello, dolori reumatici, ferro basso, problemi a carico del fegato dell'apparato riproduttivo, tumori, problemi alle ossa, insomma.. di tutto.

INDICE

Capitolo I:

Capitolo II:

Capitolo III:

Capitolo IV:

Prefazione

La mia storia comincerà con una favola raccontatami da mio padre in cui una principessa che non voleva accettare un matrimonio combinato fu rinchiusa per punizione in una torre. "E che cosa mangiava?". Fu messa "a pane e acqua", spiegò mio padre. "E dov'è la punizione?", pensai io. A me il pane piaceva tantissimo, per quel che mi riguardava poteva diventare, e con soddisfazione, l'unico alimento al mondo. Di lì a poco ogni volta che le vicende del protagonista di una fiaba raggiungevano il minimo assoluto, in prigione o con una vita di privazioni, io chiedevo: "E che cosa mangiava?", -Pane e acqua- era la risposta. Io da parte mia ero contento perché ne deducevo che in vita mia non sarebbe potuto accadermi nulla di sgradevole, al peggio sarei stato punito e messo a pane e acqua. Inutile dire che da allora ogni tanto le favole finivano in questo modo: "... e vissero felici e contenti, a PANE E.... ACQUAAA!!".

Per circa i primi trent'anni della mia vita non ho fatto molti passi in avanti sull'argomento e anzi (per quel che ci ho fatto caso) non mi pare di aver sentito neanche una volta la parola celiachia. All'età di 25 anni, dopo la laurea in chimica, mi ritrovo nel Regno Unito, dove in breve ottengo due offerte di lavoro: la prima in realtà è di volontariato, si tratta di assistere Michael, un disabile in via di recupero, autore di un libro e maestro di meditazione, che in punto di morte è stato salvato da dei medici messicani che usavano veleno di serpente, urinoterapia e mille altre stregonerie: così almeno mi racconta, quando mi reco in quella residenza in una foresta dello Wiltshire, il volontario tedesco che dovrei sostituire. Il ragazzo tedesco apre un paio di stipetti e dice: "Qui è il mio piccolo spazio personale", e da una parte c'è **un grosso pezzo di pane bianco**.

E mi spiega: "Il pane e le farine il maestro non le mangia. Io però sono libero di comprarne per mio uso personale".

Solo molto più in là nel tempo quell'episodio sarebbe venuto a galla della mia memoria e avrebbe costituito materia di riflessione. La stranezza del NO al pane di Michael (il maestro), dovete capire, non era niente a confronto dell'atmosfera della sua residenza nella foresta. Ma alla fine, nonostante la mia curiosità e voglia di imparare scelgo, per amor di autonomia economica, la seconda offerta arrivatami, quella della sede scozzese di una multinazionale.

Ritornato in Italia, un noto medico di Salerno, sapendo le attività che preparo per limitare l'uso del mercurio in odontoiatria (tra cui creare un'associazione e scrivere un libro, "DENTI TOSSICI", Macro Edizioni, maggio

1999), mi indirizza ad una sua concittadina, Teresa Tranfaglia, che di vittime di amalgama guarite ne conosce almeno una decina.

Quando il 29 aprile 2002 RaiTre trasmette su Report in prima serata l'inchiesta che documenta la tossicità e gli effetti sulla salute delle otturazioni dentali metalliche (quelle che, chiamate amalgame, rilasciano mercurio nell'organismo) l'associazione contro l'amalgama di Salerno, diventata referente del sito web di Report, viene inondata da richieste di aiuto e di informazioni, ma questa non è più una novità. Io stesso ero già prima sommerso dei contatti dei miei lettori ("DENTI TOSSICI" ha venduto 6000 copie), e la divulgazione della nostra piccola associazione aveva raggiunto numerose case anche grazie ad internet. Nel frattempo almeno una decina di libri della Macro Edizioni che si occupano di salute (i due più venduti sono "La cura di tutte le malattie" della Hulda Clark e "Curare la prostata in 90 giorni" di Larry Clapp) indirizzano il lettore alla nostra associazione per avere informazioni ulteriori sui pericoli della rimozione non protetta dell'amalgama. Infine, il nostro centro documentazione scientifico, sviluppato grazie ad una collaborazione con la Svezia, ha rifornito numerosi medici, dentisti, tesisti e persino riviste odontoiatriche e pubblicazioni.

Dovete sapere che Teresa Tranfaglia, oltre ad essere informatissima ancora prima di me sul problema amalgama e a diventare subito una fedele collaboratrice nelle attività dell'associazione, aveva un'altra peculiarità: aveva sviluppato da una decina di anni una cucina naturale e salutare senza glutine che le aveva restituito una figlia sana e con intelligenza oltre la media in cambio di una bambina di 3 anni destinata ad una patologia neurologica di natura autoimmune. In questa circostanza la svolta della figlia fu anche la svolta della mamma e adottare la stessa identica alimentazione destinata alla piccola aiutò la donna laddove i medici e le medicine niente avevano potuto davanti alla sua grave artrite reumatoide diventata morbo di Sjogren.

Tra i contatti che ho avuto nell'ambito dell'associazione, qualcuno già sapeva della "questione glutine", mentre la maggior parte scoprivano insieme a me questa situazione prima mai sospettata. Faccio un esempio per ognuno dei due casi.

Angela, dell'Emilia, madre di due ragazzi, mi contatta per sapere dove può fare la rimozione protetta dell'amalgama. Le spiego che bisogna prepararsi, lei mi dice che ha già sospeso latte e tutti i latticini e prende cloruro di magnesio, allora le chiedo se ha sospeso anche il glutine... ...mi da' una risposta TUTTA meravigliata, ma veramente IN MAIUSCOLO: "MA TU CHI SEI?!! COME FAI A SAPERE LA QUESTIONE DEL GLUTINE ANCHE TU ..io mi aspettavo che tu sapessi solo dell'amalgama (al più mi aspettavo di dover veramente faticare a descriverti il problema del glutine che, per quel che ho visto, è endemico)?!".

R.N., del Piemonte, è l'esempio di una donna che la questione la scopre per la prima volta. Ha la leucemia T-LGL (caratterizzata da una diminuzione dei neutrofili che, invece di valori normali intorno a 2000/ul, crollano a livelli inferiori a 500). Si rivolge a noi per sapere dove fare la rimozione protetta dell'amalgama. Vuole fare il meglio possibile per prepararsi all'escavazione del mercurio dai denti, dunque prima e durante il periodo di rimozione sospende il consumo di latticini, di glutine e segue le indicazioni del libro di Raul Vergini "Curarsi con il magnesio". Da novembre 2002 a marzo 2003 toglie 5 otturazioni in amalgama, all'incirca una al mese. I neutrofili, alla rimozione della prima amalgama, da 400 che erano sono subito raddoppiati; alla rimozione della seconda amalgama sono saliti a 1100, e con la rimozione dell'ultima amalgama sono saliti a 1400. L'effetto della rimozione era immediato, ogni volta c'era il fenomeno dello **sbalzo in su dei valori dei neutrofili** e aggiunge la donna, "per la prima volta da anni ho passato indenne i mesi freddi dell'anno senza ammalarmi mai di infezioni di alcun tipo". La sento di nuovo al telefono tre mesi dopo aver terminato la rimozione, mi dice che i valori dei neutrofili sono peggiorati, scendendo a 1100. Mi dice che ha ripreso a consumare glutine. A questo punto le confesso che era una verità non intera quella che la rimozione del glutine serviva solo alla preparazione alla rimozione amalgama, serviva si a quello, ma serviva anche perché la sua mucosa intestinale non se lo poteva permettere. Sospeso di nuovo il glutine, dopo due mesi i valori dei suoi neutrofili hanno raggiunto quota 1600. Per nove anni aveva avuto la malattia e i

neutrofili sotto i 500!

La Tranfaglia condividendo la sua esperienza è stata di certo utile a tutti coloro che, intossicati dal mercurio dentale, hanno deciso anche loro di mangiare secondo le sue ricette senza glutine: il loro recupero veniva accelerato e quintuplicato. Ecco una piccola descrizione della sua esperienza:

CAPITOLO I

il glutine

I prodotti pane, pasta, etc. a base di cereali, sebbene vengano visti prevalentemente come una fonte di carboidrati (complessi), sono costituiti anche da un 10- 16% di proteine. La caratteristica unica di queste proteine del frumento, dell'orzo, della segale e dell'avena è che contengono una quantità stratosferica di proline e glutamine (di qui il nome "prolamine"). Sono proteine generalmente riconosciute di qualità scarsa, per lo squilibrio relativo tra le varie quantità di aminoacidi (alcuni aminoacidi essenziali sono assenti o quasi). Le prolammine tossiche nella celiachia prendono il nome di "**glutine**". Esse sono la gliadina (presente nel frumento), l'ordeina (presente nell'orzo), la secalina (presente nella segale), l'avenina (presente nell'avena). Riso, miglio e mais, avendo proteine con una distribuzione di aminoacidi diversa dagli altri cereali (elevato contenuto in alanina e leucina, basso in glutamina e prolina), non hanno prolammine o, nel caso del mais, non quelle tossiche nella celiachia. La seguente tabella riporta una scala di tossicità delle varie prolammine deleterie nella celiachia, ricavata in base ad osservazioni cliniche e di laboratorio:

Cereale	Tipo di prolamina	Composizione (in aminoacidi)				TOSSICITÀ NELLA CELIACHIA
		Alanina	Leucina	Prolina	Glutamina	
			"con glutine"			
Grano	**a-Gliadina**			**17 - 23%**	**36%**	**++++**
orzo	**Ordeina**			**17 - 23%**	**36%**	**++**
segale	**Secalina**			**17 - 23%**	**36%**	**++**
avena	**Avenina**			**< 5%**	**<30%**	**+**
			"senza glutine"			
mais	zeina	alto	alto	--	basso	**--**
miglio	--	alto	alto	--	basso	**--**

riso	--	alto	alto	--	basso	--

Il problema della reazione celiachia, posto in termini biochimici, è l'impoverimento progressivo dell'autonomia dell'apparato digestivo dei mammiferi relativamente alla capacità di *idrolizzare i legami ammidici (le glutamine) quando sono adiacenti a residui di prolina*.

Perché le prolamine del mais (zeina) non sono tossiche per il celiaco, l'avenina è solo debolmente tossica e la gliadina ha la massima tossicità? Recenti studi hanno messo in relazione i vari gradi di tossicità per il celiaco delle diverse prolammine con la crescente concentrazione, a partire dall'avena via via fino al frumento, di un particolare segmento (di cui è molto ricco la alfa-gliadina, molto molto meno l'avenina, la zeina non lo contiene affatto) in cui prolina e glutenina sono ad una certa distanza tra di loro (molto vicine) per cui non riescono ad essere deamidate dall'enzima specifico [Arentz-Hansen 2000, Vader 2002, Sollid 2002].

Le complesse glutamine del glutine si differenziano da ogni altra forma di cibo per la loro particolare composizione e perché il loro consumo determina un'aumentata attività enzimatica del pancreas (come se il suo smaltimento rappresentasse una sfida impegnativa, uno stress fisiologico [Ikegami 1975, Camus 1980, Rabsztyn 2001]), seguita da una progressiva riduzione della funzione degli enzimi proteolitici (lisi delle proteine) e degli enzimi di degradazione dei peptidi [Carroccio 1997]. È così che matura la situazione in cui l'organismo non arriva più in fondo al suo lavoro e, invece di avere solo aminoacidi come prodotti finali della degradazione del glutine, ci sono anche frammenti indisciolti, i peptidi opioidi, ovvero lunghissime catene di aminoacidi non liberati. Chiameremo questa situazione "**peptidìa**".

E veniamo ora a descrivere la situazione chiamata **celiachia**, che riguarda la gliadina (un sottoprodotto dei peptidi opioidi del glutine). Ad un certo punto dell'assedio glutinoso (la peptidìa può avere durata anche pluri-decennale prima di maturare in celiachia), si raggiunge la fase di iper-attivazione della transglutaminasi, un enzima presente sulla lamina propria della mucosa intestinale programmato per rimanere tranquillo quanto più a lungo possibile. Controvoglia, la transglutaminasi è chiamata ad iniziare un lavoro di smantellamento delle proteine glutinose: tutti gli altri principali avamposti di difesa sono rimasti sguarniti e la transglutaminasi rappresenta l'ultimissima linea di difesa per barricare il cromosoma dall'assedio glutinoso. Sfortunatamente le risorse a livello di transglutaminasi non sono infinite e in determinate condizioni di ipofunzionalità (pH, ambiente digestivo, etc.) nemmeno questo baluardo riesce più ad ultimare il lavoro di smantellamento del glutine ad aminoacidi. A seguito del collasso funzionale della transglutaminasi, elevate concentrazioni di gliadina derivanti dai peptidi opioidi del glutine si formano ad un passo dall'accesso diretto al cromosoma umano! Ed è il cromosoma che ha la facoltà, in determinate condizioni di immunosoppressione, di innescare reazioni autoimmuni. Nel cromosoma di molti di noi (il 40% della popolazione) c'è una nicchia che sembra fatta apposta per l'innesco dell'autoimmunità da parte della gliadina. Quando il frammento non smantellato della gliadina si incastra nella nicchia del cromosoma con elevata affinità inizia la produzione degli anticorpi contro il glutine (IgA e IgG anti-gliadina) e degli anticorpi tipici celiaci contro i nostri stessi tessuti (IgA e IgG anti-transglutaminasi, IgA e IgG anti-endomisio, anticorpi anti-reticolina).

Una volta che c'è la specificità (celiachia genetica o potenziale), ci sono una serie di livelli soglia di attivazione, ognuno dei quali corrisponde a fenomeni pre-celiaci a livello dei villi intestinali ("Marsch 1", ovvero pre-infiltrazione, "Marsch 2", ovvero infiltrazione, "Marsch 3", ovvero iperplasia, "Marsch 4", ovvero distruzione); l'ultimo di questi stadi, "Marsch 5", corrisponde all'atrofia dei villi.

In questo percorso dalla peptidìa alla celiachia, l'organismo registra sconfitte su sconfitte davanti alla sempre

più invadente e fastidiosa realtà della nuvola di peptidi opioidi glutinosi, fino ad arrivare a forme di pre-celiachia (senza atrofia dei villi), in cui si verificano isolati episodi celiaci intervallati da lunghi periodi di calma apparente.

Il peregrinaggio verso diversi specialisti medici dei pazienti con celiachia in via di progressione dura in media **20 anni** e più secondo Hankey [1994] prima che si arrivi alla diagnosi, e con essa all'adozione del regime senza glutine che determina la risoluzione dei sintomi e la normalizzazione di tutti gli alterati parametri ematici.

Una donna che **da piccola** aveva avuto ripetutamente una presentazione celiaca classica si presenta a Jensen [2000], **all'età di 59 anni**, con una grave osteomalacia causata dalla celiachia. L'intervento di sospensione del glutine è positivo sebbene un po' tardivo.

Un paziente che aveva convissuto **per 15 anni** con gravi condizioni artritiche e senza marcata sintomatologia intestinale viene diagnosticato celiaco da Bourne [1985] e il regime senza glutine porta ad una regressione totale della malattia. Ovviamente in questi casi rimangono e sono documentabili i danni erosivi che i legamenti hanno accumulato in tanti anni di malattia cronica [Borg 1994].

Dorst [1998] presenta la storia clinica di una 67enne cui **nel corso di 20 anni con numerosi ricoveri** in ospedale era stata fatta la diagnosi di iperparatiroidismo, osteoporosi e disfunzione dell'assorbimento di ferro. Appunto, solo dopo 20 anni, fu scoperto che aveva celiachia. Iniziò una dieta senza glutine che le portò uno straordinario miglioramento.

Lettera a Francesca (avvisaglie di celiachia nell’infanzia)

Francesca,

quando avevi appena tre settimane di età i medici osservarono che avevi fontanelle (un fenomeno temporaneo dove compare un ossicino sporgente dalla testa. A quel tempo non crescevi nemmeno, arrivavi al massimo a 3 chili e 200 mentre il tuo peso alla nascita era stato di 3 chili e 300, alla fine spiegarono ai tuoi che il latte materno non andava bene e così fu sostituito con il latte vaccino in formula.

Nel tuo caso la sofferenza infantile celiaca era dovuta al glutine che passava nel latte materno per cui, ad essere stati bene informati, sarebbe bastato provare a sospendere il glutine dall'alimentazione di mamma. Più tardi il glutine fu inserito nella tua alimentazione e, come molte tipiche bimbe celiache, sei stata un po' rachitica per vari mesi. La celiachia spesso si manifesta temporaneamente nelle prime fasi di vita di un individuo, dopo un po' di tempo va in remissione, e bisogna aspettare anni prima che torni, in modi insidiosi e meno riconoscibili.

Un bimbo di un mese di età mostra una grave diarrea con arresto della crescita che alla fine viene risolta con la sospensione del glutine; a distanza di un mese viene fatta un'altra prova con il glutine che di nuovo porta a diarrea, perdita di peso, permeabilità intestinale (misurata con il test di assorbimento dello xilosio) [McNeish 1976]. Infine il glutine viene re-inserito nell'alimentazione del bimbo a 10 mesi di età senza causare le forti reazioni dei primi mesi di vita.

Oltre la diarrea e il malassorbimento (crescita rallentata, sotto-peso, etc.), una classica reazione infantile all'intolleranza al glutine sono i ricorrenti episodi di inspiegabili infezioni o, come nel tuo caso, le bronchiti e bronchiti spastiche che hai avuto entro il primo anno di età.

Come detto questa sofferenza celiaca va in remissione dopo qualche tempo e la tua al momento non fu nemmeno riconosciuta, ma è la regola.

A quei tempi negli anni settanta si riteneva ancora che solo 1 su 3000 bambini fossero affetti (oggi si arriva a stime di 1 su 66 [Ventura 2000]), per cui anche per i pediatri gastroenterologi parlare di valutare la celiachia sembrava un'operazione marziana e poi non si attribuiva assolutamente nessuna valenza a questo episodio celiaco nell'infanzia.

Invece i ricercatori moderni danno alla crisi celiaca vissuta dal bimbo ai primi passi alimentari una valenza "premonitrice" di qualcosa che si verificherà ad un certo punto della vita nell'età adulta.

Hogberg [1993] ricostruisce la storia di una ragazza che all'età di 4 anni ha una crisi celiaca risolta con la sospensione del glutine. A partire dall'età di 7 anni la bimba inizia a consumare il glutine, anche perché i controlli annuali rivelano una mucosa quasi normale. All'età di 21 anni, dopo 14 anni di consumo di glutine viene riscontrata una ricaduta celiaca con atrofia dei villi. Da questo caso clinico, conclude Hogberg, si capisce chiaramente quanto incessantemente e attentamente debba essere seguito un paziente che goda, anche per molti anni, di una remissione della celiachia, in modo da individuare prontamente la ricaduta celiaca che ci sarà.

Addirittura, viene suggerito dal prof. Ventura del Burlo Garofalo di Trieste, "non si potrebbe considerare di anticipare la valutazione celiaca alla prima infanzia?".

È vero, questa infantile è una celiachia che poi va in remissione, ma il fatto di ignorarla non lascia le persone soggette in balìa dei pesanti problemi celiaci che si presenteranno man mano nell'età adulta, e a quel punto vista l'insidiosità dei sintomi le possibilità sono minime o nulle che vengano ricondotti al consumo di glutine (è un dato di fatto che "almeno 7 celiaci su 8 non faranno mai i test celiaci" [Ventura 2000])?

"Una soluzione alternativa, probabilmente utile nel prevenire la morbilità glutine correlata, sembra proponibile. Quella della politica del "glutine tanto e subito". È probabile infatti che l'introduzione precoce del glutine (o meglio l'introduzione non ritardata oltre il compimento del quinto mese) induca una precoce e più classica (diarrea) insorgenza delle manifestazioni cliniche glutine dipendenti, favorendo quindi il riconoscimento della malattia su base clinica.Riporto qualche passaggio di Ventura [2000]:

Questa politica, adottata nel recente passato in Svezia e nella vicina (a Trieste) Carinzia, ha permesso in questi Paesi il riconoscimento della malattia nei primi due anni di vita in un numero di casi abbastanza vicino alla prevalenza attesa secondo i dati degli screening di popolazione. I costi di questa operazione sono assolutamente bassi. I rischi altrettanto irrisori (quale pediatra non pensa subito alla celiachia di fronte ad una diarrea insorta dopo l'introduzione del glutine ?)". Straordinario, Ventura dipinge un mondo in cui il pediatra è vigile e pensa subito alla celiachia.

Le incapacità nostre e dei medici di ricostruire la tua storia celiaca ha avuto grandi conseguenze. Se è vera questa cosa, ed è vera (a questo punto delle mie ricerche mi sembra impossibile che non sia così), mi immobilizza per la sua straordinaria portata. Quanti medici avrebbero potuto identificare la situazione celiaca e cambiare il corso degli eventi? Forse nessuno. Al problema del glutine non ci si arriva mai, e così alla fine la colpa è di questo paziente che è più psicosomatico di me o di altri che non hanno avuto mal di testa cronico. ..Un mondo dove milioni di vite celiache sommerse (non riconosciute) si trasformano in una via Crucis di passaggi pesanti, gravi, ecco cosa mi fa tremare. Una volta sola è già imperdonabile.

Oggi la letteratura medica fornisce una gran mole di informazioni sulle molte forme neurologiche, endocrine, etc., della celiachia nell'età adulta, mi sono tuffato nella letteratura esistente e ne sono uscito con una serie di pubblicazioni secondo le quali mal di testa ed emicranie secondarie ad ipoperfusione cerebrale sono

alimentate dal consumo di glutine nel celiaco non diagnosticato.

Scrive Spina [2001]: "Se da una parte sono note le -forme classiche- di celiachia, nelle quali la sintomatologia è prevalente, ci sono forme atipiche con presentazione clinica insolita o della forma silente con nessun disturbo intestinale. I possibili sintomi neurologici includono crisi epilettiche, mal di testa, atassia e problemi psichiatrici. Riportiamo qui il caso di un paziente di 11 anni che aveva avuto mal di testa continui dall'età di 3 anni. Nel suo caso il mal di testa è stata la sola manifestazione della celiachia. La diagnosi di celiachia risale appunto a quando è stato portato da noi nell'ennesimo tentativo di venire a capo del suo mal di testa risalente agli ultimi 8 anni. Abbiamo scoperto che anche la sorella maggiore era affetta da celiachia. Dopo tre mesi di dieta senza glutine il ragazzo ha ottenuto la risoluzione completa del mal di testa".

Serratrice [1998], dopo una premessa di cautela ("la patofisiologia dell'emicrania rimane oscura; incriminare un fattore di co-morbidità come nel nostro caso il glutine si può proporre solo come ipotesi di lavoro e di maggiori approfondimenti, persino se la sospensione di tale fattore previene la ricaduta degli episodi di emicrania"), punta il dito sul ruolo del glutine nelle emicranie di eziologia ignota: "Nel nostro paziente la diagnosi di celiachia fu seguita da sospensione del glutine e ciò coincise con la scomparsa totale degli attacchi di gravi mal di testa. La celiachia fu sospettata quando questo paziente si presentò per cercare di risolvere la sua emicrania con aura".

Ancora più deciso è il rapporto di Gabrielli et al. [2003]: "Riportiamo gli effetti entro 6 mesi della sospensione del glutine in 4 pazienti con emicrania idiopatica in cui era stata scoperta la celiachia: c'è stata una guarigione completa in cui non c'è stato mai più un attacco di emicrania, mentre i rimanenti tre pazienti hanno beneficiato di un notevole miglioramento come frequenza, durata e intensità delle emicranie. Studi con TAC (ad emissione di fotone singola) hanno mostrato una graduale riduzione del segnale di assorbimento del tracciante a livello "regional baseline", fino a completa risoluzione in tutti e quattro entro il periodo di osservazione. CONCLUSIONI: I nostri risultati suggeriscono che un'ampia popolazione di pazienti con emicrania può avere la celiachia e che la sospensione del glutine può portare ad un miglioramento dell'emicrania in questi pazienti".

L'effetto della sospensione del glutine è stato valutato più volte nella letteratura medica su pazienti con diagnosi di celiachia e i mal di testa sono tra i fastidi che più comunemente vengono estinti con il regime senza glutine [Grant 1975, Hill 1990, Cicarelli 2003].

Hadjivassiliou [2001] pubblica su Neurology le osservazioni su 10 pazienti con mal di testa. Uno solo non ha voluto provare ad adottare il regime senza glutine. Dei nove che hanno sospeso il consumo di glutine sette sono guariti completamente e due pazienti hanno avuto una guarigione parziale. È stato possibile inoltre documentare che il consumo dei cereali incriminati in questi pazienti sensibili al glutine provocava anomalìe della materia bianca, che variavano da aree confluenti di elevato segnale a foci di elevato segnale che si potevano trovare in entrambi gli emisferi. Certo, questo è uno studio piccolo, ma stiamo parlando di 7 pazienti che sono guariti completamente dal mal di testa e di 2 che migliorarono, il solo che non ebbe vantaggi fu proprio quello che non seguì il programma senza glutine (!).

I mal di testa erano iniziati, in uno di questi 7 pazienti guariti, un 50enne, prima con 4 anni di mal di testa episodici, poi con attacchi sempre più frequenti e pesanti. Al momento della diagnosi di celiachia l'uomo accusava altri sintomi come nausea, confusione e agitazione. Dopo aver iniziato un regime senza glutine il suo equilibro è migliorato rapidamente e i suoi mal di testa sono svaniti (per tornare solo in un'occasione, limitatamente ad un periodo in cui aveva ripreso a consumare il glutine).

Un caso clinico simile era stato riportato da Hadjivassiliou in una sua precedente pubblicazione: un 45enne aveva sofferto di emicrania sin dall'infanzia, e nel tempo i suoi attacchi erano diventati sempre più pesanti e

resistenti ai farmaci. Gli attacchi sono scomparsi dopo che, con la diagnosi di celiachia, ha adottato il regime senza glutine.

Addolorato [2004] scrive: "A causa di una segnalazione precedente di un caso clinico in cui l'ipoperfusione cerebrale in un paziente diagnosticato celiaco si era risolta con l'adozione di un regime senza glutine, abbiamo monitorato (mediante TAC) le perfusioni cerebrali in pazienti celiaci a dieta libera, in pazienti celiaci in regime senza glutine da 1 anno e in individui sani (come gruppo di controllo). I risultati sono molto eloquenti: dei 15 celiaci a dieta libera 11 (il 73%) avevano da una a sette regioni del cervello ipoperfuse, mentre questo problema non compariva in nessuno dei 24 individui del gruppo di controllo e solo in uno dei 15 celiaci a regime senza glutine da un anno. Se ne conclude che "il consumo di glutine in pazienti celiaci può dar luogo ad anomalìe di irrorazione sanguigna cerebrale".

Questo libro tra poco evidenzierà la correlazione tra il consumo di glutine e altri problemi, disturbi di natura ossea, riflusso esofageo, anemia, problemi mestruali, parassiti.

Un unico terremoto sommerso (la celiachia), multiple sintomatologie che (per quanto variegate) sono tutte riconducibili ad essa.

Ora chiudo il mio discorso iniziale sulla celiachia transiente della tua infanzia nel modo mio abituale e cioè ritornando a far leggere alcuni rapporti medici pubblicati.

Kuitunen [1986] descrive un bimbo che riceve la diagnosi di celiachia a 3 mesi e mezzo. A due anni esatti di età può riprendere senza troppi problemi l'alimentazione con glutine, viene tenuto sotto osservazione a lungo termine e la remissione della celiachia si conclude alla soglia degli undici anni, quando viene verificato il ritorno dell'atrofia dei villi causata dal glutine.

Stenhammar [1981] riscontra la celiachia in 14 individui che avevano disturbi minimi o nulli ma con una particolarità: per 8 di essi durante l'infanzia era stata riscontrata l'atrofia dei villi causata dal glutine, gli altri 6 da piccolissimi erano stati tenuti sotto osservazione per almeno un mese per problemi gastrointestinali. Questo studio, conclude Stenhammar, conferma l'importanza di effettuare ripetuti controlli sulla celiachia in pazienti che durante la prima infanzia hanno mostrato gravi sintomatologie di malassorbimento intestinale.

Limbach [2003] riporta le osservazioni su 11 individui che avevano avuto l'atrofia dei villi da piccoli ma che a 16 anni di età iniziarono una dieta libera con glutine. Vengono osservati per 8 anni a intervalli regolari e la morfologia della mucosa rimane normale. In 7 di essi l'esame della mucosa rivelava una proliferazione anomala dei linfociti intraepiteliali. Solo in due pazienti, in uno dopo 4 anni e mezzo nell'altro dopo 15 anni, viene registrato un riscontro nel sangue di anticorpi celiaci alterati. Negli altri nove anche dopo 10 anni non compare nessuno degli anticorpi celiaci.

Il periodo di osservazione di individui osservati durante l'infanzia è ancora più lungo in uno studio venticinquennale di Thornquist [1992], sempre su individui con una celiachia infantile in temporanea remissione. 1 paziente ha anticorpi celiaci e alterazione della mucosa "Marsch 4", 3 hanno anticorpi celiaci (rifiutano la biopsia), 6 non hanno anticorpi e non viene controllato lo stato dei villi.

Paerregaard [1988], sempre focalizzandosi su pazienti che hanno ripreso il consumo di glutine incoraggiati dall'assenza di reazioni immediate, riporta che andando ad esaminare a distanza di 28 anni individui con crisi infantili celiache, 6 avevano atrofia dei villi, 5 una mucosa pre-celiaca, 11 mucosa normale, molti avevano un basso livello di disaccaridasi.

Numerosi studi riportano che nonostante questi pazienti con precedenti diagnosi di celiachia possano presentare assenza di anticorpi celiaci nel sangue o anche dei più elevati gradi di alterazione celiaca della

mucosa, ("Marsch 4" e "Marsch 5") a regime con glutine, in generale il loro stato di salute presenta più disturbi del gruppo di pazienti in regime senza glutine.

Chartrand [1996] scrive che, è vero, periodi di remissione della celiachia avvengono, anche per molti anni, ma che in pazienti in cui la celiachia è stata diagnosticata durante l'infanzia alla fine hanno una ricaduta, per quanto prolungato possa essere stato il periodo di remissione.

Se da un lato è vero che la celiachia può rimanere asintomatica dal punto di vista delle manifestazioni intestinali e dal punto di vista delle reazioni immediate al consumo di glutine, come sottolinea Ventura [2000], "l'elenco delle condizioni cliniche associate in maniera causale all'intolleranza al glutine *[ma non nel modo classico della reazione immediata, N.d.A.*] è così ampio da far ritenere che i casi realmente asintomatici siano, alla fine, molto pochi".

dalla peptidìa alla celiachia

Il lavoro digestivo, come un film, è una sequenza di scene (di passaggi digestivi), la nostra programmazione genetico-biologica è il suo regista (detta i tempi e le modalità), l'alimento è l'attore protagonista. L'intolleranza alimentare può essere pensata come quell'attore che interferisce con le idee del regista, che altera i tempi di produzione, che non svolge il suo ruolo in modo pulito e professionale e che in più arreca danni agli studi cinematografici. Ognuno di noi quando siede a tavola è come quel produttore cinematografico nel momento in cui sceglie quali saranno gli attori del film, il glutine è un attore per niente ideale, risulta non gradito ai nostri organi (il pubblico), ha una qualità scarsa (per qualità biologica intendiamo la composizione in aminoacidi), e come vedremo interferisce tantissimo, per antonomasia fa un sacco di casini di nascosto da tutti (asintomatici) e alla fine ci ritroviamo con danni costosi.

La formazione della nuvola di peptidi opioidi derivanti dal glutine (peptidìa) determina l'inizio di questo più o meno lungo percorso verso la celiachia. I primi disturbi sono le tempeste che questa può scatenare sui recettori opioidi dell'apparato digestivo, la cui funzione comincia a deteriorarsi anche se la manifestazione gastrointestinale può essere totalmente assente. Infatti l'apparato digestivo ha enormi capacità di attutire sia l'impatto sia le manifestazioni di problemi e disfunzioni di notevole entità. Per cui noi generalmente, anche quando la peptidìa si sia prolungata per molti anni, non ne abbiamo notizie (manifestazioni cliniche), a meno che non ci sia già stato un danno biologico serio, come nell'autismo, sul grado di solfatazione intestinale, sulla mucosa intestinale, etc. E anche in questi casi può risultare super-difficile risalire alla relazione causa-effetto con il glutine, perciò per rendersi conto del problema diventa necessario fare una prova di sospensione del glutine (4 settimane) seguita dall'attenta valutazione delle reazioni biochimiche o cliniche al suo reinserimento (challenge test).

Sebbene apparentemente asintomatica, la tempesta di peptidi opioidi determinata in questa situazione di intolleranza alimentare (la peptidìa) potrebbe essere rilevata da varie misure del tempo di transito del bolo alimentare, che risulterà ritardata o a livello esofageo, o gastrico, o orocecale, oppure ci sarà un ritardo nello svuotamento della cistifellea, oppure il tempo di transito sarà accelerato nel colon [Tursi 2004]. La gliadina (che è il sottoprodotto dei peptidi opioidi del glutine che crea problemi alla transglutaminasi e al cromosoma) è capace di interferire con i recettori opioidi del tratto gastrointestinale allo stesso modo dei peptidi opioidi. I possibili problemi conseguenti includono nei casi più pesanti: calcoli alla cistifellea, riflusso esofageo, diarrea alternata a costipazione, costipazione, flatulenza, etc. etc.

Scrive Hoggan [1998]*: "Il glutine negli individui suscettibili danneggia il duodeno in un modo tale che

smette di produrre i messaggeri CCK, cioè quelle molecole che sono prodotte nel duodeno di individui sani non appena la parte superiore del tratto digestivo avverte la presenza di grassi ingeriti. Il loro obiettivo è di iniziare la contrazione della cistifellea così che questa mandi giù bile lungo il dotto biliare, che, miscelatasi con i grassi, servirà al loro processo di digestione. Tutto ciò non avviene in modo ideale nel duodeno dell'individuo diventato intollerante al glutine [*a causa della tempesta locale sui recettori opioidi, N.d.A.*], per cui questo e altri step di gestione dei grassi sono alterati nella pre-celiachia (peptidìa) o nella celiachia.

E qui entriamo nel merito di una delle principali ecatombi che l'intolleranza al glutine ha la potenzialità di determinare (anche prima del malassorbimento per atrofia dei villi), e cioè un'interfenza a vari livelli del metabolismo corporeo dei grassi:

la distribuzione e gestione dei grassi assorbiti è affidata nel corpo umano ad un network di

recettori opioidi che sfortunatamente rispondono, negli intolleranti, sia alle gliadine sia alle gluteomorfine provenienti dal frumento mal smantellato.

Conseguenze: steatorrea (malassorbimento intestinale di grassi con "feci unte"), incrostamento grasso dei dotti biliari e della cistifellea, incrostamento grasso della milza e del fegato, aumento del colesterolo prodotto (iper-colesterolemia familiare), facilità di formazione di adipe, incapacità a livello della cellula di gestire i grassi. Insomma l'obesità e la cellulite sono da considerarsi nella famiglia delle possibili presentazioni latenti della celiachia, che regrediscono (!) adottando un regime senza glutine [Morchen 1974, Solhaug 1976].

*Hoggan, R., (1998) Stay Healthy, Stay Gluten-free. Sully's Living Without Premiere Issue, Libertyville, Il.

Quando notevoli quantità di tali frammenti del glutine raggiungono, attraverso una mucosa intestinale degradata e permeabile, il flusso sanguigno e la loro presenza diventa misurabile nelle urine, la peptidìa (formazione digestiva di peptidi opioidi) diventa "peptiduria" (presenza urinaria di peptidi opioidi).

Reichelt, che è stato il primo a documentare mediante analisi delle urine la peptiduria, riporta che, anche in assenza di patologie o disturbi di rilievo clinico, l'incidenza di peptiduria è quasi del 50% nella popolazione generale e raggiunge picchi oltre l' 80% in alcune patologie.

È importante sottolineare che una volta che la nuvola di peptidi opioidi derivanti dal glutine guadagna l'accesso al sangue, ciò cambia del tutto la portata delle sue conseguenze: c'è tutto un range di valori soglia per i livelli di gluteomorfina che si associano a vari tipi di interferenze sui siti opioidi nell'organismo, soprattutto relativi alle secrezioni ormonali.

La grelina è un potente peptide attivo sull'asse intestino-cervello (uno dei tanti esistenti), resosi famoso soprattutto per la sua azione di stimolo sull'appetito. Sia i pazienti anoressici che bulimici hanno iper-grelinemia rispetto agli individui sani, la differenza tra bulimia e anoressia è che in quest'ultima situazione c'è una resistenza dei recettori opioidi alla risposta nonostante lo stimolo peptidico. Per cui gli anoressici non ricevono il segnale mentre i bulimici ne ricevono troppo.

..Interrompiamo temporaneamente questa spiegazione (arrivata quasi al suo culmine) per ricordare cosa è l'apparato digestivo. Nel nostro quotidiano siamo abituati più ad osservare la valenza dell'esposizione della pelle agli agenti ambientali irritanti, pioggie acide in prima fila (con buona pace delle povere statue esposte a questo stress nelle nostre piazze storiche!), che a valutare l'impatto delle nostre abitudini alimentari sull'involucro che tiene separati i nostri organi e sangue dal resto del mondo esterno, costituito da un canale di scolo (mucosa, muscoli, ghiandole, siti di assorbimento, siti di saggiatura pinocitica, etc.), ma anche di un complesso network di stazioni di gestione informazioni lungo tutti i 300 metri quadri della sua estensione. Le varie stazioni sono caratterizzate da livelli soglia per l'attivazione di azioni meccaniche (peristalsi), reazioni

chimiche, assorbimento, secrezioni, produzioni neuro-ormonali, etc. Per fare un esempio, quando l'ambiente in una certa locazione arriva alla giusta miscela per cui viene soddisfatto il valore soglia, allora scattano i canali cellulari (azione!!.., contrazione, etc.). È una programmazione biologica davvero complessa che richiederebbe 10 volumi di enciclopedia se avessimo voluto presentarla in qualche dettaglio. Nel discorso che segue, poiché dobbiamo spiegare alcuni sintomi e disfunzioni secondari alla celiachia che scompaiono con la sospensione del glutine, richiameremo occasionalmente le informazioni pertinenti che ci interessano (cioè quale è la stazione di gestione informazioni coinvolta e come è influenzato il valore soglia di attivazione), in modo da inquadrare l'interferenza del glutine.

Per ritrovare il filo del discorso interrotto.. ricordiamo che Ferrara [1966], Gent [1968], Grenet [1972], McNichol [1972], Barry [1974], Hall [1974], Coghlan [1988], Korman [1990], Wright [1990], Huupponen [1992], Franzese [1993], Lifshitz [1993], Postel-Vinay [1995], Mangiagli [1996], Dieter [2000], Cardei [2003], Medlicott [2004], tutti consigliano di indagare la celiachia in caso di anoressia. Ora come si spiega che tra le cause organiche dell'anoressia, la celiachia è quella più diffusa? Peracchi [2003] ha scoperto che i livelli di grelina sono notevolmente elevati in pazienti con celiachia attiva (appena diagnosticata) e che la sospensione del glutine porta alla normalizzazione di questa anomalia. L'iper-grelinemia (bulimia) e l'iper-grelinemia con resistenza dei recettori opioidi (anoressia) sono dunque da aggiungere alla famiglia di anomalìe determinate dalla nuvola di peptidi opiodi caratteristiche dell'intolleranza al glutine (sia la peptidìa che la celiachia).

Ma di interferenze simili ce ne sono tante da vedere da vicino; mi riservo di fornire nel corso del capitolo 5 una dettagliata presentazione delle interferenze particolari sui recettori CCK per le quali la peptidìa e la celiachia possono determinare iper-colesterolemia (familiare).

Le nuvole di peptidi opioidi glutinosi e/o di gliadina determinano iper-prolattinemia e con essa una pletora di disturbi del ciclo e della riproduttività nella donna (che discuteremo nel capitolo 4); mentre nell'uomo causano ipo-testosteronemia e iper-prolattinemia che, regredendo con la sospensione del glutine, portano alla scomparsa di disfunzioni dell'erezione nell'uomo [Medras 2004]. La disfunzione dell'erezione è una possibile presentazione monosintomatica di celiachia; un argomento così delicato certo merita di essere approfondito a parte, questa volta nel capitolo 5.

Il motivo per cui gli effetti della nuvola glutinosa sono così variegati è da ricercarsi nella complessità del sistema (secretina, IGF-1 e resistenza insulinica, neurotensina, enteroglucagone, peptide YY, serotonina, sono solo alcuni degli importanti messaggeri i cui livelli negli individui intolleranti possono normalizzarsi con un regime senza glutine).

Non si finirebbe mai di descrivere il grado di complessità coinvolto. Basterà pensare che i peptidi opioidi glutinosi in grado di interferire con le secrezioni neuro-ormonali hanno a che fare solitamente con due tipi di siti opioidi: recettori che si attivano a basse concentrazioni di peptidi opioidi e determinano un aumento delle secrezioni, e recettori che si attivano solo ad elevate concentrazioni (perché offrono una minore affinità chimico-fisica) portando ad un effetto inibitorio sulle secrezioni [Amoroso 1988].

La complessità diventa esponenziale se si pensa che ognuna delle secrezioni influenzabili dai peptidi opioidi glutinosi è un messaggero altamente multi-funzionale. Consideriamo ad esempio la grelina, su cui ora voi pensavate di sapere tutto. Dimentichiamoci per un attimo del senso di fame, nell'infanzia e nell'adolescenza una delle funzioni della grelina è di attivare il recettore opioide dell'ormone della crescita. Modan-Moses [2003] riporta le osservazioni su 12 adolescenti maschi con ridotta crescita in altezza ed episodi anoressici in cui la sospensione del glutine risolve entrambe le problematiche. Nella celiachia infantile si registrano spesso ridotti livelli di ormone della crescita che si normalizzano con la sospensione del glutine [Malcom 1969, Leveque 1979, Bianchi 1980, Fanciulli 2001]. Se questa situazione non viene corretta per tempo con la sospensione del glutine (entro la fine dell'adolescenza), alcuni pazienti con crisi celiaca ad una giovane età

potrebbero approdare a qualsiasi cosa tra il nanismo e una ridotta altezza [Luciano 2002].

Kagnoff [1992] ricostruisce la storia celiaca di due gemelli: sono di bassa statura, il ché indica una crisi celiaca durante l'infanzia; in effetti all'età di 7 anni era stata loro diagnosticata anemia ferropenica. Il significato del malassorbimento di ferro nella celiachia è che la funzione di assorbimento del ferro è svolta solo nella parte superiore del piccolo intestino: se il fenomeno dell'atrofia dei villi è limitato a poche chiazze nella zona dedicata all'assorbimento di ferro mentre le altre aree non sono intaccate, allora non si avranno ulteriori evidenze cliniche di malassorbimento.

Questi due gemelli vengono diagnosticati celiaci solo all'età di 40 anni in quanto sviluppano sintomi intestinali con gonfiori e diarrea ricorrente. Sono questi due esempi di come la celiachia va e viene nel corso della vita, e nel periodo in cui rimane celata o almeno non riconosciuta nelle sue multiformi caratteristiche, il paziente ha una qualità della vita peggiore di chi ha invece adottato un regime senza glutine.

Perché alcuni hanno la crisi celiaca nell'infanzia senza che la loro statura sia affetta [Lejarraga 2000]? Perché in alcuni le conseguenze della celiachia sono un ritardato svuotamento gastrico, in altri un ridotto svuotamento della cistifellea e in altri ancora epilessia? La risposta ha a che fare con la complessità del network di recettori che è il teatro delle interferenze dei peptidi opioidi. Se ripeto numerose volte il tiro di una freccia e il bersaglio è a me vicino non è impossibile che possa ottenere esattamente lo stesso risultato ogni volta. Ma se la difficoltà del tiro aumenta (distanza decuplicata o centuplicata) i risultati saranno drammaticamente più variabili. Più un sistema è complicato e più è statisticamente giustificato che vi siano soluzioni finali multiple.

In ultimo, ma non per ordine di importanza, bisogna considerare anche che nel lunghissimo termine parte dei frammenti opioidi del glutine finiscono per raccogliersi cumulativamente negli organi bersaglio. I peptidi opioidi si possono accumulare nel fluido cerebrospinale di pazienti con elevati livelli urinari di peptidi opioidi derivanti da glutine e caseina [Gillberg 1988]. Studi di follow up su bambini autistici hanno mostrato forti miglioramenti se questi pazienti venivano trattati con diete senza glutine e caseina [Reichelt 1981, Reichelt 1990]. Anche la gliadina è stata riscontrata nel fluido cerebrospinale di pazienti con paralisi e problemi neurologici, che andavano in remissione con la sospensione del glutine [Chinnery 1997].

In un seminario tenuto dal professore emerito Ilya Arshavskii per la ricorrenza del suo 80esimo compleanno, lo scienziato fisiologo russo spiegò alla platea dell'Anohin Institute of Normal Physiology di Mosca gli studi della sua vita: la normale funzionalità protettiva del feto viene degradata da un aumento di acidità dell'ambiente materno. Di conseguenza la placenta si lascia attraversare da sostanze ad alto peso molecolare. È noto che solo sostanze proteiche al di sotto del peso molecolare di 12.000 hanno normalmente la possibilità di passare. Il resto vengono tenute fuori dalla placenta. Ma quando c'è un aumento di acidità dell'ambiente interno, proteine della madre precedentemente bloccate e composti ad elevato peso molecolare dall'industria chimica penetrano nel feto. Questo meccanismo ci dovrebbe ricordare che l'organo di un corpo acidificato è più suscettibile alla penetrazione di sostanze tossiche di quello di un corpo non acidificato.

Ma il sovraccarico metabolico da glutine non favorisce solo la ridotta difesa dei diversi tessuti del corpo (verso inquinamenti esterni e verso il sovraccarico metabolico stesso), ma anche il prematuro raggiungimento del valore soglia di innesco di una certa patologia. Secondo Nikulina [2004] il glutine abbassa i valori soglia per lo scatenarsi di reazioni immuni. Esso infatti causa un fenomeno unico con induzione di certe particolari citochine e chemochine nelle cellule dendritiche, il ché causa la maturazione precoce delle cellule di presentazione degli antigeni che porta ad una reattività aumentata dei leucociti, il chè corrisponde ad una facilità di reazione immunitaria alterata.

Per cui, quando si dice che un certo metallo tossico X è la causa di una malattia, per esempio il berillio lo è

della berilliosi, il mercurio lo è del mercurialismo, la situazione è un po' più elaborata di questo, la diffusione sistemica negli organi e l'innesco dipendono dalle condizioni del corpo e dunque in gran parte dal suo sovraccarico metabolico.

breve storia della celiachia

Per capire al meglio i problemi che oggi presentano alcuni individui intolleranti a frumento e altri cereali contenenti glutine dobbiamo partire da 10.000 anni fa (reperti archeologici di Uadi el-Natuf Tell, 7800 B.C.): al termine dell'ultima glaciazione, quando l'Europa era ancora coperta dai ghiacci, il sud-est asiatico fu il teatro delle prime coltivazioni da parte dell'uomo di una pianta erbacea la cui fruttificazione era quasi impercettibile e si chiamava grano. Con l'inizio di tali coltivazioni l'organismo che veniva dall'età della pietra fece la conoscenza del glutine ma non solo, si assunse un carico metabolico tutto nuovo, un carico di acidità e fermentazione (amidi complessi) e di detriti insolubili (lectine) che richiedevano una nuova generazione microorganismi spazzini in grado di coadiuvarne lo smaltimento o fare da cuscinetto nell'intestino contro queste novità. La conseguente acidificazione del nostro organismo, con la comparsa di parassiti nuovi in feci umane neolitiche, viene testimoniata dai reperti archeologici umani.

La rivoluzione delle colture di frumento permise un immediato e notevole incremento demografico ma portò anche a dei marcati risvolti "negativi". Innanzitutto ci fu un brusco calo di statura media, circa 10- 12 centimetri in meno. Questo dato, considerando che il blocco della crescita fa parte del quadro di crisi celiaca infantile (insieme con diarrea, steatorrea, malassorbimento), è estremamente evocativo di una reazione celiaca classica verificatasi tra i primi coltivatori di frumento. A completare il quadro di reazione celiaca, troviamo anemia e osteoporosi, che sono delle conseguenze del malassorbimento nel celiaco. E appunto Eaton and Konner [1985] dimostrano, nelle comunità che per prime si dedicarono alla coltivazione del frumento, l'aumento di incidenza di anemia e di osteoporosi. Vengono segnalate anche malattie periodontali da demineralizzazione [Yudkin 1969], e numerosi altri 'nuovi' problemi evocativi della celiachia [Cohen 1989, Johnston 1987, Nelson 1999].

Se non considerassimo questa iniziale e generalizzata 'reazione celiaca' nelle comunità neo-introdotte al frumento sarebbe difficile spiegare come ci possa essere stato un tale declino dello stato di salute [Flannery 1969] pur nel bel mezzo di una esplosione demografica.

Detta in parole dolci, è come se, andando la macchina a sobbalzi per l'uso di un carburante che non è il suo, voi non vi fermaste davanti a tali bizze, in quanto con il tempo diventerà un'abitudine o forse migliorerà un pochettino. Detta in parole crude, essendo i bimbi celiaci delle società neo-introdotte al glutine suscettibili di un eccesso di mortalità per malattie infettive (del 700%) o anche per polmonite e broncopolmonite (del 300%) [O'Donoghue 1986, Johnston 1996, Peters 2003], è possibile ricostruire una realtà terrificante in cui essi morivano più facilmente e in gran numero [Greco 1995]. La gran parte dei casi di celiachia si verificavano nell'infanzia e in forme acute, "come quelli", scrive Greco, "osservati nella mia esperienza clinica 25 anni fa a Napoli, con numerose fatalità a seguito di infezioni gastrointestinali in bimbi con crisi celiaca". L'eccesso di mortalità per tubercolosi dei bimbi celiaci è del 600% [Peters 2003], al chè viene da pensare che proprio il popolo di Egitto, maestro nella coltivazione del frumento e dell'orzo, fu teatro delle primissime epidemie di tubercolosi (7000 a.C.).

Oggi che la mortalità infantile è stata pressoché azzerata, le conseguenze sono meno drammatiche dell'ecatombe celiaca che abbiamo appena descritto (identificata come *il primo stadio storico* di reattività celiaca).

Quelle popolazioni che storicamente hanno alle spalle un periodo più breve di consumo abituale di frumento,

ci forniscono il modo di ricostruire *il secondo stadio storico* di reattività celiaca, cioè il quadro definito "classico" della celiachia infantile con diarrea, malassorbimento, anemia o arresto della crescita, infezioni ricorrenti; la reazione ha spesso un carattere immediato. Tra gli indiani Punjabis, per esempio, è noto il fenomeno della "diarrea estiva": d'estate le focacce sono fatte con farina di grano e non di mais come d'inverno [Romijn 1997], per cui c'è una prevalenza di disturbi gastrointestinali acuti solo d'estate.

Nello sviluppo successivo, *il terzo stadio storico* di reattività celiaca, è apparso, sorprendendo a suo tempo gli stessi ricercatori della materia, il fenomeno della diffusione della celiachia nell'età adulta.

Infine, arriviamo *al quarto stadio storico* in cui spesso la parte delle reazioni immediate e gastrointestinali scompare completamente; la celiachia diventa monosintomatica, silente, occulta, sommersa o come la si voglia chiamare.. che ti fa vivere non bene anche per una cinquantina d'anni senza mai arrivare a correlare i sintomi al consumo di glutine. In pratica la regola del "vivere poco" delle popolazioni che hanno vissuto la fase celiaca originaria millenni fa, è diventata la regola del "vivere male" anche a lungo.

Stiamo parlando di una degenerazione che generalmente impiega qualche decennio per materializzarsi.

Vivaldi [1995], ad esempio, presenta il caso di una donna affetta da **anemia** sideropenica sin dalla prima infanzia. Viene ricoverata all'età di 30 anni e i ricercatori, vista la crisi intestinale celiaca, arrivano alla diagnosi di celiachia. Con la sospensione del glutine si ha la guarigione dall'anemia: se ne deduce che per tutti questi anni la paziente aveva avuto sulle spalle una celiachia smorzata, non diagnosticata per 30 anni, che l'aveva costretta a regolari iniezioni endovenose di ferro che non riuscivano a ripristinare il suo stato di carenza.

Un altro esempio è quello di una donna cui la celiachia viene diagnosticata solo a 70 anni di età, nonostante il fatto che l'insorgenza c'era stata a 23 anni, inizialmente **nella forma monosintomatica di epilessia**, poi con disturbi crescenti, anemia, fastidi gastrointestinali non gravi, poi autoimmunità. Dopo soli tre mesi di dieta senza glutine la paziente 70enne già riporta notevoli miglioramenti, portando a conclusione una storia cinquantennale di celiachia neanche troppo smorzata.

La celiachia silente oggi è di molto più prevalente della celiachia "classica", e la progressione celiaca può interessare un arco di tempo che copre tutta o gran parte della vita di una persona. Numerosi sono i lampi che aiuterebbero a riconoscere il temporale man mano che si avvicina, ma pochi sono quelli abituati a farsi aiutare e illuminare da questi "lampi celiaci" per arrivare alla diagnosi. Il fulmine arriva, distrugge la casa o una parte della mura, se ne va e nessuno si è accorto di niente relativamente alla causa del danno subito.

Nel 49% dei pazienti cardiopatici è stata evidenziata la positività ematica degli anticorpi celiaci anti-transglutaminasi [Peracchi 2002]; l'intolleranza al glutine, se non individuata, in questi casi può avere esiti fatali [Schattner 1999, Chuaqui 1986] Ma esamineremo in dettaglio questo argomento nel capitolo IV.

Quel che è importante è che nessuno o quasi sospetta queste vicende: un organismo che, dopo un particolare percorso di stress metabolico o tossico, perde la capacità (che già in partenza non è eccelsa per nessun mammifero) di smantellare segmenti con l'accoppiata prolina-glutamina (del glutine). Il percorso avverso metabolico che parte da ciò ha come ultima tappa l'attivazione causata da queste prolamine nel cuore del sistema immunogenetico (HLA), dove si trovano nicchie specifiche di interazione per innescare la celiachia. Normalmente il cuore del sistema immunogenetico (si trova sul cromosoma 6) è inaccessibile non solo a questi frammenti alimentari ma anche agli altri, eppure, a seguito di qualche grave danno biologico, o un progressivo stato di permeabilità intestinale o una forte immunosoppressione, o una storia decennale di acidificazione eccessiva, il fortino (HLA) diventa alla portata del traffico metabolico derivante dal glutine.

I dettagli scientifici che sono stati resi disponibili dalle ricerche fino agli ultimissimi anni (anticorpi ematici, glutamine insolubili, celiachia genetica, anticorpi celiaci nelle feci ma non nel sangue, peptidi opioidi, etc. etc.) rendono possibile stendere tutto il discorso dall'inizio alla fine, cosa che mi sembra non è stato mai possibile fare durante tutto il corso dell'umanità a nessun ricercatore, per quante intuizioni avesse potuto avere sul problema glutine.

Pensate che l'idea che un candidato medico si faceva della celiachia fino a cinque anni fa durante gli studi universitari era di un'entità clinica prossima a poter essere assimilata al gruppo delle malattie rare. La maggior parte dei manuali contengono ancora la dicitura che 1 individuo su 1000 sviluppa celiachia. Questa affermazione è un residuato degli anni sessanta. Un decennio prima il termine celiachia non esisteva proprio (e cioè la medicina convenzionale non ammetteva che uno potesse ammalarsi per il fatto di consumare glutine). L'evidenza di alcuni pionieri [Gee 1889, Dicke 1948] mostrò che c'era un quadro ben preciso (diarrea, enteropatia infantile accompagnata principalmente da malassorbimento, ritardo della crescita e suscettibilità ad infezioni) e con i nuovi strumenti della biopsia intestinale negli anni cinquanta la conferma era affidata alla biopsia, appunto nei bimbi con il suddetto quadro celiaco.

Nel corso degli anni ottanta è diventato possibile usare i test sul sangue per testare sia la presenza degli anticorpi contro i frammenti glutinosi (anti-gliadina), sia di quelli che si sviluppano nella celiachia contro le strutture della mucosa gastrointestinale (anti-endomisio, anti-transglutaminasi, etc.).

All'inizio degli anni novanta molti ospedali, prima in Europa e poi in America, furono dotati dei kit per lo screening celiaco nel sangue e in questo modo si scoprì che anche gli adulti e pazienti che non presentavano affatto il quadro classico celiaco potevano avere positività ematica celiaca e, se si andava a vedere con la biopsia, avevano anche l'atrofia dei villi.

Secondo uno studio dell'Università di Ancona su 17000 ragazzi (età media: 11 anni), la prevalenza di celiachia è risultata dell'1%: l'implicazione immediata è che siano affetti almeno 550.000 individui solo in Italia. La stampa ha sottolineato che però sono solo 40.000 in Italia i celiaci diagnosticati [ANSA 2002], cioè ce ne sono oltre 500.000 con celiachia non diagnosticata che vanno incontro a patologie gravi senza che la situazione del glutine come fonte di problemi sarà mai scoperta.

Bene, in realtà da questo studio di Ancona sappiamo quanti italiani sviluppano l'atrofia dei villi entro l'undicesimo anno di età, rimane da rispondere alla domanda: "quanti sono gli individui con intolleranza genetica al glutine che svilupperanno l'atrofia dei villi nel restante periodo della loro vita (tra i 12 e gli 80 anni)?

Consideriamo infatti una certa fascia della popolazione, i parenti di individui celiaci. Nonostante siano apparentemente sani scopriamo non solo che l'incidenza di atrofia dei villi entro la prima adolescenza è del 6.5%, ma anche (mantenendo un continuo monitoraggio negli anni mediante le analisi serologiche della celiachia) che altri ragazzi diventano celiaci già dopo un periodo di osservazione di 2- 5 anni [Pittschieler 2003]. Cioè in pochissimi anni l'incidenza della celiachia raddoppia, si passa da un 6.5% ad un 12%.

Per cui gli indizi parlano nettamente in favore di un aumento nelle varie fasce di età dell'incidenza di celiachia, mancano ancora studi epidemiologici ma non si può affatto escludere che il valore di partenza che abbiamo (l'1% ad 11 anni) possa raddoppiare o lievitare anche di più, nella tarda adolescenza, nell'età adulta o anche solo una volta diventati anziani o ammalatisi. Per esempio è noto il fenomeno dell'insorgenza di celiachia a seguito dello stress della gravidanza [Dondorp 1998]. Dunque quel 99% della popolazione che fino alla prima adolescenza non è diventato celiaco ha davanti a sè ancora gran parte della vita di certo irta di insidie e difficoltà, in cui vari agenti ambientali (mercurio, virus latenti, stress etc.) possono innescare la celiachia. Studi sperimentali mostrano che le cavie, a seguito di insulto tossico, soffrono di intolleranza ai

cereali contenenti glutine (frumento, segale, orzo e avena) ma non di intolleranza a riso e soia, e il fatto che si tratti di un modello sperimentale di celiachia inducibile chimicamente è confermato dalla reazione della mucosa al glutine [Sandhu 1983]!

In una tavola rotonda tenutasi a Napoli nell'aprile 2003, Gasbarrini et al. riportano 60 casi di celiachia diagnosticati oltre i 65 anni di età. La celiachia in età geriatrica è un fenomeno su cui non ci sono pubblicazioni e il professore universitario ripropone una domanda antica ma con uno spirito e un incitamento diverso, si chiede se ha senso o no fare la diagnosi di celiachia a questa età. La risposta, questa volta: "Si, ha senso". Fino a qualche anno fa la celiachia era considerato un fenomeno peculiare dell'adolescenza e soprattutto dell'infanzia. Concludendo, i ricercatori napoletani timidamente abbozzano una cifra di possibile prevalenza di celiachia negli anziani, tra il 7 e il 25%, ma ovviamente si attendono conferme [De Vitis 2001].

Il tema dell'insorgenza della crisi celiaca in corrispondenza di malattie croniche è particolarmente "caldo" oggi tra i ricercatori. L'incidenza di atrofia dei villi è del 24.6% in pazienti con asma, del 7.8% nelle tiroiditi autoimmuni [Larizza 2001], dell' 8-10% nel diabete mellito [Holmes 2002], del 5% nella sindrome di Turner, del 9.5% nella sindrome di Williams, del 5% in pazienti con deficit di IgA, del 30% nelle epatiti croniche.

Hadjiavassiliou [2003a] ha riscontrato la positività ematica agli anticorpi per la celiachia in oltre il 40% di individui con atassia sporadica idiopatica. È stato coniato il termine di atassia da glutine in quanto questi pazienti hanno anticorpi celiaci che attaccano le cellule Purkinje del cervello. Anticorpi antigliadina reagiscono distruttivamente contro epitopi del sistema nervoso e questo sia in pazienti celiaci asintomatici dal punto di vista neurologico, sia (e in maniera maggiore) in questi pazienti affetti da atassia idiopatica, con e senza atrofia dei villi. I pazienti avevano in media 48 anni e solo il 13% aveva un qualche sintomo intestinale della celiachia!

Viste le difficoltà nella diagnosi di celiachia mediante biopsia e vista la prevalenza di fasi pre-celiache senza atrofia dei villi, un di più nello screening di persone in gruppi a rischio sono le analisi genetiche (HLA) diventate disponibili negli ultimi anni, che rendono possibile individuare chi è a rischio-predisposizione immuno-genetica, valutazione che è risultata particolarmente utile visto che gli anticorpi celiaci nel sangue hanno mostrato delle "defaillance" in numerosi casi dimostrati di celiachia.

Gli individui con predisposizione genetica alla celiachia (cioè con DQ2, DQ8, DQ7/DR11-12 e DQ9/DR7) sono il 40% della popolazione caucasica (cioè anche noi italiani). Holopainen [2002] monitorando una popolazione con suscettibilità genetica alla celiachia (389 individui) registra che il 65% di essi, entro un'età (media) di 38 anni, avevano già sviluppato atrofia dei villi [Liu 2002]. Di tutti questi pazienti si sa che la diagnosi precoce è necessaria per prevenire la progressione di forme celiache clinicamente silenti (e perciò difficilmente correlabili con l'intolleranza al glutine) verso gravi patologie croniche e autoimmuni. Ma allora, **nell'era del "Progetto Genoma", cioè il fantastico sforzo di multinazionali ed enti privati per trovare farmaci adatti ad ogni categoria genetica, noi (la popolazione) e i medici non dovremmo essere avvertiti di questo fenomeno della celiachia genetica o potenziale?**

Nel momento in cui un individuo della civiltà del frumento si trova nei guai, la probabilità di uscire dai propri problemi gravi di salute è molto minore nel portatore di celiachia genetica rispetto ad altri senza, visto che in nessun modo si accorgerà del problema glutine o valuterà tale predisposizione genetica.

Non abbiamo cifre sull'epidemiologia del fenomeno celiaco nelle epoche precedenti l'introduzione della definizione teorica e strumentale della diagnosi celiaca, ma vedrete riportati già a partire dalle prime pagine del capitolo 2 alcuni credibili indicatori dell'aumento della celiachia nella civiltà industriale (e non mancherò di fornirne molti altri man mano che questo saggio sull'intolleranza al glutine si estende).

scoperta del terzo millennio: dove sono le transglutaminasi?

Nel 1966 Marks e collaboratori scoprirono che 9 pazienti su 12 con dermatite erpetiforme avevano atrofia dei villi causata dal consumo di glutine. Fu mostrato più tardi che sia l'atrofia dei villi sia i rash cutanei di questi pazienti sono dipendenti dal glutine, e che la patologia cutanea può anticipare il coinvolgimento dei villi o anche esistere in assenza di coinvolgimento dei villi.

Il fenomeno della dermatite erpetiforme è mediato da uno degli enzimi della famiglia delle transglutaminasi che è presente sulla pelle, mentre il coinvolgimento dei villi (morbo celiaco) è mediato da uno degli enzimi della famiglia delle transglutaminasi che è presente sulla mucosa intestinale.

Sia i pazienti con dermatite erpetiforme sia quelli celiaci hanno gli anticorpi celiaci anti-transglutaminasi, ma i primi hanno una popolazione diversa di anticorpi dai secondi, in particolare la maggioranza degli anticorpi presenti hanno una fortissima affinità verso la transglutaminasi cutanea e un'affinità molto inferiore verso la transglutaminasi intestinale. Per cui si viene a determinare un ritardo o un'assenza in molti casi della capacità di far precipitare la reazione di atrofia dei villi, a meno che concentrazioni molto più elevate siano raggiunte [Sardy 2002].

Viceversa gli anticorpi capaci di innescare l'atrofia dei villi nella celiachia hanno un'affinità molto minore per i (cugini) enzimi transglutaminasi della pelle [Karpati 2004], per cui si spiega il fatto che non tutti i celiaci sviluppano la dermatite erpetiforme.

Finalmente è svelato il mistero delle identità sfumatamente diverse di queste due patologie: ci sono 8 enzimi della famiglia transglutaminasi, e a seconda di quale di essi sia coinvolto in primo piano ne derivano diverse patologie della famiglia delle reazioni di suscettibilità al glutine, di cui la dermatite erpetiforme e la celiachia sono le prime due scoperte.

I reni anch'essi presentano un enzima transglutaminasi cugino di quello sulla mucosa intestinale e la terza patologia (cronologicamente parlando) della famiglia delle reazioni di suscettibilità al glutine riguarda proprio loro. Nel caso della nefropatia IgA innescata dal glutine è documentabile la formazione di anticorpi celiaci sulla mucosa renale e i tipici depositi dell'autoimmunità dei reni [Coppo 1989a e Coppo 1991] ma, nella maggior parte dei casi, la reazione sulla mucosa renale non è così forte da alimentare una significativa presenza di anticorpi in circolo nel sangue e men che meno l'atrofia dei villi (che ha un'incidenza del 7% dei casi totali).

Quando alla fine degli anni ottanta iniziarono ad essere usati i nuovi test ematici per la celiachia, la prima cosa che venne notata fu che, in caso di nefropatia IgA, 19 pazienti su 27 avevano elevati livelli di anticorpi celiaci antigliadina [Laurent 1987]. Coppo [1986] evidenziò che gli immunocomplessi IgA, un indice di malattia, si riducevano notevolmente in pazienti con nefropatia IgA messi a regime senza glutine per dieci giorni in tre diverse occasioni. Reintrodotto il glutine di nuovo per un mese, gli immunocomplessi IgA ritornarono ai livelli elevati di partenza. Ricominciata la dieta senza glutine, questa volta per 6 mesi, tutti i pazienti con nefropatia IgA ottennero una normalizzazione dei valori clinici della malattia. Passò poco tempo da queste scoperte che si arrivò a sviluppare anche un modello sperimentale in cui per produrre nefropatia IgA in vari tipi di roditori era sufficiente come stimolo antigenico la somministrazione prolungata di glutine.

Le paratiroidi anch'esse hanno transglutaminasi. Kumar [1996] ha raccolto dati compatibili con una attivazione delle transglutaminasi del tessuto paratiroideo da parte degli anticorpi celiaci. Il siero di pazienti celiaci senza patologia paratiroidea reagisce con i siti sul muscolo liscio vascolare paratiroideo.

Perché allora non tutti i pazienti celiaci sviluppano una disfunzione paratiroidea? Perché gli anticorpi celiaci con elevata affinità verso la transglutaminasi intestinale hanno ridotta affinità verso le transglutaminasi del

tessuto paratiroideo.

Le ossa anch'esse hanno transglutaminasi.

Il coinvolgimento di transglutaminasi neurali è stato dimostrato nelle zone affette in casi di corea di Huntington [Karpuj 2002], e tale osservazione ha preceduto di poco la scoperta che il 44% dei pazienti con corea di Huntington hanno elevati livelli di anticorpi antigliadina [Bushara 2004] e lo studio di Pereira [2004] che ha descritto 4 casi di sessantenni con corea di Huntington che sospendendo il glutine "inaspettatamente dimostrano un notevole miglioramento in termini di motricità".

Il ché ci introduce ad un'area di studio molto vasta (che sarà approfondita a partire dalla prossima sezione) relativa agli effetti neurologici del glutine. Hadjavassiliou [2003], in un articolo esemplare e illuminante sull'argomento, titola che c'è un tempo per studiare l'intolleranza al glutine come qualcosa relativo solo alla morfologia dell'intestino e c'è un tempo (quello attuale) per considerare le forme neurologiche secondarie alla suscettibilità al glutine anche in assenza di atrofia dei villi. Tutta una serie di sindromi neurologiche di eziologia sconosciuta che presentano un'alta prevalenza di anticorpi celiaci sono state evidenziate da numerosi ricercatori, per cui il tempo è arrivato per studiare la risposta immune indirizzata contro le transglutaminasi neurali e le conseguenze cliniche in termini di patologie a carico del cervello e del sistema nervoso periferico.

Park [2004] ha dimostrato che l'aumento di ossido nitrico che si vede in casi di infiammazioni neurali è da mettere in correlazione con l'iper-attivazione della transglutaminasi2; le secrezioni di ossido nitrico diminuiscono fino all'80% in modo dose-dipendente correlato all'inibizione dell'enzima transglutaminasi della microglia.

Numerosi problemi neurologici sono caratterizzati da aberrante attività cerebrale della transglutaminasi, e i modelli sperimentali usati dai neurologi confermano che inibendo le transglutaminasi neurali si ottengono miglioramenti delle cavie in termini di motricità, di arresto della progressione patologica e di miglioramenti clinici [Gentile 2004, Dedeoglu 2002].

Relativamente alla solleticazione metabolica nell'intolleranza al glutine, Maki [2004] dimostra che muscoli, fegato, microglia e altri tessuti dell'intollerante al glutine hanno anticorpi celiaci generati in loco (cioè non quelli generati dalla transglutaminasi intestinale).

Dovete sapere che molti pazienti con sensibilità (non diagnosticata) al glutine sono destinati a sviluppare come conseguenza del cronico sovraccarico metabolico tutta una serie di malattie autoimmuni e Ventura [2000] sottolinea che la diagnosi precoce seguita dalla sospensione del glutine è l'unico modo di prevenire l'insorgenza di tali patologie autoimmuni.

Si può dimostrare che quanto più lungo è stato il periodo di consumo di glutine in un celiaco silente, tanto maggiore è la prevalenza di malattie autoimmuni [Ventura 1999].

Il 5% della popolazione generale ha anticorpi antigliadina nel sangue. La percentuale di positività a questo esame sale al 21% in pazienti con osteoporosi, al 40% in pazienti con nefropatia IgA, la percentuale (per quanto riguarda gli anticorpi antiglutaminasi) sale al 49% in pazienti con attacco cardiaco [Peracchi 2002], al 51.5% (antigliadina ematica) nei pazienti con tiroiditi [Jiskra 2003], al 57% nei pazienti con sindromi neurologiche di eziologia sconosciuta [Hadjivassiliou 1999].

Se ci sono anticorpi celiaci nel sangue significa che una qualche mucosa o tessuto ha iniziato a subire una sofferenza asintomatica. Se una macchina inizia a perdere gocce di petrolio in modi che mettono a rischio di incendio tutto il motore e se è sicuro e documentabile che danni di vario tipo seguiranno immancabilmente,

noi che sappiamo che sta avendo luogo questo piccolo fenomeno per il momento asintomatico, come facciamo a dire che ci serve l'incendio per poter intervenire, come facciamo a dire che tutto va bene perché per il momento la macchina va bene? Non possiamo: il nostro corpo non è come un motore che si può eventualmente sostituire dopo bruciato.

"Ha senso aspettare l'atrofia dei villi per poter interrompere il consumo di glutine? Dov'è finito il principio di precauzione? Nelle malattie autoimmuni non ci sono cure per ritornare sani! Sono ben documentati, in situazioni con presenza di anticorpi antigliadina e assenza di atrofia dei villi, i risultati della sospensione del glutine in termini di remissione e di prevenzione.

Nelle prossime sezioni ci avviamo a raccogliere dati che dovrebbero rendere questo panoramica sull'intolleranza al glutine più ampia e più chiara, per quel che è possibile. Solo molto di recente sono state acquisite le conoscenze in merito all'esistenza di una famiglia di almeno 8 transglutaminasi. Indagini sono in corso, questo numero potrebbe crescere.

È un argomento questo molto difficile da sbrigare in poche righe, basti pensare che solo a livello cutaneo ci sono quattro tipi diversi di transglutaminasi. Un ruolo primario dell'attivazione delle transglutaminasi è stato documentato anche nella psoriasi [Thacher 1989]. Michaelsson [2000] individua 33 pazienti con psoriasi che hanno anche anticorpi antigliadina e solo due di questi hanno atrofia dei villi. Il ricercatore svedese allora sottopone questi pazienti a 3 mesi di regime senza glutine seguiti da 3 mesi di regime con glutine. Lo stesso viene fatto in pazienti con psoriasi ma senza anticorpi antigliadina, che servono come gruppo di controllo. Risultati: I pazienti psorisiaci con anticorpi antigliadina mostrano una diminuzione dell'indice di malattia cutanea durante i 3 mesi senza glutine (oltre che una riduzione degli anticorpi antigliadina). I pazienti del gruppo di controllo non evidenziano variazioni invece. Poi viene reintrodotto il glutine per 3 mesi e il monitoraggio mostra un peggioramento dei pazienti che erano migliorati senza glutine. "In conclusione", scrive Michaelsson, "pazienti psorisiaci con anticorpi antigliadina possono migliorare a regime senza glutine anche se non hanno anticorpi antiendomisio e se non hanno atrofia dei villi e nemmeno alterazioni pre-celiache della mucosa".

Aveva ragione Masch, pioniere nel 1970 nel dimostrare che si può avere sensibilità glutine-dipendente anche con una mucosa normale. A quel tempo le osservazioni di Marsch furono considerate un po' troppo eccentriche.

E così per decenni si è cercato di far coincidere i metodi diagnostici di celiachia e di dermatite erpetiforme con risultati ovviamente bizarri e insoddisfacenti, prima che finalmente si giungesse a dire che è la presenza di immunocomplessi IgA con coinvolgimento della transglutaminasi cutanea il solo criterio diagnostico necessario nella dermatite erpetiforme, non certo l'atrofia dei villi intestinali.

Lo stesso meccanismo cellulare a carico della cute nella dermatite erpetiforme è stato dimostrato a carico dei reni nella nefropatia IgA di pazienti sensibili al glutine, per cui anche lo stesso metodo diagnostico è applicabile ai reni per individuare tutti quei pazienti "glutine-sensibili" senza atrofia dei villi.

Volendo continuare a fare come si è sempre fatto, tra i pazienti con nefropatia IgA, solo quelli con atrofia dei villi e non gli altri avrebbero dovuto essere trattati. E invece Coppo li trattò tutti (nonostante la maggior parte non avessero atrofia dei villi), e in tutti ottenne benefici clinici dalla sospensione del glutine.

Oggi numerose aree di studio della medicina (disturbi neuro-muscolari, produzione di neurotrasmettitori, prolattina ad es., ormoni, etc.) hanno prodotto dati clinici e di laboratorio tali che permettono di candidare al ruolo di sensibilità glutine-dipendente altre patologie (oltre ai sopracitati dermatite erpetiforme, nefropatia IgA, corea di Huntington, psoriasi, paratiroidi, demineralizzazione ossea, etc.).

Le caratteristiche che tutte le patologie glutine-sensibili condividono con la celiachia sono:

- si manifestano nell'intollerante a dieta con glutine;

- migliorano clinicamente dopo un certo periodo di dieta senza glutine;

- introduzioni successive di glutine faranno precipitare di nuovo i sintomi.

Ls mucosa intestinale in realtà ha capacità rigenerative notevoli e di molto superiori a quelle di altri tessuti contenenti transglutaminasi, per cui in casi di attivazione di transglutaminasi periferiche l'ideale è sospendere lo stimolo nocivo quanto prima è possibile e aspettarsi dei risultati dopo un periodo di rigenerazione sufficientemente lungo.

Detto in altre parole, le transglutaminasi periferiche soffrono molto più facilmente di celiachia ostinata che non va in remissione dopo la sospensione del glutine.

Bisogna sapere, infine, che le transglutaminasi "periferiche" (in reni, tessuto nervoso, pelle, etc.) sono particolarmente soggette ad un altro meccanismo in grado di attivarle e cioè quello tossico: infatti i metalli pesanti hanno un'azione erosiva e tossica a carico degli enzimi co-regolatori della transglutaminasi, l'ATPasi in prima fila, ma anche GTPasi e UTPasi [Kawashima 1991]. Per cui ci saranno, oltre a quelle glutine-indotte, anche nefropatie IgA, o psoriasi, o neuropatie, etc. di eziologia tossica.

Ruolo di anticorpi celiaci su patologie neurologiche e neuro-muscolari

Prima di avventurarmi nel compito (non semplice) di fare una sintesi dell'enciclopedica mole di ricerche sugli effetti neurologici dell'intolleranza al glutine, sento la necessità di fare due premesse:

1. la prima premessa la fa un ricercatore della Cornell University, il dottor Latov: "Se guardate in un manuale di neurologia non trovererete in nessun angolo menzionata la parola celiachia. Questo capitolo si è aperto da pochissimo: un gruppo di ricerca della Columbia University ha trovato che il 20% dei pazienti con neuropatie che avevano risultati normali ai test di elettrofisiologia erano celiaci [Chin 2002], noi stessi alla Cornell University abbiamo confermato una tale elevata incidenza di celiachia avendo iniziato a fare lo screening per la celiachia di pazienti con neuropatie periferiche. Abbiamo pubblicato un abstract su una rivista che è arrivata a 15.000 neurologi e in pochi mesi quella rivista medica è stata sommersa di lettere di pazienti che dicevano: -Vi siamo grati tantissimo, il nostro neurologo ha letto l'abstract e ha fatto lo screening della celiachia e l'ha trovata: è stupendo, ora abbiamo una possibilità (i miglioramenti a seguito della sospensione del glutine), prima sembrava non esserci speranza-. I pazienti sono stati i più svelti a cogliere l'informazione, così spesso si sentono episodi in cui loro stessi hanno portato la rivista in questione ai propri neurologi".

2. la seconda premessa riguarda un argomento che per brevità non sarà trattato nelle pagine che seguono e che di solito non viene trattato nemmeno in altre pubblicazioni: si tratta degli anni con sintomi di neuropatia subclinica progressiva che precedono il momento in cui la malattia diventa misurabile per gli standard dei neurologi. Anche in questo caso è Latov ad aiutarci: "La neuropatia è una di quelle situazioni che progrediscono lentamente per anni senza poter essere sospettate e nemmeno misurate dai normali riscontri clinici a disposizione del neurologo. Ci possono essere sintomi molto confusi. Il problema è che quando un paziente in queste condizioni descrive il suo stato agli amici, alla famiglia o ai medici, viene preso per pazzo. Perciò in molti pazienti questa diagnosi di neuropatia periferica non viene mai fatta, e al suo posto la diagnosi che viene fatta è di depressione o di paziente ipocondriaco. Ho preso spunto da un articolo su una nota rivista medica, New England Journal of Medicine, che etichettava pazienti che a me sembravano pre-celiaci che

stavano sviluppando neuropatia secondaria a intolleranza al glutine, e ho invitato a testare adeguatamente questi pazienti invece di etichettarli, come era stato fatto dai ricercatori, ipocondriaci. Da qui è nata la nostra pubblicazione: 6 pazienti celiaci su 20 avevano anticorpi anti-gangliosidi, cioè neuropatia e nessuno di loro o dei loro medici prima del nostro intervento aveva mai pensato e saputo che era neuropatia. Trattandoli con una dieta senza glutine spesso non c'era neanche più bisogno di farmaci per il dolore, per l'infiammazione neurologica, parestesie, vertigini, problemi visivi, debolezza muscolare, etc. etc.".

Il sistema nervoso centrale e il sistema nervoso periferico sono un organo bersaglio del sovraccarico metabolico generato dall'intolleranza al glutine, tanto è vero che:

a. i peptidi opioidi si possono accumulare nel fluido cerebrospinale di pazienti con elevati livelli urinari di peptidi opioidi derivanti da glutine e caseina [Gillberg 1988];

b. la gliadina è stata riscontrata nel fluido cerebrospinale di pazienti con paralisi e problemi neurologici, che andavano in remissione con la sospensione del glutine [Chinnery 1997];

c. l'intolleranza al glutine può determinare la comparsa di anticorpi contro le cellule Purkinje [Hadjavassiliou 2002];

d. gli anticorpi antigangliosidi (che sono indirizzati contro i tessuti nervosi e sono stati implicati in numerose sindromi di origine ignota) scompaiono in un paziente appena diagnosticato celiaco che sospende il glutine [Briani 2004].

A partire dal 1998 Hadjavassiliou ha introdotto il termine di "atassia da glutine" per indicare un'ampia gamma di disturbi neurologici in pazienti nei quali è dimostrabile un danno immunologico al cervelletto, alla parte posteriore della colonna vertebrale o ai nervi periferici, e nei quali ci può essere un miglioramento clinico con la sospensione del glutine.

In sindromi neurologiche gravi gli anticorpi antiglutine riconoscono in vitro una reazione celiaca contro le cellule Purkinje del cervello: c'è una reazione fortissima delle cellule Purkinje al siero di pazienti con atassia da glutine [Hadjavassiliou 2002], l'intensità della reazione diminuisce in pazienti appena diagnosticati celiaci senza sintomi neurologici e, se si diluisce la concentrazione del sangue testato, questa reazione è positiva solo per i pazienti intolleranti che soffrono di sintomi neurologici. Abbiamo usato la parola "intolleranti" invece che "celiaci" perché molti di questi pazienti hanno solo anticorpi antigliadina, senza atrofia dei villi e spesso senza neanche pre-celiachia della mucosa (Marsch I- III). Le cellule Purkinje non sono l'unico sito neurologico interessato da questo fenomeno. Molti pazienti con sintomi neurologici di origine inspiegata offrono una reazione celiaca simile a livello di tronco encefalico e di neuroni corticali del sistema nervoso centrale.

Anche gli studi effettuati da Chinnery [1996] e Collin [1991] indirizzano al fatto che una reazione celiaca sui tessuti nervosi contribuirebbe a determinare la progressione neurologica.

La celiachia "si presentava in 21 pazienti nella forma monosintomatica di disturbo neurologico e se si sospendeva per tempo il consumo di glutine i sintomi regredivano" [Volta 2002]. L'intervento precoce con la diagnosi e la sospensione del glutine è un punto particolarmente critico, per due motivi:

1. la maggior parte di questi pazienti ha celiachia latente o solo pre-celiachia (senza atrofia dei villi); e persino i pazienti con atrofia dei villi hanno generalmente manifestazioni intestinali minime o nulle;

2. la rigenerazione del sistema nervoso centrale è molto limitata.

Senza lo screening sistematico della celiachia in pazienti con problemi neurologici non sarebbe stato possibile a numerosi ricercatori **individuare** i numerosi casi neurologici **trattabili semplicemente con la sospensione del glutine** [Luoristanen 2003].

Chin [2002] usa parole diverse per sottolineare la stessa cosa: "Troviamo numerosi pazienti con problemi neurologici che hanno gli anticorpi celiaci, e il fatto che questa condizione celiaca venga scoperta significa che ora possono essere aiutati anche sostanzialmente (con la rimozione del glutine), mentre prima non c'era moltissimo che potessimo fare".

Hadjavassiliou [2002b] evidenzia i significativi miglioramenti clinici che si ottengono dopo un anno di sospensione del glutine in questi pazienti.

L'incidenza di atrofia dei villi in individui con disfunzione neurologica di eziologia ignota è dell'12% [Burk 2001, Luostarinen 2001] e, se si considerano i pazienti con mucosa pre-celiaca, si arriva al 20% [Hadjavassiliou 2002]. Ancora maggiore è l'incidenza di anticorpi celiaci nel sangue, che va dal 57% al 37%, a seconda se si prendano in considerazione la loro presenza oppure esclusivamente livelli elevati di tali anticorpi celiaci [Bushara 2002, Hadjavassiliou 1996].

È Cooke per la prima volta nel 1966, e poi ancora nel 1984, a dimostrare che l'intolleranza al glutine può causare in questi pazienti con atassia da glutine perdita di cellule Purkinje, coinvolgimento della colonna vertebrale, infiltrati di cellule infiammatorie in vari punti del sistema nervoso. La segnalazione di Cooke riguarda anche il fatto che con la sospensione del glutine si osservano dei miglioramenti clinici notevoli.

Successivamente Kaplan [1988] conferma, sia con una rassegna di altri casi simili pubblicati in precedenza nella letteratura medica sia con osservazioni sue, che la celiachia dei pazienti affetti dal glutine in modo neurologico è silente, finanche lo status vitaminico risulta normale, e la risposta è positiva alla rimozione del glutine, soprattutto nei casi di neuropatia periferica assonale.

Un caso di atassia cerebellare viene riportato da Shams [2002]: si tratta di un uomo che ha avuto nella sua vita intermittenti periodi di sofferenza, presunta celiaca, con steatorrea e diarrea. A 51 anni insorge una crisi celiaca grave con diarrea e perdita di peso che nel giro di qualche anno conduce a colite ulcerosa e infine atassia. Inutile dire che il sospetto di celiaca solo a questo punto viene preso in considerazione, il paziente ha 54 anni e viene rilevata la presenza di anticorpi celiaci poco prima del decesso.

Hagen [2000] e Volta [2002], oltre a fornire esempi clinici di conseguenze neurologiche nella celiachia silente rinnovano il monito che "gastroenterologi, neurologi e medici generici dovrebbero tenere bene a mente la possibilità che sia la celiachia a poter causare patologie neurologiche tipo polineuropatie, atassia cerebellare ed encefalopatia". Secondo Hadjavassiliou [1998] queste sindromi avrebbero un'incidenza anche maggiore dell'epilessia da glutine.

In età pediatrica individuare per tempo l'intolleranza al glutine vale, nel caso di una bimba di 15 mesi, la guarigione da una situazione grave di microcefalo e ritardo psico-motorio [Bostwick 2001]. La crescita dei tessuti cerebrali, che si era interrotta riprende con la sospensione del glutine e in una successiva reintroduzione del glutine si arresta di nuovo.

Per quanto riguarda l'età geriatrica, in Inghilterra Pereira [2004] presenta 4 sessantenni con Corea di Huntington cui viene diagnosticata la celiachia. Con la sospensione del glutine, scrive il ricercatore, "inaspettatamente le pazienti dimostrano un notevole miglioramento in termini di motricità". Sempre nel 2004 un gruppo di ricerca del Minnesota trova che il 44% dei pazienti con corea di Huntington hanno elevati livelli di anticorpi antigliadina [Bushara 2004].

Camilleri [1983] ricostruisce la storia celiaca (decennale) precedente alla diagnosi in una 62enne che sviluppa una encefalomielopatia demielinizzante secondaria all'intolleranza al glutine non diagnosticata.

La dieta senza glutine stabilizza la situazione clinica di un 47enne con degenerazione spino-cerebellare secondaria a celiachia [Ward 1985].

Collin [1991] riporta che con la sospensione del glutine (dopo la diagnosi di celiachia) c'è la remissione in un paziente di una grave forma di demenzia con sintomi gastrointestinali minimi.

Viader [1995] riporta una neuropatia periferica demielinizzante che risponde discretamente alla sospensione del glutine e somministrazione di acido folico.

Stenhammar [1996] riporta la stabilizzazione di distrofia muscolare in un bimbo di 15 mesi quando si sospende il consumo di glutine. La tetania in una bimba di 8 mesi si risolve con la sospensione del glutine [Moltu 2000].

Un notevole miglioramento dei sintomi neurologici e relativi riscontri di laboratorio neurofisiologici viene segnalato da Battisti [1996] a seguito di sospensione di glutine e somministrazione di vitamina E in un paziente con disfunzione cerebellare e neuropatia periferica.

L'encefalopatia posteriore anch'essa si rivela secondaria a celiachia e soprattutto reversibile se si introduce la dieta senza glutine [Munchau 1999]. Anche Beyenburg [1998] riporta un'esperienza simile e sottolinea che la celiachia dovrebbe essere sospettata e indagata in casi di leucoencefalopatie.

Neuropatie secondarie a celiachia sono descritte anche da Kelkar [1996], Muller [1996] e Polizzi [2000]. Quest'ultimo segnala il caso di una ragazza, celiaca dall'infanzia, che reintroducendo il glutine è soggetta in due occasioni, la prima a 10 anni e la seconda a 12 anni, a ricadute celiache con neuropatia periferica acuta. I sintomi sono: impossibilità a camminare o tenersi in piedi, acuta debolezza muscolare e dolori intensi (come di spille e aghi infilati nelle gambe), parestesie brucianti, anomalìe sensoriali. Tutti questi problemi si risolvono e la ragazza può riprendere la sua routine quotidiana nel momento in cui viene escluso il glutine dall'alimentazione.

Altre osservazioni di sindromi neurologiche secondarie a celiachia sono le seguenti: due casi di polineuropatia con coinvolgimento meningeo [Bernier 1976]; una sindrome pan-cerebellare progressiva in un 57enne [Finelli 1980]; un caso di sindrome cerebellare progressiva [Kristoferitsch 1987]; un caso di encefalopatia con mioclono [Tison 1989]; quattro casi di atassia mioclonica [Bhatia 1995]; tre casi di atassia da glutine con complicazioni cerebellari, del tronco encefalico e della colonna vertebrale [Muller 1996]; un caso di sintomi neurologici con coinvolgimento cerebellare e del tronco encefalico [Ghezzi 1997]; un caso di rapida encefalopatia in un 72enne [Bruzelius 2001]; un caso di atassia mioclonica progressiva [Tuzun 2001]; un caso di sindrome cerebellare con coinvolgimento meningeo [Cartalat-Carel 2002].

Sono state anche osservate manifestazioni monosintomatiche della celiachia che includono problemi neuromuscolari di origine inspiegabile, in particolare polimiositi e miopatie [Hadjavassiliou 1997].

Hardoff [1980] descrive il caso di una bambina di 8 anni con miopatia in cui si arriva successivamente alla diagnosi di celiachia; con la sospensione del glutine la miopatia scompare del tutto.

Byrne [2002] descrive la guarigione di una 59enne costretta alla sedia a rotelle per una grave miopatia associata ad osteomalacia. I sintomi gastrointestinali sono assenti ma si arriva comunque alla diagnosi di celiachia. L'adozione di un regime senza glutine porta ad una eccezionale guarigione della paziente, entro tre mesi essa poteva camminare di nuovo con un bastone.

Le miopatie rispondono molto bene in pazienti celiaci alla sospensione del glutine: una paziente 45enne ottiene un ritorno delle forze, una scomparsa dei dolori muscolari e una risoluzione di anemia e perdita di peso dopo tre mesi senza glutine [Russell 1994].

Un altro caso di miopatia osteomalacica è quello di una paziente 54enne che accusa da un anno una progressiva debolezza muscolare e dolori muscolari [Basu 2000]. Viene scoperta la celiachia e la donna ottiene una remissione in 6 mesi dalla sospensione del glutine.

anticorpi celiaci nelle feci

Nel 2000 Kaukinen prende in considerazione 93 pazienti rivoltisi al gastroenterologo perché riportano che ogni volta che consumano cereali contenenti glutine accusano problemi addominali. Solo 9 (9.7%) di essi hanno atrofia dei villi, 17 (18%) hanno un'aumentata densità di linfociti gamma/delta+ (pre-celiachia), 38 (40%) hanno anticorpi antigliadina nel sangue. L'interpretazione che da' il ricercatore finlandese è che si dovrebbe ignorare la presenza di anticorpi celiaci antigliadina in quei casi in cui non c'è un riscontro positivo sulla mucosa. La cosa diventa paradossale quando si legge nelle sue conclusioni che "i tentativi di rimuovere il glutine in assenza di una diagnosi di celiachia attiva o latente devono essere fortemente scoraggiati". Straordinario. Se il paziente stesso accusa problemi dopo il consumo di glutine e lo screening classico celiaco non da' riscontro, il ruolo del gastroenterologo sarebbe, secondo l'opinione di Kaukinen, di usare tutta la sua autorità per trattenere il paziente dal suo intento di sospendere il glutine se non è evidente nemmeno l'allergia.

Abbiamo parlato dei pazienti con anomalìe pre-celiache della mucosa, abbiamo detto dei pazienti senza atrofia dei villi ma con anticorpi celiaci nel sangue, ma cosa dire ora del restante 60% dei pazienti di Kaukinen con disturbi addominali da consumo di glutine? Li dovremmo mandare dallo psichiatra solo perché non abbiamo provveduto noi ad effettuare una valutazione urinaria della "peptiduria"? Li dovremmo mandare dallo psichiatra solo perché non abbiamo provveduto noi ad una valutazione di possibili passati episodi celiaci (nell'infanzia)? Li dovremmo mandare dallo psichiatra solo perché non abbiamo provveduto noi alla valutazione HLA della predisposizione genetica alla celiachia?

Una strada alternativa si aperta ed è questa: si può monitorare la presenza di anticorpi celiaci anti-transglutaminasi nelle feci. La celiachia inizia in questo modo, con gli anticorpi prodotti sulla mucosa, e non è detto che questi necessariamente passeranno nel sangue prima (e persino neanche dopo) l'atrofia dei villi.

D'altro canto i risultati del monitoraggio della presenza di anticorpi celiaci anti-transglutaminasi nelle feci sono sbalorditivi: gli anticorpi celiaci sono riscontrabili nel 100% degli individui con atrofia dei villi (cioè l'esame delle feci ha una specificità maggiore di qualsiasi test del sangue!), nel 75% degli individui con microcoliti e malattie autoimmuni che scompaiono con la sospensione del glutine (anche qui la loro superiorità rispetto al test ematico della celiachia è notevole, perché quest'ultimo individua solo un 20% delle persone affette dall'intolleranza al glutine).

È ben documentato a livello scientifico (oltre ad essere logico) che la formazione di anticorpi celiaci, ad esempio, sulla mucosa renale, nel caso di nefropatia glutine-dipendente, non è necessariamente accompagnata dalla presenza di anticorpi celiaci nel sangue [Coppo 1989a e Coppo 1991].

Un fenomeno simile è quello che si verifica sulla mucosa bronco-alveolare per contatto prolungato con particolato di berillio: anche quando gli individui suscettibili dopo alcuni anni di progressione di questo fenomeno si ammalano clinicamente, spesso neppure allora gli anticorpi al berillio raggiungeranno il sangue

(appaiono nel sangue solo in una minoranza delle persone colpite). Gli anticorpi specifici sono presenti solo a livello della mucosa affetta, quella polmonare. Questa affermazione è più seria di quanto appaia ad un occhio inesperto, perché per quarant'anni prima che diventasse disponibile la tecnologia del prelievo del fluido bronco-alveolare si negò apertamente che fosse possibile considerare affette dall'esposizione al berillio persone che non avessero nel sangue gli anticorpi contro il berillio. E quante vittime non sono state riconosciute, rimborsate o diagnosticate prima che si arrivasse ad un tale traguardo? Sicuramente più dell'80%. Per decenni non si poté dimostrare legalmente che stavano male a causa dell'esposizione lavorativa, fino a quando non diventò disponibile la tecnologia del prelievo del fluido broncoalveolare. Il percorso pluri-decennale di valutazione sui pazienti con berilliosi si è concluso determinando l'importanza della reazione della mucosa e la bassa affidabilità degli anticorpi ematici. Infatti chi è esposto ad un agente ambientale e ne diviene sensibilizzato reagisce notoriamente sulla mucosa e non è per niente sicuro affidarne la valutazione alla formazione di anticorpi nel sangue.

Numerosi osservatori documentano lo stesso con gli anticorpi celiaci, cioè che il monitoraggio degli anticorpi celiaci nel sangue da' risultati erratici (proprio come nei pazienti con berilliosi). Spesso, anche in presenza di atrofia dei villi, gli anticorpi celiaci sono completamente assenti. È necessario infatti andare a considerare la formazione degli anticorpi antigliadina in loco.

Molti dei pazienti celiaci, una volta che il glutine sia stato sospeso per un periodo sufficientemente lungo (come tentativo estremo dopo tutta una serie di vicissitudini senza soluzione), non solo riscontrano un giovamento senza precedenti, ma scoprono che ogni tentativo di successiva reintroduzione porta a riacutizzazioni dei vecchi problemi. Così questi sfortunati riescono a malapena (per i crescenti disagi) a fare i due mesi di consumo di glutine necessari per effettuare l'analisi della celiachia (prima degli anticorpi e poi della mucosa) e a seguito del risultato negativo per gli anticorpi nel sangue il gastroenterologo sconsiglia di fare il prelievo bioptico intestinale. Dovete sapere che esiste la possibilità con questi esami di falsi negativi. Quante volte, come segnalato nella letteratura medica, c'era atrofia dei villi pur nella totale assenza di anticorpi ematici per la celiachia!!

Picarelli a Roma ha dimostrato il risultato positivo di stimolazione in vitro del campione bioptico (di mucosa intestinale) con la gliadina: la mucosa dei pazienti con sensibilità glutine-dipendente reagisce nonostante spesso la mucosa del paziente non abbia alterazioni celiache o pre-celiache della mucosa.

•La storia che ho per il Dr. Fine è questa: mia figlia ha avuto una combinazione di sintomi per molti anni tra cui **perdita di capelli**, gravi dolori addominali, tossire sangue. Aveva visto numerosi specialisti in molti anni che in pratica la scaricavano di volta in volta. La più recente era stata per una panoramica a raggi X, alla ricerca di un'ulcera nel tratto gastrointestinale. Ma l'ulcera non fu trovata. Essendo io celiaca avrebbe dovuto essere testata per la celiachia, ma ormai l'abitudine era tale che o si negavano a lei o dicevano che non era il suo problema, alla fine i test non si fecero e così noi andammo dal Dr Fine. Il risultato evidenziò la sensibilità al glutine e così mia figlia ha potuto iniziare una alimentazione senza glutine. La caduta di capelli si è interrotta, non ha più sputato sangue ed è migliorata la situazione allo stomaco. I gravi dolori addominali sono spariti. Per questo e altro penso che il Dr Fine stia offrendo un servizio umanitario di grande pregio.

•Dr. Fine, si ricorderà che incontrandola ho potuto guarire finalmente la mia **colite microscopica**. Intolleranti al glutine sono risultati anche mia figlia di 8 anni, mio figlio di 2, mio marito mia suocera di 70 anni. Mangiamo tutti senza glutine a casa. Mia suocera si sente bene per la prima volta nella sua vita. La sua cistite interstiziale, i problemi gastrointestinali e una moltitudine di altri sono in via di remissione. Non mi sarei mai aspettata (scherzo) che sarei diventata così la sua nuora preferita! Mia figlia credo stesse sviluppando una qualche fibrosi polmonare ed ora non ha più quel respiro interrotto, addirittura corre un chilometro e mezzo senza problemi. È guarita, non ha più dolori allo stomaco. Non siamo più la famiglia Adams degli ospedali. Ho più stima in me, credo che il suo lavoro stia salvando vite e anche qualche

matrimonio.

•gentile Dr. Fine, quando un membro della nostra famiglia risultò positivo ai test per l'intolleranza al glutine, mio marito decise di provare anch'egli l'alimentazione senza glutine. Aveva sofferto per 40 anni di una **psoriasi** che recentemente d'inverno era diventata particolarmente difficile da sopportare. Dopo le prime 3 settimane senza glutine egli notò un miglioramento e arrivato a 8 settimane la psoriasi era del tutto scomparsa. Quando mio marito iniziò questo tipo di alimentazione egli non sapeva cosa aspettarsi, men che meno pensò che ci fosse la possibilità che ci fossero dei vantaggi per la psoriasi. Ora egli è determinato a rimanere "senza glutine" e vuole vedere se ci sono altre buone novità.

•Dr. Fine, grazie a lei la nostra figlia 19enne è rinata. Ha dovuto combattere da sempre con l'asma cronico e mai e poi mai avremmo pensato al glutine (sapevamo solo che reagiva immediatamente alle noci). Essendo risultata positiva al test degli anticorpi al glutine nelle feci, lo ha sospeso (insieme a latticini e uova) e sono terminati di colpo orrendi **mal di stomaco** e formazione di gas e **gonfiori alla pancia**. È impegnativo tutto questo nuovo regime alimentare? Ci può scommettere. Ma nel caso di nostra figlia ne è più che valsa la pena. Nessun dubbio su questo. E in più ormai vediamo che un futuro di energia e salute la attende.

•gentile Dr. Fine, si tratta di mia figlia, 17enne con **artrite reumatoide** giovanile. Come lei predisse ha iniziato a stare meglio dopo 3-4 settimane senza glutine (meno rigidità ai legamenti, più energia e colore), poi abbiamo sospeso anche latticini e uova e ora può abbandonare l'uso di antiinfiammatori non steroidei.

•gentile Dr. Fine, dopo tanti anni in cui il peggioramento dei miei sintomi è stato in progressione, ricorderò **diarrea costante e severa**, **anemia**, fatica, stress, **prolasso della valvola mitralica**, etc., mi è stata finalmente diagnosticata la **colite microscopica**. Poi i test degli anticorpi al glutine nelle feci oltre che la presenza di due fenotipi per l'intolleranza genetica al glutine mi hanno spinto verso la sospensione del glutine. Senza quei test non avrei mai avuto la forza di volontà di farlo. Dopo sei settimane, ho 71 anni, e mi sento bene come non sono mai stato in vita mia. per la qual cosa le sono veramente grato, così che posso continuare una vita attiva con l'azienda che conduco. Cercherò di sdebitarmi diffondendo le informazioni che ho ricevuto da lei.

•Dr. Fine, l'inizio della mia diarrea incurabile risale all'età di 24 anni, i medici mi diagnosticarono una colite. A 29 anni avevo sviluppato mal di testa cronici, **dolori intensi ai muscoli**, grave affaticamento, vertigini, attacchi d'ansia e depressione, oltre che una diarrea anche 7-8 volte al giorno. Alla diagnosi di **colite** si aggiunsero ipotesi di fibromialgia e stanchezza cronica, depressione, non mi feci mancare il parere di nessun dottore. La cosa che il mio corpo non tollerava erano i farmaci, quasi nessuno di essi, così tre anni fa andai da un medico alternativo che con la kinesiologia mi diagnosticò l'intolleranza a frumento, avena, orzo e segale. Anche quando due anni dopo qualcuno riprese questa diagnosi "alternativa" ipotizzando la possibilità di "celiachia", il gastroenterologo disse che c'erano sintomi, la stanchezza cronica ad esempio, che certo non potevano essere attributi all'intolleranza al glutine. Inpiù la biopsia intestinale si poteva fare solo se riprendevo a consumare il glutine almeno per due mesi, ma ciò non riuscii a farlo perché anche solo piccole quantità ormai innescavano reazioni notevoli e così finimmo per valutare la presenza di anticorpi della celiachia nelle feci. Fu necessaria solo una settimana di consumo di glutine, anche in piccole quantità giornaliere (quelle che riuscivo a sopportare), e l'analisi rilevò gli anticorpi contro il glutine. Il mio medico concluse che, alla luce degli esiti degli esami del Dr. Fine, della mia reazione al glutine quando ne consumo e l'alleviazione dei sintomi quando lo evito, nonché considerato tutto il complesso dei sintomi, io avevo veramente la celiachia, il suo referto parla di "enteropatia da sensibilità al glutine" proprio perché, mi ha spiegato, il termine ufficiale Celiachia può essere attribuito solo avendo verificato l'atrofia dei villi con biopsia. Comunque mi è stato anche spiegato dal mio medico che i due termini si riferiscono alla stessa patologia, ed entrambi necessitano della sospensione del glutine. Oggi ho 36 anni, ho recuperato straordinariamente in quanto ad energia, i mal di testa sono passati, la fibromialgia anche, la diarrea

ovviamente, posso ritornare al lavoro.

•Dr. Fine: ci sono ancora buone notizie, eccole un aggiornamento sulla mia digestione. Sebbene la mia digestione era migliorata subito dopo la rimozione del glutine, come ricorderete, ancora persisteva la formazione di gas alla pancia di notte e le mie defecazioni erano molli o per niente formate e di odore sgradevole. Lei lo aveva sottolineato che poteva volerci del tempo perché il mio organismo si sistemasse e tornasse ad una condizione più normale. Detto e fatto: dopo circa 14 mesi la sospensione del glutine sembra che il mio corpo abbia detto: "Bene, il lavoro di riparazione è finito, è tempo di premiare questa ragazza". È così che i miei **gonfiori alla pancia** sono spariti e allo stesso tempo le mie feci sono completamente cambiate: sono diventate sode e facilmente eliminabili e quasi non hanno odore. Inoltre una spalla che era stata dolorante per molti anni è guarita del tutto, lo stesso le emorroidi occasionalmente sanguinanti, un ginocchio dolorante e persino l'acufene, cioè il ronzio nell'orecchio che mi accompagnava a letto ogni sera. Ho finito, le dovevo questo resoconto e spero possa servire ad altri che sono scettici (come lo ero io) che una cosa così semplice come l'eliminare il glutine possa sistemare così tante cose apparentemente non correlate.

Perciò si deve fare ammenda (rispetto alla situazione attuale) e riconoscere che bisogna andare a verificare la presenza degli anticorpi della celiachia nell'intestino e non nel sangue.

Abbiamo citato lo studio del ricercatore finlandese nel 2000 in quanto capace di rappresentare quella che è la regola al momento attuale nella vita pratica ospedaliera, la "regola di Kaukinen": in caso che le analisi della mucosa siano negative il paziente deve tornare a casa e consumare glutine, e se fa diversamente sarebbe quasi opportuno chiamare la neuro perché il problema non è nelle analisi e quindi può essere solo nella sua testa. Ovviamente tutto questo viene detto senza nemmeno testare la storia della peptiduria, per cui è evidente la superficialità degli specialisti che fanno ciò.

Tra l'altro vedremo nel capitolo 5 che gli psicologi studiassero seriamente la sensibilità glutine-dipendente ne risulterebbe uno svuotamento dei manicomi (schizofrenia). I contenuti che andiamo ora a considerare nel capitolo 2 rendono evidenti i costi in termini di patologie croniche del non usare gli strumenti per la diagnosi precoce.

CAPITOLO II

la mia formazione (ossea)

Avevo 21 anni, studente residente nel centro storico di Napoli a pochi passi dall'Università in un appartamento affittato con altri 12 universitari, seppi da un amico che in quell'anno con la prescrizione del medico della mutua e l'iscrizione universitaria si poteva fare gratis la radiografia e la visita specialistica di valutazione per la colonna vertebrale (a lui serviva per iscriversi in piscina). Era una di quelle cose che, se non fosse stata gratis e se non fosse stata a portata di mano nell'ospedale adiacente alle nostre aule, non avrei assolutamente fatto, ma invece eccomi lì, fatta la radiografia, ad attendere la chiamata del mio turno. L'assistente (giovane, uno studente) chiamò il mio numero e fece cenno di farmi avanti, portammo insieme la mia radiografia della colonna vertebrale al medico, certamente un ricercatore della clinica universitaria. Mi pare che in quella stanza rettangolare, ben distanziate tra loro ci fossero sei o otto scrivanie, attaccate al muro, ognuna con il suo luminare, e ognuno di loro seduto di spalle a noi ed altri che rimanevamo al centro dell'androne. Il medico additò al giovane alcune cose sulla lastra e prese una penna; non ricordo le parole ma disse una cosa del genere: "Ha più di settant'anni?". L'altro, senza aprire la bocca, spostò un po' gli occhi e un po' i piedi come per guardarmi faccia a faccia (l'equivalente di rispondere al professore: "È qui. Eccolo"). Il medico neanche lui disse niente, mi individuò e iniziò a scrivere.

Mi impressionò tantissimo questa sequenza, sicuramente avevano trovato una situazione tanto degenerata e grave che solo se ero vecchissimo si poteva giustificare. Andai subito a leggere sul foglio, ma anche lì il medico

ermetico aveva taciuto, ovvero c'erano solo termini in stretto gergo medico e non riuscivo neanche a leggere che tipo di ginnastica mi era stata assegnata. Mi rimase l'amaro in bocca per qualche settimana (con quel silenzio glaciale fatto di una domanda sola del medico), non era stata proferita altra parola ma era come se mi fosse stato detto che la mia situazione era proprio senza speranza; più ci pensavo è più mi sentivo perso. Feci le dieci sedute di ginnastica presso il centro convenzionato, poi a fatica rimossi l'episodio.

Ma veniamo ad un altro momento, vari anni dopo, ecco che mi capita di ritrovarmi in mano il frammento magico (quando non lo stavo neanche cercando) che ricompone questo puzzle seppellito. L'osteoporosi è una manifestazione comune della celiachia, numerosi studi ne parlano. Alla ricerca allora di una comune definizione cui associare la parola "osteoporosi", apro il manuale medico e leggo:

Clinicamente, il paziente con osteoporosi si presenta lamentando male alla schiena, che si diffonde lungo tutto il tratto lombare; ci sono ampie zone molli, il disturbo può presentarsi anche localizzato se c'è una compressione patologica.

Io dolori alle ossa non ne ho mai avuti (se non qualche volta a livello lombare dopo aver mangiato), per cui la mia idea iniziale è confermata che l' "osteoporosi" definisce una condizione di rarefazione ossea che riguarda altre persone. Ma attenzione, la definizione non è finita ancora:

Il paziente sviluppa gradualmente cifosi della spina dorsale.

Alla radiografia si evidenziano una notevole demineralizzazione con una conformazione trabecolare diffusa delle vertebre che assumono forma biconcava.

Per chiudere la descrizione dal manuale sull'osteoporosi:

Trattamento: il paziente dovrebbe evitare di prendere posizioni fisse per troppo a lungo, e deve essere incoraggiato a promuovere il tono muscolare e i giusti esercizi di carico per le ossa. Si può far tenere per qualche mese un busto per la colonna.

.. e infatti mi fu assegnata una serie di esercizi; la demineralizzazione c'è tutta dalla radiografia, la cifosi anche, insieme con la forma biconcava delle vertebre. Il manuale specifica:

La rarefazione ossea che si osserva nell'osteoporosi è secondaria al processo di lisi caratteristica della senilità o del periodo post-menopausa.

Un'amica che è dottoressa dello sport mi ha spiegato che, anche vedendo in una radiografia l'immagine di rarefazione ossea, non si ha modo di distinguere bene se è da osteoporosi (fenomeno di solito dell'età avanzata) oppure da osteomalacia, per cui ad un certo punto il medico per completare la sua analisi doveva sapere quanti anni avevo. Vista la mia età non si sbilanciò per l' "osteoporosi", sulla prescrizione, perché ero così giovane e poteva essere anche un fenomeno di demineralizzazione ossea di origine metabolica (osteomalacia) o di altra natura (osteopenia), ma scrisse solo i termini tecnici (cifosi.., ..biconcava, rarefazione.., etc.) e gli esercizi prescritti per il caso. Ahh, come mi sarei sentito sollevato se avessi saputo il tutto in quel momento!!

E che cosa vi dice ciò? I tre personaggi, il medico ermetico, lo studente servizievole e il paziente iper-disorientato? Ogni volta che ci penso mi fa proprio sorridere, sembra una scena estratta da un film di Verdone (cioè i protagonisti e il luogo della vicenda hanno caratteristiche molto sottolineate, ma è andata proprio così!).

A me questo dice anche dell'altro. Mazure, un ricercatore dell'ospedale di Buenos Aires, scrive: "I dati da noi

raccolti forniscono la prova incontestabile che la rarefazione ossea avviene in celiaci asintomatici prima che ogni altro sintomo diventi evidente. Poiché la diagnosi precoce e l'adozione del regime senza glutine sono di fondamentale importanza per evitare ulteriore deterioramento della struttura ossea, i pazienti con problemi di demineralizzazione dovrebbero essere indirizzati subito alle specifiche indagini celiache".

Certo nel mio caso, se non ero un vecchio di novant'anni e nemmeno una donna in post-menopausa, potevo essere solo un caso di celiachia monosintomatica!

Perché non ci fai, mi chiede qualche lettore (già lo sento), una bella lista alla fine del libro delle occasioni che i vari medici hanno avuto di sospettare qualcosa e chiedermi di fare lo screening ematico della celiachia? Va bene forse la farò, però non contate che ci metta dentro questo episodio. Infatti stiamo parlando del novembre 1992, e lo studio sopramenzionato di Mazure è del 1994, ce ne sono molte altre di ricerche con conclusioni simili, ma non ne ho trovate precedenti al 1992.

È stato noto per molto tempo che vari livelli di rachitismo infantile sono una delle possibili presentazioni classiche della celiachia.

Una 23enne si presenta con osteomalacia (difetto di mineralizzazione ossea) e osteoporosi secondaria (rarefazione per aumentata lisi ossea), e alla fine si scopre che queste situazioni sono state determinate da una celiachia non riconosciuta per molto tempo [Bojkovic 2002]. La presentazione della celiachia nella giovane è una di quelle classiche, con bassa statura, steatorrea, anemia, perdita di peso e dolore cronico alle ossa. La mucosa del digiuno presenta atrofia dei villi, la dieta senza glutine apporta una remissione clinica completa.

Apriamo anche la parentesi degli anziani, mi risulta che anche i loro problemi alle ossa dovrebbero sollecitare le indagini per la celiachia: Monti [1996] riporta la sofferenza per 5 anni da osteomalacia in una 70enne, tanto grave che i dolori ormai rispondono solo ai narcotici. Grazie anche alle altre caratteristiche cliniche richiamanti una celiachia classica, perdita di peso, anemia, debolezza, si arriva alla diagnosi di celiachia e la sospensione del glutine porta un miglioramento generale, situazione alle ossa compresa.

Dorst [1998] ricostruisce la storia di diffusi dolori alle ossa per 20 anni in una 67enne che durante i suoi numerosi ricoveri in ospedale aveva ricevuto come diagnosi "anemia ferropenica", "osteoporosi" e "iperparatiroidismo". Nonostante tutti i precedenti tentativi di trattamento, somministrazione di vitamina D3, calcio, fluoruri, ferro, la condizione della paziente era deteriorata ad un tale livello che aveva costantemente bisogno di supporto medico. Ad un certo punto viene finalmente identificato il morbo celiaco (anticorpi celiaci e atrofia dei villi intestinali). L'adozione del regime senza glutine porta ad un miglioramento dello stato della signora entro 3 mesi, i problemi si sono ridotti a l'autonomia della paziente è aumentata.

Una 60enne visitata per osteoporosi era rimasta a lungo un enigma nonostante numerose indagini e i soliti tentativi terapeutici. Alla fine ci si indirizza alla diagnosi di celiachia che viene confermata e che clinicamente è caratterizzata da dolori addominali e perdita di peso [Scharla 2003].

Hepner [1978] descrive una 54enne con steatorrea ("feci unte") e osteomalacia, si tratta in realtà di una paziente celiaca che aveva ripreso a consumare il glutine. Le viene chiesto di sospendere di nuovo il glutine e così facendo prima si risolve la steatorrea e poi l'osteomalacia.

Il controllo della celiachia viene consigliato nelle donne in post-menopausa (particolarmente a rischio per l'osteoporosi) perché la rimozione del glutine apporta anche a loro un miglioramento della densità ossea, perché nessun altro possibile intervento determina un risultato così marcato e perché il sovrapporsi di fattori di rischio in questa fascia di età può essere particolarmente deleterio [Bai 1997, Kemppainen 1999, Sategna-Guidetti 2000, Chiechi 2002].

Ci sono due cose da ricordare sull'infanzia:

1. che una crisi celiaca classica nell'infanzia non è un segnalibri da buttare nel cestino, prima o poi ritorna in forme insidiosissime e presenta il conto nell'età adulta. Cellier [2000] effettua un monitoraggio di individui che avevano ricevuto la diagnosi di celiachia nell'infanzia ma che poi erano tornati ad una dieta con il glutine incoraggiati dall'assenza di reazioni immediate. In un terzo di questi pazienti Cellier individua un elevato livello di osteopenia. Da cui se ne deduce, conclude Cellier, che questi pazienti non dovrebbero pensare di essere guariti dalla celiachia anche se non hanno sintomi intestinali quando consumano il glutine, è necessario sia un controllo continuo a lungo termine e sia che il medico faccia tutti i controlli adeguati per evidenziare i problemi in corso e in modo da far loro riprendere il regime senza glutine.

2. che sintomi di anomala formazione ossea o rachitismo nell'infanzia sono essi stessi una più che probabile manifestazione di celiachia [Pelikan 1967, Thalayasingam 1985, Stenhammar 1985, Khuffash 1987, Vanderpas 1987, Pratico 1995, Rawashdeh 1996, Thapa 1999, Cimaz 2000, Mohindra 2001].

Abbiamo parlato dei giovani, dei giovanissimi e degli anziani; passiamo ai pazienti nel terzo decennio di vita: Jerosch [1990] segnala un caso di celiachia che si presenta nella forma di una signora 36enne con dolori inguinali bilaterali. I raggi X rivelano uno stato avanzato di osteoporosi nell'area dei dolori (femori prossimali, con frattura da fatica sul calcare destro e zone Looser dell'area femorale sinistra sub-trocanterica). Alla fine si indaga la celiachia e il responso è positivo, per cui gli autori invitano a valutare questa possibilità in caso di pazienti giovani con osteomalacia.

La celiachia è una possibile causa di forti alterazioni metaboliche alle ossa che si presentano anche con gravi stati di disabilità. Lovric-Bencic [1996] presenta le osservazioni su una 41enne in cui la diagnosi di celiachia e la sospensione del glutine apportarono un miglioramento tale che la paziente fu di nuovo in grado di muoversi indipendentemente e fu registrato anche un miglioramento dello stato di mineralizzazione delle ossa.

Il ricercatore italiano Lupattelli [1994] scrive: "In questa pubblicazione presentiamo un grave caso di osteomalacia secondario alla celiachia: vengono da noi sottolineate le caratteristiche cliniche di questa celiachi atipica in cui sintomi gastrointestinali erano assenti. Si tratta di una 31enne in cui l'osteomalacia ha portato a deformazione scheletrica con fratture spontanee, la donna ha una notevole ipo-fosforemia, una tendenza a bassi livelli di calcio sierico e anemia. La paziente è anche in uno stato di depressione. Dopo avere indagato tutta una serie di possibili fattori si arriva alla diagnosi di celiachia. Viene prescritto un regime senza glutine che in un mese le apporta uno straordinario miglioramento". Il ricercatore di Perugia conclude rimarcando che la gravità di questo caso era stata causata dal notevole ritardo della diagnosi e che sintomi a carico dello scheletro sono presenti in all'incirca il 30% delle forme atipiche di celiachia.

La densità di mineralizzazione ossea è sistematicamente ridotta in celiaci con la celiachia appena diagnosticata. Questo è un motivo pressante, che si va ad aggiungere ad altri potenziali effetti secondari dell'intolleranza al glutine, per instaurare subito un regime senza glutine. Si consiglia di fare sempre una valutazione iniziale dello stato di mineralizzazione ossea nei celiaci appena diagnosticata e di monitorarla fino a che non si sia normalizzata [Kalayci 2001]. In questo studio, conclude il ricercatore, è stato dimostrato che un anno di regime senza glutine è sufficiente nei pazienti celiaci per migliorare la situazione di osteopenia ma non per normalizzarla completamente. Per cui può essere necessario un periodo di monitoraggio più lungo di un anno.

Il meccanismo.

Nuti [2001], che osserva in 53 pazienti su 255 con osteoporosi identifica anticorpi celiaci nel sangue,

sottolinea che i pazienti con celiachia non diagnosticata sviluppano anomalìe al processo di mineralizzazione delle ossa dovute a vari fenomeni secondari all'interferenza del glutine, il malassorbimento di calcio, l'iper-paratiroidismo e la carenza di vitamina D. Il periodo che si rimane a regime senza glutine è proporzionale al livello di normalizzazione che si ottiene per tutti i parametri di mineralizzazione ossea.

Il grado di assorbimento del calcio è notevolmente ridotto nella celiachia e migliora solo dopo che si è sospeso il glutine. I livelli di ormoni sierici paratiroidei si normalizzano con la sospensione del glutine, stabilizzando così il processo di formazione ossea. I livelli di vitamina D carenti anch'essi si normalizzano. Nella celiachia sono ridotti anche i livelli di osteocalcina e di peptide carbossilterminale del pro-collagene tipo I, cioè dueparametri coinvolti nella corretta sintesi ossea, ma anch'essi si normalizzano a dieta senza glutine. Con la sospensione del glutine migliorano i valori degli indici di formazione ossea e di assorbimento osseo, BALP, PINP, e N-Telopeptide-x (rilevanti sia per l'osteomalacia che l'osteopenia). Il livello di IGF-1 (Insulin Grow Factor) nel celiaco che consuma glutine è ridotto, si normalizza solo con la sospensione del glutine.

Tutti gli studi riportano che con la dieta senza glutine rientrano nella norma il contenuto minerale delle ossa, l'area delle ossa e la densità ossea, anche se per arrivare ad una perfetta normalizzazione bisogna aspettare qualche anno e soprattutto non posticipare troppo tardi nell'età l'intervento senza glutine.

Conclusioni.

Per non prendere troppo spazio ho dovuto terminare bruscamente la rassegna della letteratura medica (considerato che sul comodino vicino al letto ho circa cinquanta pagine di studi che dimostrano le patologie ossee dovute al consumo di glutine nel celiaco asintomatico). Essendomi trovato al bivio se fare del mio libro un'opera in cui includere con la massima completezza e dettaglio tutte le dissertazioni da me raccolte, e quindi chilometrica, oppure un'opera in cui io faccio un grandissimo lavoro di sintesi e riesco così ad offrire al lettore la massima panoramica possibile senza dovergli dare da leggere un paio di enciclopedie, scelgo (anche per i prossimi argomenti) la seconda opzione, al lettore interessato rimarrà una lista di riferimenti bibliografici per approfondimenti. Se vi trovate nella biblioteca universitaria o su internet (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi), potete ottenere il sommario o l'articolo (che vi interessa) completo in lingua originale digitando nome dell'autore e anno:

Arnala [2001], Bai [1997], Barera [2004], Barnes [2002], Bode [1991], Caraceni [1988], Carbone [2003], Caramaschi [2001], Carvalho [2003], Cellier [2000], Chiechi [2002], Ciacci [1995 e 1997], Cimaz [2000], Corazza [1997], Corazza [1995], Corazza [1996], De Lorenzo [1999], Di Sario [1994], Di Stefano [1999 e 2000], Exner [1978], Fickling [2001], Garcia-Porrua [2000], Grzenda-Adamek [2003], Kavak [2003], Karkoszka [2000], Kemppainen [1999], Khuffash [1987], Lamb [2002], Leiva [1996], Lemieux [2001], Lindh [1992], Mautalen [1997], McFarlane [1996], McFarlane [1995], Meyer [2001], Mohindra [2001], Molteni [1990 e 1995], Mora [1993, 1999 e 2001], Mustalahti [1999], Nelson [1973], Pazianas [2004], Pelikan [1967], Pistorius [1995], Rawashdeh [1996], Sategna-Guidetti [2000], Scotta [1997], Sdepanian [2003], Selby [1999], Shaker [1997], Stenhammar [1985], Szathmari [2001 & 1997], Thapa [1999], Thalayasingam [1985], Valdimarsson [1994], Valdimarsson [1996], van den Bosch [1996], Vasquez [2000], Vogelsang [2000], Walters [1995], Wong [2002], Gokhale [2003].

Chi tra di noi ha un organismo che non gli concede nemmeno il consumo di una briciola di glutine in nessun momento della vita (per la presenza di reazioni immediate)? Ce ne sono pochi tra di noi, due soli a dire il vero ne ho incontrati di persona. E poi ci sono tutti gli altri, i normali della società celiaca.

diabete

Ingerendo cereali usiamo come carburante carboidrati complessi che devono essere scissi in sub-unità semplici (disaccaridi e trisaccaridi) che andranno in pasto prima agli enzimi disaccaridasi presenti sulla mucosa intestinale e poi alle glucosidasi cellulari.

Quest'opera primaria di smantellamento dei carboidrati complessi in zuccheri semplici è praticamente tutta a carico del pancreas. Non a caso chi ci supera nelle capacità di gestione metabolica dei cereali, cioè la gallina, ha il pancreas collegato ben tre volte con l'intestino.

È stato creato un modello sperimentale di topi diabetici ottenuti con un protocollo di alimentazione a base di grano: quando si consumano cereali contenenti glutine, per i topi come anche per noi il pancreas è l'anello debole della catena. Nel medio termine c'è un disequilibrio degli enzimi pancreatici, nel lungo termine un'aumentata permeabilità intestinale, poi una pancreatite che precede di poco l'enteropatia celiaca e l'insorgere del diabete. Questo processo si verifica su vari tipi di topi con una maggiore predisposizione genetica. Insulti ambientali quali metalli pesanti rendono questo percorso verso il diabete ancora più in discesa [Courtois 2004].

A me la prima cosa che fa saltare in mente tutto ciò è: "Come fa la medicina ad avere questo modello e poi a dire che la causa delle malattie autoimmuni è ignota?!".

Ma vi ricorda nient'altro questo modello? Certo che si! Appena qualche pagina fa abbiamo parlato del bonus "che determina il tempo che possiamo tenere la macchina in parcheggio senza pagare". La malattia è da considerarsi come il momento in cui il rimanere ancora in sosta quando è scaduto il bonus del parcheggio (sul consumo di glutine) sarebbe come affrontare i carboni ardenti.. aveva ragione o non aveva ragione il prof. I.V. Davydovskii?

Rimuovere il glutine, è stato ormai documentato da un'ampia letteratura medica sull'uomo, previene l'insorgenza del diabete, e anche se è troppo tardi può significare un miglior controllo insulinico e non infrequentemente la regressione degli anticorpi e addirittura della malattia diabetica.

Un dettaglio che potrebbe sfuggire ma che invece è di grande impatto pratico è il fatto che per ogni diabetico celiaco che ha atrofia dei villi già alla diagnosi di diabete, ce ne saranno altri due o tre (di diabetici in progressione celiaca) per i quali l'atrofia dei villi si verifica qualche anno dopo l'insorgenza di diabete [Maki 1995, Barera 2002]. Ergo.. se capita che il pancreas collassi sotto il peso del glutine prima del crack dell'atrofia dei villi (.. e in assenza di sintomi di celiachia), allora la sospensione del glutine in realtà sarebbe necessaria (a scopo curativo del diabete e pre-diabete) anche in assenza di atrofia dei villi in pazienti diabetici geneticamente predisposti alla celiachia e in via di progressione celiaca.

Hummel [2002] segnala il caso di un ragazzo pre-diabetico, ovvero con solo la positività degli anticorpi contro il pancreas, selezionato perché parente di primo grado di un diabetico, in cui, in un periodo di osservazione di 12 mesi senza glutine si verifica una riduzione di più del 50% degli anticorpi pre-diabetici, mentre nel successivo periodo di osservazione di 12 mesi con glutine si osserva il loro peggioramento e infine l'insorgenza del diabete (durante il consumo di glutine). È proprio vero il discorso che il consumo di glutine fa diventare il pancreas l'anello debole della catena!

L'anno successivo Pastore [2003], prendendo 14 individui parenti di primo grado di diabetici e con positività immunologica pre-diabetica, dimostra che la funzionalità pancreatica (valutata mediante il "test di risposta acuta ad endovena di glucosio") aumenta notevolmente in 12 su 14 durante i sei mesi di sospensione del

glutine e diminuisce in 10 individui su 13 nei sei mesi di reintroduzione del glutine. La resistenza insulinica migliora in qualche misura anch'essa nel periodo dei sei mesi senza glutine e peggiora nel periodo di reintroduzione del glutine. Da notare che questo è uno dei pochi studi che è stato fatto su tutto il campione iniziale e non selezionando solo individui con atrofia dei villi.

Peccato che finora praticamente tutta la letteratura medica su diabete e sospensione del glutine abbia preso in considerazione solo i pazienti con atrofia dei villi e non altri. Infatti, per definizione, ad oggi è necessario avere l'atrofia dei villi per ammettere un caso di celiachia.

Che questo sia stato un approccio non solo superficiale ma anche sbagliato viene confermato dall'esperienza di Ventura [2000]. Il gruppo di ricerca del Burlo Garofalo di Trieste esamina l'effetto della dieta senza glutine in pazienti diabetici che non hanno ancora l'atrofia dei villi, ma con predisposizione genetica alla celiachia (DQ2) e con solo un lieve aumento delle cellule infiammatorie intestinale. La dieta senza glutine, oltre ad un miglioramento della mucosa intestinale, porta alla negativizzazione degli anticorpi anti-pancreas (anti-insula) e una prevenzione del diabete.

Vediamo qualche squarcio di letteratura medica (se non è indicato altrimenti, il termine "diabete" si riferisce al "diabete di tipo I insulino dipendente").

I primi studi su pazienti diabetici con atrofia dei villi appena diagnosticata sono di Walsh [1978] e Shanahan [1982], che segnalano un miglior controllo glicemico con il regime senza glutine.

Sette individui diabetici con atrofia dei villi appena diagnosticata che adottano un regime senza glutine e vengono monitorati per un periodo di 12- 24 mesi [Acerini 1998]. La sospensione del glutine apporta una serie di benefici in termini di sintomi oltre che una normalizzazione (verso l'alto) del peso corporeo, una normalizzazione del controllo diabetico (emoglobina glicosilata) e infine la regressione di ogni indicatore di autoimmunità.

Amin [2002] conferma anch'egli, con le osservazioni su 11 diabetici con atrofia dei villi appena diagnosticata, che la normalizzazione (verso l'alto) del peso corporeo e la normalizzazione del controllo diabetico (emoglobina glicosilata) sono tra i primi benefici da aspettarsi da una dieta senza glutine insieme alla scomparsa degli autoanticorpi e la risoluzione della sintomatologia.

Arato [2002], riportando le sue osservazioni su 17 ragazzi diabetici con atrofia dei villi appena diagnosticata, segnala che il controllo dell'insulina migliora già 3 mesi dopo la sospensione del glutine e che questa contromisura è necessaria non solo per evitare guai maggiori, ma anche per un miglior sviluppo somatico dei ragazzi.

La normalizzazione della glicoregolazione (emoglobina glicosilata) e la scomparsa dei markers immunologici pre-diabete vengono osservati da Banin [2002] sei mesi dall'inizio di regime senza glutine in un 15enne affetto da celiachia silente. Secondo il ricercatore di Ferrara, questi risultati rafforzano la teoria secondo cui la celiachia non diagnosticata alimenterebbe un processo autoimmune contro le cellule pancreatiche beta e che se il regime senza glutine viene adottato con tempestività i markers immunologici del diabete mellito di tipo I scompaiono.

Laloux [1987] segnala 6 casi di pazienti con diabete diagnosticato in media all'età di 12 anni e la celiachia scoperta in media 14 anni dopo. La rimozione del glutine migliora i sintomi digestivi e il controllo insulinico.

Monitorando i dati clinici raccolti nei 18 mesi prima della diagnosi di atrofia dei villi e nei 18 mesi successivi, Mohn [2001] evidenzia che il regime con glutine in questi pazienti diabetici aumenta sostanzialmente gli episodi ipoglicemici e che invece il regime con glutine migliora il controllo insulinico.

Prendiamo ora un paziente diabetico al quale nessuno ha fatto notare in tempo che bisognava considerare l'intolleranza al glutine per mandare in remissione la sua malattia. Anche se diabetico, il paziente vive bene e ha un buon controllo insulinico: perché dovrebbe prendere in considerazione il regime senza glutine?

I signori pazienti diabetici sono avvisati tutti che il glutine alimenta una progressione di cui uno nemmeno si accorge e inoltre alimenta sintomi che uno nemmeno correla con esso. La situazione è che il pancreas vive sfiancato dal consumo di glutine da ben prima dell'insorgenza di diabete e ora il glutine sta diventando un lusso per altri organi di questi pazienti: per cui si pregano gentilmente i signori pazienti diabetici di sospendere il glutine anche se "stanno bene".

Prendiamo il caso di una donna diabetica che sospende il glutine solo all'età di 60 anni. Questa paziente ha avuto una vita di celiachia, con frangenti anche gravi ma mai riconosciuti. Da piccola ha avuto una crisi celiaca così grave con effetto secondario che è rimasta di bassa statura ed ha ritardato di qualche anno il saper camminare da sola. Poi insorge il diabete giovanile, poi è affetta da anemie ricorrenti. All'età di 45 anni inizia una diarrea resistente a trattamento e una storia di dolori alla schiena che dureranno per 15 anni. Se in tutto questo tempo qualcuno le avesse parlato della necessità di sospendere il glutine nel diabete forse non sarebbe guarita ma avrebbe avuto una vita più decente. Nel frattempo la celiachia non diagnosticata ha prodotto anche rarefazione ossea. L'esame radiologico rivela osteomalacia. Gli anticorpi celiaci nel sangue sono tutti negativi ma lei ha anche malassorbimento (acido folico, calcio) per cui la celiachia sembra certa al gastroenterologo, si procede alla biopsia intestinale e infatti c'è l'atrofia dei villi. Il regime del glutine apporta una risoluzione dei suoi problemi clinici nell'arco di 6 mesi [Basu 2000].

La celiachia latente

Prendiamo in considerazione un paziente diabetico al quale nessuno ha fatto notare in tempo che bisognava considerare l'intolleranza al glutine per mandare in remissione la sua malattia. Anche se diabetico, il paziente vive bene e ha un buon controllo insulinico: perché dovrebbe prendere in considerazione il regime senza glutine?

I signori pazienti diabetici sono avvisati tutti che il glutine alimenta la progressione di alcuni disturbi di cui uno nemmeno si accorge. L'organo target, in questo caso il pancreas, vive sfiancato dal consumo di glutine da ben prima dell'insorgenza di diabete e in seguito il glutine diventa un lusso per altri organi di questi pazienti: per cui si pregano gentilmente i signori pazienti diabetici di sospendere il glutine anche se "stanno bene".

Vediamo il caso di una donna diabetica che sospende il glutine solo all'età di 60 anni. Questa paziente ha avuto una vita di celiachia, con frangenti anche gravi ma mai riconosciuti. Da piccola ha avuto una crisi celiaca così grave che come effetto secondario è rimasta di bassa statura ed ha ritardato di qualche anno il saper camminare da sola. Poi insorge il diabete giovanile, poi è affetta da anemie ricorrenti. All'età di 45 anni inizia una diarrea resistente a trattamento e una storia di dolori alla schiena che dureranno per 15 anni. Se in tutto questo tempo qualcuno le avesse parlato della necessità di sospendere il glutine nel diabete forse non sarebbe guarita ma avrebbe avuto una vita più decente. Nel frattempo la celiachia non diagnosticata ha prodotto anche rarefazione ossea. L'esame radiologico rivela osteomalacia. Gli anticorpi celiaci nel sangue sono tutti negativi ma lei ha anche malassorbimento (acido folico, calcio) per cui la celiachia sembra certa al gastroenterologo, si procede alla biopsia intestinale e infatti c'è l'atrofia dei villi. Il regime del glutine apporta una risoluzione dei suoi problemi clinici nell'arco di 6 mesi [Basu 2000].

Casi simili sono stati riportati da numerosi altri osservatori, per cui il gruppo di ricerca Troncone et al. [1996] è arrivato ad introdurre il concetto di "celiachia latente", per persone con una serie di episodi celiaci in passato e una situazione presente di non atrofia dei villi (al massimo c'è proliferazione dei linfociti della mucosa). Si tratta di persone per le quali si può prevedere nello spazio di qualche anno o qualche decennio il

manifestarsi dell'atrofia dei villi. Fatta eccezione per la normalità dei villi, queste persone hanno problemi nello stesso modo dei celiaci con il consumo di glutine, nel senso che i problemi di salute persistono quando si continua a consumare glutine e che i sintomi regrediscono dopo un periodo sufficientemente lungo a dieta senza glutine.

Cooper [1980] riporta di 8 donne che si presentano per dolori addominali insieme con diarrea cronica e che ottengono una straordinaria guarigione con la sospensione del glutine. Nonostante le indagini non viene riscontrata l'atrofia dei villi, solo in alcune delle pazienti ci sono minime anomalie microscopiche (pre-celiachia).

Un'altro dei primi rapporti sulla "celiachia senza atrofia dei villi" è quello di Scott [1977]: 6 pazienti senza atrofia dei villi con sintomi indicanti celiachia ottengono una remissione dei sintomi con la sospensione del glutine. Scott conclude che in alcuni pazienti l'atrofia dei villi non è un pre-requisito per sospettare la celiachia e sospendere il glutine.

Monitorando nel tempo parenti di pazienti celiaci Stehnmar [1982] ci offre un riscontro per la celiachia latente, e cioè 5 persone con celiachia ad un controllo successivo hanno la mucosa perfettamente normale anche avendo continuato a consumare glutine.

Vanderpas [1987] riporta un paziente con sintomi di malassorbimento celiaco (in particolare calcio e vitamina K), sintomi alimentati dalla celiachia, cioè convulsioni, rachitismo, alterata funzione epatica, eppure in questo caso l'esame dice che non c'è atrofia dei villi.

La dimostrazione più spettacolare di questo fenomeno della celiachia che va in latenza è data nel 2001. Viene descritto da Carroccio [2001] il caso di un bambino con diarrea, atrofia dei villi e positività del test ematico per anticorpi anti-endomisio e anti-transglutaminasi. Il bimbo sta passando un periodo particolarmente brutto per l'attività infettiva della giardia nell'intestino. Sospeso il glutine e ripresosi, la valutazione della mucosa rivela che non c'è l'atrofia dei villi e anche gli anticorpi celiaci si sono negativizzati. Il bambino riprende il consumo di glutine e, per 5 controlli consecutivi a distanza di 6 mesi ognuno, si osserva ancora assenza di atrofia dei villi e assenza di anticorpi celiaci.

Ma guardate questo...: a distanza di tre anni da quell'episodio celiaco, ecco cosa mostra l'analisi della mucosa: assenza di atrofia e alterazioni consistenti **con pre-celiachia, ovvero aumento della popolazione CD3+ intraepiteliale e dei linfociti gamma/delta+.** Inoltre **anticorpi IgA anti-endomisio** sono rilevabili quando il frammento bioptico di mucosa viene **incubato in vitro in presenza di gliadina**.

Per cui è dimostrato che uno status attivo di celiachia, cioè con atrofia dei villi (attivata da un momento negativo dell'organismo a fronte di un insulto ambientale), può regredire ad uno status di celiachia potenziale (senza atrofia dei villi) in cui il consumo di glutine continua a costituire un motivo di progressione (pluri-decennale a volte) verso l'attivazione di programmi di malattia registrati sul cromosoma (questo argomento sarà trattato sotto il titolo di "genetichìa" tra qualche pagina) o altri problemi celiaci (epilessia, tumori, anemia, diarrea, demineralizzazione ossea, etc. etc.)

Per capire al meglio questa discussione sulla celiachia latente è necessario considerare che il variabile livello di salute dell'organismo nel corso della vita determina:

- variabili capacità di gestione del glutine ingerito,

- lo stato di maggiore o minore permeabilità intestinale della mucosa.

Per esempio la mucosa intestinale è altamente permeabile sin dalla nascita e per molti anni ancora

nell'infanzia, per cui si assiste a crisi celiache infantili seguite da una remissione dell'atrofia dei villi quando la mucosa intestinale sia diventata "adulta" (ovvero formata). Poi a distanza di anni, negli stessi pazienti, la mucosa intestinale adulta subisce dei danni e si può perciò ripresentare il discorso della fase attiva celiaca.

Se consideriamo i pazienti diabetici, un 10% hanno atrofia dei villi (celiachia), poi c'è un altro 30% che hanno una mucosa normale ma in presenza di una seppur debole positività degli anticorpi antigliadina nel sangue [Lampasoma 1999], e il resto presentano solo anticorpi celiaci se si effettua l'analisi della feci [Fine 1999].

Quale di questi pazienti diabetici si può permettere ancora il consumo di glutine?

Certamente non quelli che aspirano a non far deteriorare il pancreas sotto il fardello del consumo prolungato di glutine.

E non quelli che non vogliono vivere una vita schiacciata dalla celiachia latente (vedi esempio donna sessantenne riportato da Basu [2000]).

La domanda potrebbe essere posta anche in un altro modo: quali sono gli svantaggi di tutta questa vita di celiachia latente?

Il primo è la peptidìa: una persona può avere mucosa senza atrofia ma può star subendo il consumo di glutine per la tempesta di peptidi opioidi glutinosi cui un organo o tutto l'organismo è soggetto.

Il secondo è che i programmi di malattia registrati sul cromosoma progrediscono in modo silente e senza troppo prendere sul serio la negatività nei risultati dei vari test degli anticorpi. Il consumo del glutine nel lungo termine può senz'altro contribuire al collasso del sistema genetico più debole, ad es. una funzione enzimatica (vedere la descrizione che verrà fatta tra poco del fenomeno "genetichia"), ma questo a volte molto molto prima che quell'organismo possa esprimere il disagio verso la peptidìa e il glutine nella forma di atrofia dei villi. Per questo numerosi autori usano un esito positivo dell'esame di predisposizione genetica celiaca (mediante HLA) per accertare la diagnosi di "celiachia latente". È un aiuto in più per identificare quei pazienti con progressione celiaca che non hanno atrofia dei villi ma che stanno subendo l'effetto del consumo di glutine e che svilupperanno atrofia dei villi in qualche momento nel futuro.

È importante soffermarci su queste osservazioni perché non facendolo il pericolo è che un sottogruppo di pazienti, quelli che non hanno atrofia dei villi ma che hanno bisogno di sospendere il glutine per risolvere alcuni disturbi, vengano messi sulla cattiva strada.

epatiti autoimmuni

Se usiamo il motore di un'automobile come metafora della funzione "intestino + pancreas", ovvero per indicare la capacità di un organismo di effettuare la combustione degli alimenti su cui si sostiene, il sistema di raffreddamento, la marmitta catalitica e il sistema di lubrificazione li dobbiamo pensare presenti tutti nella forma del fegato. La funzione di marmitta sarà facile visualizzarla se è chiara la posizione fisica del fegato, che viene irrorato dal sangue impregnato delle sostanze assorbite dalla mucosa intestinale e che ha grandi capacità di assorbire tali contenuti cosicché essi non passino direttamente e indiscriminatamente in circolo. Non stupisce dunque che il consumo a lungo termine di un alimento metabolicamente difficile (nel nostro caso "cereali con glutine") non di rado possa ripercuotersi sul fegato. Per capirci, Kaukinen [2002] osserva 10 pazienti con gravi patologie del fegato derivanti dalla celiachia subclinica (senza manifestazioni intestinali): due avevano fibrosi epatica (considerata congenita), il terzo massiccia steatosi epatica, il quarto e il quinto avevano epatite progressiva senza apparente spiegazione, altri 3 con cirrosi biliare, gli ultimi due

rispettivamente con epatite autoimmune e colangite autoimmune. Le condizioni di questi pazienti sono molto serie, tanto da essere in attesa di un trapianto di fegato, ma non tutti accettano di adottare il regime senza glutine: i 5 pazienti che si sono rifiutati hanno dovuto in breve essere sottoposti a trapianto del fegato, i 5 che invece hanno eliminato il glutine hanno fatto tutti registrare un successo pieno senza nessun altro intervento medico, le disfunzioni epatiche sono andate in remissione.

Un'altra citazione interessante viene dai modelli di laboratorio per le malattie del fegato: con un regime a lungo termine a base di glutine di frumento si ottengono topi con ridotte attività epatiche [Sachan 1993]. Non è un caso che il fegato di galline e uccelli specializzati granivori abbia dimensioni più importanti e soprattutto esso sia qualitativamente più strutturato e con due canali di collegamento con l'intestino invece di uno solo, e la bile prodotta è acida (e non basica).

Tutti i casi di ipertransaminasiemia di cui non si può spiegare l'origine dovrebbero essere considerati come potenziali manifestazioni di celiachia silente secondo Volta [2001], infatti l'incidenza di atrofia dei villi (precedentemente non diagnosticata) in questi pazienti è del 9.1% (10 su 110). Lo screening celiaco di pazienti con elevate transaminasi rivela la stessa elevata incidenza secondo i dati raccolti da Mugica [2000]. In questi pazienti i valori epatici ritornano nella norma dopo 4-10 mesi di regime senza glutine.

Farre [2002] segue 35 pazienti appena diagnosticati celiaci in cui l'adozione del regime senza glutine porta alla normalizzazione delle transaminasi elevate.

Hagander [1977] monitora, in pazienti appena diagnosticati celiaci, i livelli di transaminasi prima e dopo il cambiamento di dieta. Tutti i 19 casi di transaminasi elevate individuati dall'autore vengono risolti con il regime senza glutine. La riduzione delle transaminasi osservata indica, secondo l'autore, che la sospensione del glutine in questi pazienti è preventiva del danno epatico progressivo e che spesso il danno è reversibile. Poiché, conclude l'autore, l'intolleranza al glutine non è sempre riconosciuta perché generalmente silente, la diagnosi dovrebbe sistematicamente includere questa valutazione in pazienti con patologia epatica di eziologia ignota.

Uno dei primi autori ad aver insistito sulla necessità che la valutazione celiaca diventi una procedura standard in caso di transaminasi alte è Leonardi [1990]. Egli presenta due bimbi che risolvono il problema della ipertransaminasiemia dopo pochissimo tempo aver sospeso il consumo di glutine.

Le transaminasi alte si normalizzano in 6 mesi di regime senza glutine in un paziente 45enne che poco prima la diagnosi di celiachia aveva avuto un aneurisma cerebrale [Hofmann 2001].

Soresi [2001] riporta che le transaminasi elevate (ovvero livelli elevati degli enzimi epatici aspartato aminotrasferasi e alanina aminotrasferasi) si normalizzano in due pazienti celiaci dopo 3 mesi di adozione del regime senza glutine.

Secondo i dati raccolti da Bardella 67 pazienti su 158 appena diagnosticati celiaci risultano avere ipertransaminasiemia . I livelli delle transaminasi si normalizzano in 60 dei 67 pazienti (95%) (periodo di follow up da 1 a 10 anni).

Dati quasi identici vengono mostrati da Jacobsen: 62 pazienti su 171 con celiachia appena diagnosticata avevano livelli elevati di enzimi epatici che generalmente si normalizzano dopo della sospensione del glutine.

Mugica [2000] fa notare che l'uso di alcuni farmaci (benzodiazepine) può prevenire la normalizzazione dei valori epatici in pazienti celiaci che sospendono il glutine.

Un caso di celiachia che si presenta come epatite asintomatica e persistente viene presentato da Maggiore

[1986]. La biopsia del fegato, che viene effettuata a causa di una storia abbastanza lunga di elevate transaminasi sieriche, mostra una lieve fibrosi portale con infiltrato mononucleare. La steatorrea ed evidenze di malassorbimento (test dello xilosio) indirizzano verso la diagnosi di celiachia. Adottato un regime senza glutine i livelli di transaminasi rientrano nella normalità entro un mese e rimangono stabili.

Ramos [1999] presenta due casi di celiachia che vengono scoperti a partire da elevati valori di transaminasi (dopo numerose indagini senza esito nell'associarli ad una causa) e invita i medici a tenere a mente questa possibilità perché il regime senza glutine può regalare la remissione della disfunzione epatica.

Vajro [1993] descrive 6 bambini con una lunga storia di transaminasi elevate che non è possibile associare ad alcuna causa nota. Alla fine si scopre che sono celiaci, sebbene questa condizione rimanga completamente asintomatica dal punto di vista intestinale. L'adozione del regime senza glutine apporta un miglioramento clinico e la rapida normalizzazione dei valori epatici. Se ne conclude che anomalìe epatiche possono essere un'altra forma "atipica" di celiachia, anche in bambini.

Rapporti di risoluzioni simili in pazienti con celiachia completamente asintomatica sono stati pubblicati da Renaud [1994], Olivan del Cacho [1998], Franzese [2001], Trivin [2001].

I casi di ipertransaminasiemia asintomatica, cronica e senza spiegazione in termini di preesistenti situazioni patologiche, rappresentano la maggior parte dei casi che si presentano agli epatologi. "Purtroppo", sottolinea Gonzalez-Abraldes nel 1999, "la possibilità che siano l'unica manifestazione di una celiachia silente non è entrata ancora sui manuali di medicina, per cui non è raro che, anche quando inviati da epatologi, i pazienti verranno invitati a fare tutte le analisi possibili e immaginabili ma non quella della celiachia.

Un donna 25enne si presenta per dei rigonfiamenti alle gambe [Husova 2004]. I risultati di laboratorio mostrano ipoproteinemia, elevati livelli di enzimi epatici e aumentato tempo della protrombina. L'indagine con ultrasuoni rivela epatomegalia con diffusa iper-ecogenicità al fegato senza lesioni centrali. La TAC conferma l'epatomegalìa con fegato ipercogenico. La biopsia del fegato conferma che c'era una grave steatosi con goccioline diffuse e larghe, la cui origine era onestamente ignota. Sono stati effettuati tutti i possibili esami per valutare/escludere l'eziologia infettiva o autoimmune, per valutare/escludere disturbi metabolici o per valutare/escludere situazioni congenite o anche malattia di Wilson, porfiria, emocromatosi. Alla fine si valutano anche gli anticorpi celiaci e ciò porta alla diagnosi di atrofia dei villi causata dal glutine. Alla paziente viene perciò prescritta la dieta senza glutine che si rivela risolutiva di tutta la situazione patologica sotto indagine. Infatti si arriva alla normalizzazione graduale delle transaminasi e di tutti gli altri parametri alterati.

Un'altra possibile presentazione di celiachia con coinvolgimento epatico è quella presentata da Gogos [1999]: si tratta di una donna 65enne che si presenta con febbre, ittero e perdita di peso. C'è un notevole aumento della fosfatasi alcalina e delle gammaGT. Gli anticorpi antinucleo sono positivi, la biopsia del fegato risulta compatibile con colangite autoimmune.

In casi di patologia del fegato di natura autoimmune si fa ricorso al trattamento farmacologico immunosoppressivo, in quanto apporta una temporanea remissione dell'autoimmunità. Purtroppo però questa procedura sistematica rende ancora più remota la possibilità di andare a valutare una celiachia alla base di tutta l'autoimmunità.

Un caso alquanto istruttivo in questo senso è quello riportato da Biecker [2003]: l'ipertransaminasiemia risponde al trattamento con farmaci immuno-soppressori prima che si possa sospettare e quindi valutare la celiachia. In queste circostanze la paziente verrebbe dimessa come guarita. Si tratta di una 48enne che si presenta con epatite C di tipo II, con livelli elevati di enzimi epatici, e con anemia ferropenica. Anche gli anticorpi antinucleo sono positivi per cui, dopo il responso della biopsia del fegato, si pensa ad una epatite/

colangite di natura autoimmune e si procede alla somministrazione di immunosoppressori. È solo a causa della persistenza di bassi livelli di ferritina e di bassi livelli di ferro che i ricercatori esitano a dimettere la paziente e decidono di approfondire. Solo così si arriva non solo a scoprire la celiachia, ma anche il suo ruolo causale, di "trigger" per varie situazioni di autoimmunità, e in questo caso della epatite o colangite autoimmune. Biecker conclude che alcuni casi di epatiti, anche e soprattutto quelle di natura autoimmune, sono semplicemente la manifestazione isolata di una celiachia atipica.

In un'altra paziente, solo dopo sei anni di epatite attiva cronica il sintomo della steatorrea ("feci unte") indirizza i ricercatori verso la diagnosi di celiachia [Fung 1980]. La donna, 27enne, fa registrare un ottimo miglioramento clinico con la sospensione del glutine.

Venturini [1998] e Sedlack [2002] entrambi descrivono casi di colangite autoimmune in cui il regime senza glutine apporta miglioramenti clinici e dell'indice colestatico.

Mitchison [1989] descrive tre casi, tra cui un paziente con alterazioni dei grassi nel fegato, in cui si arriva con un certo ritardo alla diagnosi di celichia e in cui tutti i problemi epatici scompaiono con il regime senza glutine. "Ci sembra", dice Mitchinson, "che queste descrizioni di casi clinici possa funzionare come un salutare pro-memoria delle multiformi manifestazioni della celiachia".

Logan [1978] descrive (e forse è stato il primo) 4 casi in cui i sintomi di cirrosi epatica sono dovuti alla celiachia e possono essere controllati con una dieta senza glutine.

Per quanto riguarda i pazienti con epatite C, questa può essere risolta con la sospensione del glutine in pazienti celiaci secondo Mugica [2000].

Nello screening degli anticorpi della celiachia, antigliadina, antitransglutaminasi e antiendomisio, Fine [2001] individua solo due persone con tutti e tre i valori alterati (il ché è veramente un evento raro). La norma è che, anche con l'atrofia dei villi, almeno due tipi di anticorpi siano assenti. Di questi due casi uno è stato individuato già da tempo affetto cronicamente da epatite C, l'altro è un individuo del gruppo di controllo "sano" che ad un'indagine più accurata risulta positivo all'infezione dell'epatite C. Questi due pazienti ed altri 4 che si sottopongono ad un regime senza glutine ottengono un miglioramento dell'epatite.

Ricapitolando, un ampio range di condizioni epato-biliari sono state scoperte essere secondarie alla celiachia e soprattutto la loro risoluzione avviene (in tempi variabili) dopo la rimozione del glutine: stiamo parlando di elevati livelli di enzimi epatici, epatite non specifica, epatite autoimmune, disturbo (non causato dall'alcolismo) del metabolismo dei grassi nel fegato [Abdo 2004]. Dalla lista di patologie del fegato in cui si deve valutare la presenza e il ruolo causale della celiachia silente non sono esclusi neanche iperplasia regenerativa nodulare del fegato [Riestra 2003, Austin 2004], elevate beta-2 microbuline [Bonamico 1990], fegato micropolicistico [Weigent [1979], epatite C [Colombo 2003, Casella 2004], colangite [Tysk 1994, Gogos 1999, Marignani 2002, Wurm 2003], quest'ultima è un'infiammazione (spesso asintomatica) dei dotti biliari che si trovano nel fegato, se non individuata per tempo c'è il pericolo che si trasformi in cirrosi epatica (degenerazione progressiva del fegato).

Poiché la maggior parte dei pazienti anche con atrofia dei villi si presentano senza caratteristiche marcate, sintomatologia o sintomi gastrointestinali che possano far sospettare la celiachia in corso, è bene prendere l'abitudine di valutare subito l'intolleranza al glutine, almeno mediante i test nel sangue degli anticorpi celiaci [Abdo 2004].

tiroiditi autoimmuni

Chi è affetto da celiachia non diagnosticata è ad elevato rischio di sviluppare una serie di patologie autoimmuni secondarie all'intolleranza al glutine. Ad esempio, la prevalenza di diabete e autoimmunità della tiroide in questi pazienti con celiachia silente è rispettivamente dell' 11.1% e 14.4%.

La diagnosi precoce seguita dalla sospensione del consumo di glutine previene tali malattie autoimmuni, mentre al contrario la loro maggiore prevalenza è in relazione alla durata dell'esposizione al glutine nella celiachia silente (secondo uno studio di Ventura [1999] su 909 pazienti celiaci).

La progressione degenerativa associata ad un ritardo della diagnosi di celiachia è confermata da numerosi dati nel campo delle patologie autoimmuni e infiammatorie croniche [Borg 1994].

Magazzu [1983] è uno dei primi a suggerire che disfunzioni alla tiroide possano essere secondarie alla fase attiva della malattia celiaca: in un bimbo le anomalìe alla tiroide (diminuiti T4, FT4 e T3, aumentati TSH) si normalizzano dopo due mesi di dieta senza glutine.

Collin [1994] segnala 4 casi di celiachia scoperta in pazienti primariamente affetti da disturbi della tiroide. Con la sospensione del glutine si ha un buon successo terapeutico.

Batge [1998] descrive un 58enne con diarrea che è sotto trattamento farmacologico per una situazione di ipertiroidismo. Avendo riscontrato l'atrofia dei villi, viene iniziato un regime senza glutine che subito migliora i sintomi e normalizza i valori alterati della tiroide.

Sategna-Guidetti [2001] valuta gli effetti dell'adozione di un regime senza glutine in pazienti celiaci precedentemente a dieta libera (con glutine), che dalle analisi risultano affetti da ipotiroidismo (31 casi) o tiroidite autoimmune (29 casi). Nella maggior parte dei pazienti dopo un anno senza glutine si registra una normalizzazione delle condizioni della tiroide, specialmente in coloro che erano stati più scrupolosi nell'applicazione del regime senza glutine.

Barera [2001] riporta il caso di una 11enne con una tiroidite autoimmune e macroamilasemia. La bambina si presenta anche con dolore cronico addominale e ritardo della crescita, per cui viene riscontrata l'atrofia dei villi. Un regime senza glutine porta in remissione sia l'ipotiroidismo secondario alla tiroidite autoimmune, sia la macroamilasemia secondaria a pancreatite cronica.

La Villa [2003] descrive il caso di una paziente diagnosticata celiaca con tiroidite, anticorpi anti-b2-glicoproteina1, macroamilasemia e macrolipasemia, i cui problemi regrediscono, in particolare la tiroidite, dopo aver iniziato un regime senza glutine.

Valentino [1999] descrive una 23enne con diagnosi di ipotiroidismo dovuto a tiroidite di Hashimoto che coesiste con morbo di Addison e blocco ovarico. L'esame bioptico rivela l'atrofia dei villi e la dieta senza glutine viene iniziata, il chè determina un notevole miglioramento clinico accompagnato, in un periodo di tre mesi, dalla riduzione progressiva dei farmaci sia per la tiroide che per l'insufficienza surrenale. Valentino [1999] stimolato da ciò trova la celiachia in altri 5 pazienti con tiroidite autoimmune. Anche in questi casi il regime senza glutine determina un'eccellente risposta clinica e dei valori della tiroide.

Jiskra [2003] segnala finanche che gli anticorpi celiaci antigliadina hanno una stretta correlazione con la dose di medicazione (levotiroxina) necessaria per controllare le tiroiditi, maggiore la concentrazione degli anticorpi, maggiore il dosaggio richiesto.

Se le tiroiditi autoimmuni sono resistenti al trattamento, tanto più bisogna sospettare una celiachia latente. d'Esteve-Bonetti [2002] riporta il caso di una 68enne con tiroidite resistente al trattamento farmacologico

che è completamente asintomatica dal punto di vista intestinale ma che risulta positiva agli anticorpi celiaci antigliadina.

I dati di prevalenza dell'intolleranza al glutine variano a secondo del tipo di test di indagine nel sangue: vanno da un 51.5% di positività degli anticorpi IgG antigliadina al 16% di positività degli anticorpi IgA antigliadina, al 15% degli anticorpi IgA antitransglutaminasi al 5% degli anticorpi antiendomisio. In media la percentuale dei pazienti con disturbi alla tiroide che hanno l'atrofia dei villi è del 5% [Jiskra 2003, Berti 2000, Kowalska 2000, Counsell 1994].

La celiachia si presenta spesso asintomatica in questi pazienti, inoltre è stato a volte sottolineato che è come se la tiroidite, con le sue caratteristiche, rendesse ancora più difficile da diagnosticare la celiachia latente. Per questo bisogna iniziare uno screening celiaco sistematico di questi pazienti. Meloni [2001] osserva che in alcuni di questi pazienti la ferritina può essere leggermente ridotta così come la vitamina B12, a causa del malassorbimento, mentre il quadro immunogenetico (HLA) si presenta esattamente quello della celiachia, anche appunto in assenza pressoché totale di disturbi gastrointestinali. Il ricercatore conclude dicendo che, anche se l'esame risulta negativo la prima volta, lo screening della celiachia in questi pazienti deve essere ripetuto a intervalli di tempo regolari.

Non sono ancora stati prodotti studi completi che evidenzino il meccanismo esatto per cui l'intolleranza al glutine determina un'elevata incidenza di disturbi alla tiroide.

Konopka [1976] documenta che a livello biologico c'è un aumento della capacità di buffer c-AMP dei tessuti della tiroide dopo 7 mesi di adozione di un regime senza glutine. Cioè il consumo di glutine determinerebbe, in parole semplici, un'interferenza cronica a livello cellulare che pone sotto stress la tiroide.

Questa reattività a distanza con antigeni generati dall'intolleranza al glutine viene alimentata senza dubbio, secondo Freeman [1995], dalla aumentata permeabilità della mucosa intestinale che caratterizza la progressione celiaca.

La ghiandola tiroidea, sempre secondo Freeman [1995], a causa dello sviluppo embrionale che condivide con il tratto gastrointestinale, è soggetta a noduli e linfomi proprio come avviene in caso di intolleranza al glutine a livello intestinale.

autoimmunità o genetichia

Nel capitolo I siamo partiti dalla peptidìa, circoscritta a livello intestinale, poi siamo passati alla peptiduria, e ora arriviamo al punto di poter spiegare che questa tempesta di peptidi opioidi, potendo raggiungere in modo ripetuto o anche continuo i siti periferici del nostro organismo, innesca il fenomeno autoimmune a carico di vari apparati e organi. L'esempio classico è quello della nefropatia indotta da glutine, il cui innesco spesso precede anche la comparsa dell'atrofia dei villi. Quindici anni dopo aver scoperto la nefropatia per consumo di glutine, lo stesso fenomeno fu osservato per il diabete: l'effetto della dieta senza glutine, in pazienti diabetici con solo un lieve aumento delle cellule infiammatorie intestinali (Marsch I e II) ma senza l'atrofia dei villi, era sia di migliorare le lievi anomalìe della mucosa intestinale, sia di portare alla negativizzazione degli anticorpi anti-pancreas e alla prevenzione del diabete! E con il diabete abbiamo appena documentato nelle pagine precedenti che questo discorso vale per tiroidite autoimmune e epatiti autoimmuni.

Altri due esempi di autoimmunità alimentata dal glutine sono il Lupus eritematoso sistemico e il morbo di Sjogren. L'incidenza di celiachia in pazienti con Lupus è tanto elevata che queste persone hanno ventidue possibilità contro una del gruppo di controllo di avere nel sangue gli anticorpi celiaci anti- transglutaminasi

[Feighery 2003] e ventitré possibilità contro una (rispetto al gruppo di controllo) di avere nel sangue gli anticorpi celiaci anti-gliadina [Rensch 2001].

Fine [1999] auspica che la strada della dieta senza glutine sia intrapresa da questi pazienti, riportiamo la testimonianza di una sua paziente: "Dopo aver sofferto di lupus, crisi epilettiche mensili e terribili problemi digestivi per anni, con l'eliminazione del glutine i miei problemi intestinali sono svaniti (per tornare mai più da allora); sono 16 mesi che non ho attacchi epilettici, e tutti i miei sintomi di lupus (sfinimento, artrite, etc) sono scomparsi. Questa alimentazione senza glutine è un miracolo, quante persone o medici vorrebbero sapere che esiste per loro e i loro pazienti una tale opportunità!

Anche Zitouni [2004] riporta un decorso favorevole in pazienti con lupus appena diagnosticati celiaci che sospendono il consumo di glutine. Il lettore è rinviato, per altre segnalazioni su questo argomento, ai seguenti studi: Amoroso [2003], Boyer [1982], Casteneda [1985], Chase [1982], Chiurazzi [1987], Courtney [2004], Delbrel [2003], Feighery [2003], Houman [1997], Kobayashi [1989], Komatireddy [1995], Lee [2002], Marai [2004], Markusse [1998], Marteau [1990], Mercie [1999], Meulders [1992], Molina [1996], Monballyu [1985], M'Rad [1990], Murao [1994], Mukamel [1994], Pena [1987], Rensch [2001], Roberts [1988], Romano [1997], Rustgi [1988], Tsukahara [1980], Varkel [1989], Viallard [1998], Yazici [2002], Wood [1984].

Anche in pazienti con morbo di Sjogren l'adozione del regime senza glutine ha apportato un immediato alleviamento dei sintomi della malattia [Kaufmann 1998]. I pazienti con morbo di Sjogren sono ad elevato rischio di celiachia [Fracchia 2004, Iltanen 1999, Pittman 1965, Teppo 1984, Whitehead 1998].

Nella vita di tutti c'è un gap, spesso lungo e a volte interminabile, dall'inizio della celiachia alla diagnosi. Tanto più lungo è questo periodo (e cioè tanto più si rimanda la sospensione del glutine), tanto maggiore sarà la possibilità di sviluppare una serie di malattie autoimmuni, e tanto più è lungo questo periodo tanto maggiori sono i danni irreversibili (secondari all'intolleranza al glutine non diagnosticata). La precoce sospensione del consumo di glutine previene la progressione cronica di tali malattie autoimmuni e se fatta per tempo la situazione autoimmune va in remissione.

Uno dei ricercatori a rinnovare il monito è Borg [1994]: il regime senza glutine apporta un notevole sollievo in un paziente con monoartrite anche se, sottolinea l'autore, il fenomeno autoimmune alimentato dall'intolleranza al glutine ha lasciato irreversibili danni erosivi tipici della malattia cronica, evidenziabili sul legamento talo-navicolare.

Per quanto riguarda le malattie autoimmuni, il loro innesco dipende in larga parte dal processo degenerativo secondario a tossicità ambientale e/o prolungato cattivo sovraccarico metabolico che culmina nell'attivazione al livello più profondo, nel locus genetico sul braccio corto del cromosoma 6 che esprime, sulla membrana cellulare di tutte le cellule dell'organismo con una qualche funzione immunitaria, le glicoproteine HLA (Human Leukocyte Antigen).

Per avere un'idea immediata di cosa è l'HLA e della sua importanza centrale nelle malattie autoimmuni dobbiamo sapere che avendo topi con HLA diversificato, ad es. i topi LE e i topi BN, si ottengono diverse suscettibilità genetiche: i topi LE sono sensibili all'induzione di condizioni sperimentali autoimmuni quali l'encefalite allergica, l'uveite autoimmune, la poliartrite cronica, mentre i topi BN sono resistenti; d'altro canto i topi BN sono sensibili all'induzione di linfoadenopatie, morbo di Sjogren, produzione di autoanticorpi diretti contro la mieloperossidasi, glomerulonefriti e altre vasculiti sistemiche, al contrario dei topi LE che sono resistenti allo sviluppo di queste patologie.

Eccolo, già sento un lettore dire: "Lo sapevo io! Sono sempre stato un tipo sfortunato e sicuramente mi sarò beccato un HLA sfortunato".

Devo subito tranquillizzare questo lettore con due osservazioni. La prima è che per arrivare dalla potenzialità genetica alla manifestazione patologica in questi modelli sperimentali di malattia è sempre necessario il prolungato sovraccarico metabolico o l'innesco da parte di metalli tossici. Questo significa per esempio che se si licenzia il ricercatore che continua a mettere mercurio nell'acqua da bere nella gabbia del topino o se viene ingessato e rimane in ospedale per trenta giorni il ricercatore che gli da' pappa arricchita in glutine, il topino guarirà magicamente. Dunque anche il lettore forse è ancora in tempo a sospendere questi eventi ambientali avversi esistenti nella sua vita.

La seconda osservazione è che non ci sono HLA sfortunati. In un certo tipo immunogenetico di maialini l'autoimmunità è scatenata dall'esposizione a cromo e berillio ma non al cadmio, in un altro tipo è possibile ottenere una discreta incidenza di sensibilizzazione per il cadmio ma non per il cromo o il berillio [Polak 1968]. Allora se un coniglio vede morire un suo collega coniglio-cavia con un panetto di cromo mentre lui è sopravvissuto con lo stesso panetto, quando si imbatte in un panetto di berillio sopravvive ancora, ma poi si imbatte in un panetto di cadmio e rimane stecchito! A dirla tutta.. invece la sua agonia è lenta. Morale della favola: se noi siamo suscettibili alla nefropatia dopo aver commesso degli errori e i nostri vicini di casa non lo sono, essi non possono nemmeno gioire, infatti alcuni saranno suscettibili all'artrite reumatoide dopo aver commesso degli errori (mentre noi non lo siamo , Tièèé!!), altri saranno suscettibili alla sclerosi multipla (ma non all'artrite reumatoide e alla nefropatia) dopo aver commesso degli errori..., altri ancora saranno suscettibili, dopo aver commesso degli errori, alla cardiomiopatia dilatativa ma non (...) etc. etc. etc.

Ora che sappiamo tutto sull'HLA dobbiamo anche spiegare che il locus sul cromosoma 6 che esprime l'HLA non è il solo segmento di cromosoma che ha qualcosa da dire nella nostra vita, anche gli altri pezzettini hanno un senso e esprimono una parte di programmazione del nostro organismo, ad esempio vediamo alcune funzioni enzimatiche:

- la *dipeptil-peptidasi* è un enzima proteolitico che serve per la lisi di frammenti peptidici provenienti da proteine quali glutine e caseina (il locus cromosomico corrispondente è: 17q23);

- il *CYP2D6* è l'enzima coinvolto nell'inattivazione epatica di farmaci di sintesi e affini (22q13.1);

- la *beta-glucosidasi* è il termine che indica una serie di enzimi (che stazionano a vari livelli a partire dalla mucosa fino alla cellula) molto importanti per la gestione del glucosio (2p13- 2p12- 1q21- 14q21- 14q22).

Che interazione c'è tra questo insieme di bagagli sul cromosoma e le fonti di esposizione tossica? Prendiamo ad esempio il programma *beta-glucosidasi*: le conseguenze del black-out dell'attività enzimatica, si chiamano "glycogen storage disease" del tipo Ia, Ib, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI o XII. Nella glicogenosi VII il sovraccarico metabolico da deficit di beta-glucosidasi cellulare è alla base di sintomi che si scatenano dopo l'esercizio fisico, da facile affaticabilità, rigidità, crampi si arriva, nei casi più gravi a crisi dell'apparato respiratorio.

Katsanuma [1990] riporta che l'uso di amalgama di mercurio per otturare i denti di una paziente di 9 anni determina l'insorgenza di gravi stati di anafilassi che seguono l'esercizio fisico. Solo dopo aver tolto il mercurio dalla bocca c'è una remissione completa, la bambina torna a poter fare esercizio fisico senza avere alcun tipo di reazione immediata, né orticaria, né crisi asmatiche e respiratorie. Questo esempio ci dice che il mercurio rilasciato dall'otturazione (come anche altri insulti ambientali) può determinare una riduzione dell'autonomia enzimatica sul cromosoma che culmina con la glicogenosi VII.

Vichyanond [1990] e Shirai [2003], per chiudere l'esempio della glicogenosi VII, riportano casi clinici di glicogenosi VII in cui le crisi anafilattiche terminarono solo quando fu sospeso il consumo di glutine. Cioè, come i metalli tossici, anche il sovraccarico metabolico da glutine determina un accorciamento del bagaglio di

autonomia, e il punto di rottura è determinato dalla suscettibilità del paziente, ognuno avrà il suo anello più debole della catena.

In pratica lo scopo educativo di questa sezione è comunicare che ognuno di noi ha una gamma di programmi "sul suo computer", che sono rimasti lì dormienti senza mai aprirsi una volta o dare fastidio. Ma sono lì. E gratta gratta con il prolungato sovraccarico metabolico o l'esposizione a metalli tossici, solletica solletica, la situazione si fa sempre più delicata dal punto di vista immunogenetico e al culmine della cattiva interazione ambientale il programma genetico alla fine si apre. Chiameremo per comodità questa evenienza "genetichìa" (che da' pure il senso del "solletica solletica").

Da segnalare che se il feto ha vissuto una gravidanza particolarmente tormentata allora l'innesco si verificherà in una fase precoce della vita, in particolare dopo l'insulto tossinico vaccinale [Montinari 2002].

La programmazione di ognuno di questi sistemi enzimatici umani nasce sul cromosoma e, anche quando la nostra storia di esposizione ambientale ne determina una riduzione durante le varie tappe della vita, sul cromosoma continua ad essere registrata l'informazione del totale di bagaglio di autonomia rimanente.

Accenniamo qui per brevità solo a due concetti utili per visualizzare la genetichia:

1. la fragilità cromosomica, che viene misurata mediante incidenza di aberrazioni cromosomiche spontanee e fragilità indotta dei siti; pazienti celiaci che consumano glutine hanno una elevata "fragilità cromosomica" [Fundia 1996], così come pazienti esposti al mercurio [Popescu 1979, Sharma 1984].

2. il valore soglia per l'attivazione dell'HLA è determinato dalla la maturazione precoce delle cellule di presentazione degli antigeni; indipendentemente da quali siano le reazioni autoimmuni che si scatenano, il glutine abbassa proprio questi valori soglia, cioè fa partire un fenomeno con induzione di certe particolari citochine e chemochine nelle cellule dendritiche che portano a precoce maturazione delle cellule di presentazione degli antigeni.

Consideriamo ora l'attività degli enzimi CYP2D6 - CYP3A1 - CYP1A1 (particolarmente affetti nella Sensibilità Chimica Multipla [McKeown-Eyssen 2004]), che sono addetti all'inattivazione di sostanze xenobiotiche (cioè di sintesi, estranee alla nostra biologia).

Pazienti celiaci che (alla diagnosi) consumavano glutine avevano una ridotta attività di CYP3A1 e CYP3A4 e, adottando un regime senza glutine, questi ottenevano il ripristino della funzione (precedentemente compromessa a causa dell'intolleranza al glutine) di neutralizzazione di sostanze xenobiotiche [Lang 1996, Johnson 2001].

I metalli tossici anch'essi notoriamente determinano un accorciamento del periodo di operatività dei sopracitati sistemi enzimatici [von Schmiedeberg 1999, Alexidis 1994, Vakharia 2001]. Non c'è enzima che possa dirsi al sicuro dalla lenta devastazione mercuriale, citiamo un esempio per tutti, e cioè la tossicità del mercurio che determina una riduzione della dipeptil-peptidasi.

Questo significa che l'interferenza ambientale del mercurio facilita l'inizio della peptidia, rendendo meno efficiente il processo di smantellamento dei peptidi del glutine.

E a sua volta la peptidìa (ovvero il sovraccarico metabolico da glutine), anche quando tarda ad approdare all'atrofia dei villi, può determinare un indebolimento di particolari sistemi tale da favorire l'innesco della specifica autoimmunità cui quell'organismo è predisposto (genetichia).

la gallina non ha la celiachia

Per quelle scimmiette marmosa che negli zoo hanno un'alta incidenza di sindrome di deperimento in cattività è stata osservata un'elevata incidenza di atrofia dei villi e di anticorpi antigliadina, con una corrispondenza esatta dell'intolleranza al glutine con il loro cattivo stato clinico [Schroeder 1999].

Topini nati da madri alimentate una dieta contenente delle normali quantità di glutine avevano una reattività al glutine significativamente elevata rispetto ai topini nati da madri alimentate senza glutine [Troncone 1988]. Ulteriori osservazioni mostrarono che lo stesso effetto era attribuibile anche solo al fatto che la madre avesse avuto un'alimentazione con glutine durante la gravidanza.

Studi in vitro e in vivo riguardanti l'essere umano confermano che nel nostro corpo il glutine può resistere ogni tentativo di degradazione da parte di proteasi e idrolasi, gastriche, pancreatiche o enzimi del brush-border intestinale, specialmente se l'organismo non si trova nelle condizioni ideali di forma relativamente a pH, idratazione, tossiemia, funzione pancreatica.

Una macchina perfetta per la gestione del grano è invece la gallina. È nato prima l'uovo o la gallina? È nato prima il chicco di grano. I grani selvatici e altre fruttificazioni di graminacee, molti milioni di anni prima dell'attenzione dell'uomo, attrassero quella di uccelli, gallinacei, etc., che nel corso di milioni di anni raggiunsero una simbiosi perfetta con essi.

Se guardiamo alla fisiologia, non rimangono dubbi sull'interdipendenza tra i chicchi di frumento e quella macchina perfetta per consumarli che è la gallina. La gallina ha un becco fatto per raccogliere e rompere ad uno ad uno (macinandolo) il grano, che poi resta un po' di tempo nel gozzo dove viene inumidito. La gallina ha uno stomaco ghiandolare che serve per la fermentazione ed uno stomaco muscolare per impastare tutto molto bene. Ma soprattutto, la gallina ha il pancreas collegato ben tre volte con l'intestino tenue, la gallina ha anche una sacca tra lo stomaco e il pancreas, il chè permette che ci sia sufficiente succo pancreatico per digerirne gli amidi. Per chi non è così ben attrezzato, si possono prevedere dei guai per il pancreas se diventa consumatore di frumento e cibi amidacei. È proprio vero!! Il diabete in primo luogo, ma anche una ridotta funzione pancreatica, sono reversibili nelle prime fasi se si sospende il glutine (vedi studi dell'Istituto Garofalo di Trieste).

La gallina inoltre ha il fegato ben due volte collegato all'intestino tenue!! Per chi non è così ben attrezzato si possono prevedere dei guai per il fegato se diventa consumatore di frumento. È proprio vero!! La celiachia si presenta spesso con difficoltà al fegato quali manifestazioni monosintomache del problema glutine. La correlazione tra epatiti croniche attive e celiachia è ancora più marcata.

Non dimentichiamo, infine, che il sangue della gallina ha una leggera eccedenza acida mentre il sangue umano ha un'eccedenza basica. E che effetto ha il consumo di frumento e altre farine se non l'acidificazione progressiva del nostro organismo? Come dobbiamo perciò classificare i disturbi dell'uomo moderno correlati con l'incidenza di candidosi e crescite parassitiche? Se una persona ha una candidosi resistente a terapia che guarisce solo quando elimina il frumento, possiamo dire di essere di fronte ad un caso di intolleranza alimentare? E se una persona ha iper-insulinemia con cistite cronica resistente a terapia che sparisce solo dopo la rimozione del frumento, non è questo un altro caso di intolleranza alimentare?

Il termine "intolleranza alimentare" non dovrebbe definire anche il prezzo da pagare perché la capacità dell'organismo di conversione dell'alimento sia mantenuta (cioè iper-insulinemia, acidificazione, parassitosi, etc)?

L'ideale sarebbe avere un adattamento fisiologico quanto più vicino a quello della gallina. Ma chi ce li dà i milioni di anni del suo adattamento? Noi ne abbiamo meno di 10.000 e il nostro percorso verso la simbiosi con il grano è lontano dal traguardo. Il nostro sistema dovrebbe dare un supporto pancreatico

quantitativamente e qualitativamente maggiore, l'acidificazione dovrebbe diventare la nostra condizione naturale (il chè onestamente è improbabile: troppe reazioni biochimiche sono calibrate dal livello di acidità/basicità extracellulare), dovremmo migliorare la nostra simbiosi con Candida albicans e altri parassiti (necessari, come vedremo, a chi consuma glutine!). Se fossi un mago di ingegneria genetica (scherzo..) mi metterei a studiare qualche applicazione gallinacea all'uomo.

Dunque, in attesa di almeno una milionata di anni di evoluzione per mettere più al sicuro l'adattamento umano al glutine, a breve termine possiamo definire un traguardo di ripiego, cioè una "convivenza al minimo prezzo in termini di suscettibilità a malattie". Sta di fatto che nell'attuale fase storica questo traguardo di ripiego si sta allontanando più che avvicinandosi, per una serie di fattori ambientali nati dalla civiltà industriale che pongono uno stress sulla normale maturazione e funzione dei sistemi enzimatici. Ricordiamo che il grano per fare la pasta è stato modificato numerose volte facendolo diventare sempre più glutinoso; è diventato del 30% più glutinoso con lo sforzo agricolo della prima metà del XX^{o} secolo; è diventato mostruosamente più glutinoso nella seconda metà del XX^{o} secolo, mediante esposizione a raggi gamma del Cobalto radioattivo (ENEA, istituto della Casaccia, Roma), la prima volta per ottenere una semenza di colture nanizzate, la seconda volta per ottenere la pasta di grano che non scuoce (ovvero la specialità "Creso");

Altro che diventare fisiologicamente come la gallina! Così facendo l'intolleranza al frumento si manifesta a 30 anni anche in chi, grazie all'adattamento dei suoi predecessori, questo evento sarebbe stato programmato intorno ai 60 anni di età.

CAPITOLO III

possibili presentazioni celiache a carico dell'apparato digestivo

Nella celiachia un progressivo deterioramento dello stato dei villi intestinali può determinare uno o più sintomi gastrointestinali secondari al malassorbimento, i più comuni sono diarrea, steatorrea ("feci unte", fenomeno che interessa un quinto dei pazienti celiaci [Murray 2004]), gas, gonfiori, borborigmo (gorgoglio intestinale dovuto a movimento dei gas nel contenuto liquido delle anse intestinali), flatulenza (eccessiva formazione di gas nello stomaco o nell'intestino, e loro emissione per le vie naturali), rutti, acidità di stomaco.

La celiachia dovrebbe essere considerata in numerosi diversi tipi di scenari clinici, inclusi i dolori addominali, carenze di questo o quel micronutriente (ferro, acido folico, vitamine, etc.), dispepsia (difficoltà di digestione), crampi addominali, intolleranza al lattosio non confermata dal test della lattasi, riflusso esofageo, ernia iatale, etc.

La presentazione classica consiste in un aspetto emaciato (e il non prendere peso anche se si mangia molto), ma allo stesso tempo c'è una notevole distensione addominale.

Rea [1996] monitora, un anno dopo la diagnosi di celiachia e l'adozione del regime senza glutine, 8 ragazzi e 15 ragazze (di età a partire da 1 anno fino a 12 anni). Se all'inizio questo gruppo di pazienti faceva registrare una riduzione significativa dell'altezza, dell'area muscolare del braccio, della piega dei tricipiti, della piega sottoscapolare, e della densità del tessuto osseo, dopo un anno di regime senza glutine questi parametri si erano normalizzati, tranne l'altezza e la area muscolare del braccio che però si erano avvicinati di molto a quelli del gruppo di controllo.

Il malassorbimento tipico del celiaco può prendere una piega ancora più acuta e drammatica, come nei casi di blocco della crescita o di diarree con enormi perdite di peso in pochi mesi o settimane.

La maggior parte dei pazienti non riconosce una correlazione temporale tra l'ingestione di glutine e la comparsa dei sintomi e i medici spesso sono ancor meno in guardia dei pazienti contro questa possibilità. Ecco uno tra gli innumerevoli esempi: una 31enne che aveva sofferto per anni di diarrea la cui causa non era mai stata chiarita viene ricoverata con valori alterati di transaminasi e fosfatasi alcalina. Si arriva alla diagnosi di atrofia dei villi e con l'adozione di una dieta senza glutine la diarrea svanisce, la paziente riguadagna i 5 chili persi, i valori epatici si normalizzano [Christl 1999].

Allo stesso modo Plesa [2002] riporta un caso di diarrea decennale in una 41enne che si risolve solo quando si arriva finalmente alla diagnosi di celiachia e alla sospensione del glutine.

Murray [2004] descrive molti pazienti con diarree alternate a costipazione, e riporta che entrambe le situazioni scompaiono con il regime senza glutine. Abbiamo detto della diarrea, ma non bisogna pensare di escludere l'idea di celiachia in casi sospetti senza diarrea. Anzi, la costipazione cronica dovrebbe sempre indirizzare le indagini sulla possibilità di una celiachia latente [Zeuzem [2000]. Scharla [2003] presenta una 60enne in cui l'osteoporosi non guariva nonostante il trattamento. La paziente accusa perdita di peso, sintomi gastrointestinali non specifici (tra cui dolori addominali ricorrenti) e costipazione. I valori di laboratorio sono normali (calcio sierico, fosforo, fosfatasi alcalina) ma alla fine si arriva a verificare l'atrofia dei villi, anche sulla base dei bassi livelli di vitamina B12 e di acido folico. La remissione della costipazione si ottiene con il regime senza glutine.

Se dunque da una parte la diarrea è il sintomo più comune della presentazione "classica" della celiachia, dall'altra oggi sappiamo che la celiachia classica copre solo una percentuale marginale dei casi totali (sembra un paradosso). Perciò, man mano che si sono iniziati a fare i controlli sulla celiachia "silente" o "monosintomatica", o anche "latente" (in via di progressione, l'atrofia dei villi viene sviluppata solo qualche anno dopo) la prevalenza di casi di celiachia accompagnata da diarrea è diminuita notevolmente [Lo 2003].

Dopo il malassorbimento, una delle principali ecatombi che l'intolleranza al glutine ha la potenzialità di determinare è un'interfenza a tutti i livelli del metabolismo corporeo dei grassi: aumento del colesterolo prodotto, incrostamento grasso dei dotti biliari e della cistifellea, incrostamento grasso della milza e del fegato, formazione eccessiva di adipe, incapacità a livello della cellula di gestire i grassi. E in ultimo, ma non in ordine di incidenza, ci sono anche l'obesità e la cellulite tra le varie possibili presentazioni latenti della celiachia, che regrediscono adottando un regime senza glutine [Morchen 1974, Solhaug 1976].

La distribuzione e gestione dei grassi assorbiti è affidata nel corpo umano ad un network di recettori opioidi che sfortunatamente rispondono, negli intolleranti, sia alle gliadine sia alle gluteomorfine provenienti dal frumento mal smantellato; la presenza dei peptidi opiodi del glutine può determinare l'obesità anche in assenza di atrofia dei villi [Kather 1979, Levine 1973].

Conti [1987] riporta che, in un bambino di 5 anni, obesità e dolori addominali sono i sintomi che si risolvono prontamente non appena viene adottata la dieta senza glutine.

Semeraro [1986] mostra che l'obesità si era sviluppata in un bambino celiaco nel periodo, dopo la diagnosi di celiachia, in cui aveva consumato il glutine; successivamente il regime senza glutine viene ristabilito e ciò porta alla risoluzione dell'obesità.

Spesso la scoperta di atrofia dei villi viene fatta dopo un intervento di resezione intestinale correttivo dell'obesità [Friedman 1981]. Questi pazienti, tra l'altro hanno una cattiva ripresa post-operatoria con pericolosa crisi celiaca di malassorbimento [Logan 1982]. Owen [1980] segnala una 28enne che nove mesi dopo il bypass digiunoileale per correggere l'obesità ha una preoccupante perdita di peso, diarrea continua e vomito. Con l'istituzione di un regime senza glutine i suoi sintomi sompaiono e l'atrofia dei villi va in

remissione.

La celiachia può mimetizzarsi in numerosi modi diversi che somigliano tutti a una qualche riconosciuta entità clinica, ma in particolare dobbiamo valutarla in casi di coliti. Le coliti comuni (coliti microscopiche) sono caratterizzate da crampi, eccessiva produzione di gas, gonfiori all'addome, diarree alternate a volte a costipazione, diarree croniche, in pazienti che all'analisi della colonscopia presentano una mucosa apparentemente normale (sebbene l'esame ravvicinato di una biopsia intestinale riveli un certo grado di alterazione). Accade spesso che la presentazione celiaca con sintomi intestinali indirizzi il medico curante ad una diagnosi di "sindrome di colon irritabile", di conseguenza ai pazienti viene prescritta una dieta ad alto contenuto di fibre che però non apporta un miglioramento, anzi a volte (proprio a causa dell'aumentato apporto di glutine da cereali e supplementi usati in seguito a questo consiglio) c'è un peggioramento. In vista della particolare resistenza ad ogni terapia di supporto, in questi pazienti è comune che si sospetti una natura psicosomatica del disturbo; per cui c'è bisogno davvero di una forte determinazione della persona afflitta per risalire all'intolleranza al glutine come la causa organica dei sintomi.

Fine [1999] ha effettuato una valutazione sistematica delle caratteristiche celiache in individui con coliti. In primo luogo ha notato in questo gruppo di pazienti che il 76% ha anticorpi celiaci nelle feci. Solo il 9% ha gli anticorpi celiaci nel sangue, cioè nella gran parte dei casi il fenomeno celiaco nei colitici sfugge all'analisi ematica degli anticorpi celiaci. Ma non sfugge se viene fatto l'esame HLA, che rivela la presenza dei caratteri immunogenetici di predisposizione genetica alla celiachia.

L'analisi delle biopsie intestinali rivela nel 70% dei pazienti colitici delle alterazioni microscopiche (definite da Marsch 1 a Marsch 4), ma niente atrofia dei villi. In questi pazienti senza atrofia dei villi e senza anticorpi celiaci nel sangue un campione della mucosa intestinale se stimolata in vitro produce anticorpi celiaci al contatto con il glutine.

Per cui Fine [1999] passa alla sospensione del glutine in questi pazienti. Dei primi 25 pazienti con colite microscopica ostinata o ricorrente da lui seguiti, in 19 la diarrea si risolve completamente e in altri 5 si osserva un miglioramento notevole. Se l'adozione del regime senza glutine si combina con la sospensione dei latticini il successo è del 100%.

11 pazienti celiaci con sindrome di colon irritabile vengono individuati da Shahbazkhani [2003]. L'adozione del regime senza glutine porta senza eccezioni ad un significativo miglioramento dei sintomi o alla guarigione completa in tutti.

L'insorgenza di colite collagenosa viene segnalata in due pazienti celiaci che migliorano solo dopo la rimozione del glutine [Perisic 1992].

Una colite collagenosa che era durata 12 anni guarisce con l'adozione di un regime senza glutine, in particolare si risolve il sintomo più fastidioso che era stata una diarrea cronica [Sylwestrowicz 1989].

Una paziente 50enne, che aveva sofferto dall'età di 20 anni di diarrea con muco e sangue, dolori addominali, anemia e leucopenia inizia ad aver una lieve epatite e solo a questo punto le viene fatto un controllo per la celiachia (che risulta positivo). Dopo un anno di sospensione del glutine la paziente si regolarizza completamente con l'intestino, riguadagna peso corporeo, si riprende dall'astenia cronica che la aveva affetta per decenni [Carroccio 2003].

Lutz [2000] spiega che nelle coliti oltre al regime senza glutine si dovrebbe intervenire anche con una riduzione di tutti i prodotti amidacei. La remissione, nei casi più complicati, arriverà dopo 12 mesi o più dall'adozione di questi interventi.

In 8 pazienti colitici viene diagnosticata la celiachia da Freeman [2004], la sospensione del glutine apporta una remissione clinica e istologica in tutti.

Lo svuotamento gastrico del bolo alimentare è ritardato nella celiachia e si normalizza con l'adozione del regime senza glutine [Perri 2000]. Anche il transito attraverso il piccolo intestino è ritardato nel celiaco che consuma glutine [Bai 1995].

I pazienti celiaci hanno un'elevata incidenza di esofagite da riflusso e, secondo uno studio di Cuomo [2003], questi disturbi vanno in remissione completa con l'adozione del regime senza glutine.

Iovino [1998] riporta che i sintomi esofagei si risolvono in tutti i pazienti celiaci dopo la sospensione del glutine e che nei pazienti celiaci con steatorrea l'incidenza di disturbi esofagei è 4 volte maggiore rispetto a pazienti celiaci senza steatorrea.

In un'anziana donna il laringo-spasma è l'insolita manifestazione di celiachia riportata da Waebert [1993] che si risolve con la sospensione del glutine.

Usai [1997], dell'università di Cagliari, riporta che anomalìe motorie esofagee sono osservate nel 50% circa di pazienti celiaci, alterazioni del livello di acidità nel 30% e fino al 75% dei pazienti celiaci hanno un'alterata motilità intestinale.

I disturbi a carico delle mucose nella celiachia possono occorrere in qualsiasi punto lungo l'apparato digestivo. Lesioni alla mucosa orale possono essere la sola caratteristica di una manifestazione celiaca. Clinicamente, sostiene Lahteenoja [1998], può essere molto importante studiare il cavo orale di pazienti con sospetta celiachia, secondo il nostro studio le afte o i difetti allo smalto dentale si presentano in oltre la metà dei casi di celiachia. Afte orali intermittenti e anche croniche rappresentano un importante indizio per la diagnosi di celiachia [Biel 2000, Fortune 1993, Ferguson 1980].

Wray [1981] addirittura inizia un regime senza glutine in 20 pazienti con ricorrente stomatite aftosa in cui i controlli avevano escluso la diagnosi di celiachia. Il 25% di questi pazienti mostrano una risoluzione dei problemi con il regime senza glutine e una ricaduta con la sua reintroduzione. Non c'è atrofia dei villi e nemmeno un qualche segnale di malassorbimento. La rimozione del glutine, conclude il ricercatore, costituisce un nuovo metodo di trattare pazienti con stomatiti aftose ricorrenti apparentemente in progressione celiaca silenziosa e senza aver ancora sviluppato atrofia dei villi.

La proliferazione linfocitica caratteristica che si manifesta sulla mucosa del duodeno e del digiuno nella fase pre-celiaca può essere provocata dal consumo di glutine anche a carico del grande intestino (in tal caso abbiamo le coliti), e a carico della mucosa dello stomaco (in tal caso abbiamo le gastriti).

Meunier [2001] riporta depositi collagenosi subepiteliali allo stomaco (gastrite) in due ragazzi celiaci di 11 e 12 anni, che con il regime senza glutine vanno in remissione clinico e istologico.

A seconda di quale di queste infiammazioni della mucosa domini la scena (stomaco, piccolo intestino o grande intestino) varia la sintomatologia, da laringospasmo [Waeber 1993], alla nausea e vomito a digiuno, o una sensazione di bruciore allo stomaco che sono indicazioni di gastrite, si passa a gas e brontolìo, steatorrea, coliche addominali, quando è l'enteropatia ad essere predominante.

Infine è da segnalare che l'irrorazione sanguigna all'intestino è ridotta nelle persone con celiachia non diagnosticata è si normalizza dopo 9 mesi di regime senza glutine [Magalotti 2003].

Coliti ulcerose e morbo di Crohn

Il *morbo di Crohn* è l'altra grave condizione dell'intestino con infiammazioni e ulcerazioni che, a differenza della colite ulcerosa, colpiscono strati più profondi della mucosa intestinale e inoltre possono localizzarsi in modo vario, dalla bocca, all'esofago, stomaco, duodeno, grande intestino, appendice e ano. Nella colite ulcerosa solo il colon è affetto invece. L'altra differenza è che nella colite ulcerosa l'infiammazione è continua mentre nel Crohn è focale (a chiazze).rapido glossario: La *rettocolite ulcerosa* consiste in un'infiammazione dello strato più esterno della mucosa del colon in cui si manifesta una caratteristica istopatologia con aggregati linfoidi basali. Laddove l'infiammazione è più grave si formano ulcere. I sintomi includono dolori addominali, diarrea, sangue nelle feci, dolorosi spasmi. La diagnosi di colite ulcerosa viene di solito fatta mediante sigmoidoscopia, cioè l'uso di un tubo flessibile che permette al medico di visualizzare sulla mucosa le caratteristiche infiammazioni linfoidi e le ulcerazioni.

Queste due patologie si differenziano per gravità e istopatologia dalle *coliti comuni* (coliti microscopiche) caratterizzate, oltre che da crampi, da eccessiva produzione di gas, gonfiori all'addome, diarree alternate a volte a costipazione, diarree croniche, anche da una presentazione normale della mucosa all'analisi della colonscopia, sebbene l'esame ravvicinato di una biopsia intestinale riveli un certo grado di alterazione. Proprio quest'ultimo esame permette di decidere se si tratti di colite linfocitica o di colite collagenosa: 1. si definisce *linfocitica* la colite caratterizzata da infiltrazione linfocitica della lamina propria; 2. si definisce *collagenosa* la colite che presenta un variabile ispessimento dello strato collagenoso subepiteliale con marcata fibrosi.

Non sono infrequenti articoli scientifici che segnalano la necessità di valutare la sospensione del glutine in pazienti con malattie croniche infiammatorie intestinali.

Breen [1987] riporta la risoluzione di 11 casi di proctite su 14 in pazienti celiaci che adottano una dieta senza glutine.

In due bambini con precedenti di diarrea persistente e blocco della crescita l'endoscopia rivela ulcerazioni alla mucosa del piccolo intestino. La sospensione del glutine nei due pazienti apporta clinicamente un notevole immediato miglioramento [Eltumi 1996] e, dopo un anno di regime senza glutine, l'endoscopia rivela la risoluzione delle ulcerazioni.

Riobo [1998] presenta un 46enne con una lunga storia alle spalle di diarrea e distensione addominale che però non fu sufficiente per indagare la celiachia. Il paziente arriva a soffrire di una digiunoileite ulcerosa per la quale non sembra che ci sia altra scelta se non la resezione intestinale. A seguito dell'intervento chirurgico questo caso prende un cattivo corso, non si riesce a recuperare neanche con il protrarsi dell'alimentazione enterale o endovena. Il paziente risponde male quando finalmente si inizia l'alimentazione per bocca. A questo punto si interviene con ulteriori indagini e si arriva alla diagnosi di celiachia. Il regime senza glutine risolve completamente i problemi.

Scott [1993] descrive un paziente che deve ricorrere alla resezione chirurgica per una perforazione duodenale riconducibile alla celiachia e per il quale i problemi post-operatori vengono superati solo con un regime senza glutine.

Anche Modigliani [1979] riporta un caso di duodeno-digiuno-ileite ulcerosa riconducibile alla celiachia in cui i problemi che seguono l'intervento di resezione sul piccolo intestino vengono superati solo dopo l'adozione di un regime senza glutine.

Eugene [1983] riporta una digiuno-ileite ulcerosa secondaria a celiachia non trattata. Al paziente 21enne

viene asportato chirurgicamente il segmento ulceroso e nel decorso post-operatorio si rende necessario adottare il regime senza glutine che nel lungo termine porta ad una remissione completa.

La scomparsa degli aggregati linfoidi della mucosa gastrointestinale avviene in 9 pazienti su 13 che per 12 mesi hanno adottato uno stretto regime senza glutine e avviene solo in 2 pazienti su 10 del gruppo di persone che hanno sospeso il glutine solo in parte o per niente. "Ciò suggerisce", conclude Cuoco [1998], "che antigeni relativi al glutine che si ingerisce possono costituire uno stimolo persistente per lo sviluppo di aggregati linfoidi nelle malattie croniche intestinali.

Per quanto riguarda la linfocitosi caratteristica delle malattie croniche infiammatorie intestinali, Wolber [1990] dimostra che il consumo di glutine può sovente diventarne l'antigene primario responsabile, è ciò nel colon, ma anche nello stomaco [Feeley 1998].

Non bisogna dimenticare, a proposito di resistenza alla guarigione, che la sospensione del glutine, sebbene risulti uno step fondamentale, spesso deve essere accompagnata da attenzioni aggiuntive nei pazienti con malattie croniche infiammatorie intestinali.

La prima attenzione riguarda l'eziologia mercuriale (tossica). Borgzinner [1927] descrive il caso di un paziente che ha messo quattro otturazioni di amalgama qualche tempo prima che sviluppi la colite ulcerosa. Il test del mercurio nelle urine risulta positivo. La rimozione dell'amalgama dentale porta ad una regressione della patologia. "Non dovrebbe questo caso allertarci e farci considerare di smettere di usare l'amalgama?" conclude il ricercatore. Anche Pleva invita a valutare l'intossicazione da mercurio dentale in casi ad eziologia ignota: "Si tratta di una donna che era stata costretta al pensionamento anticipato all'età di 40 anni a causa di disabilitanti problemi cronici di salute, diagnosi ufficiale: "morbo di Crohn" con disturbi reumatici. Eziologia ignota. Da ragazza aveva messo numerosi amalgame nella maggior parte dei denti e appena prima dell'insorgenza della sua malattia in forma grave fu messa un'otturazione di oro in diretto contatto con l'amalgama. A 54 anni, la paziente riporta una spettacolare guarigione a seguito della rimozione dell'amalgama dentale. Ad oggi, 4 anni dopo, il morbo di Crohn è del tutto scomparso". Il rilascio giornaliero di mercurio delle amalgame disincastonate dai suoi denti era di 82 microgrammi per 10 cm^2.

È evidente che in alcuni pazienti si rende necessario rimuovere sia il glutine che il mercurio dentale, e che in questi casi la sospensione del glutine da sola non sarà sufficiente ad apportare la risoluzione completa. Sono quasi 200 anni che puntualmente medici e ricercatori lanciano questo monito (spesso non raccolto) sull'amalgama dentale, cioè rimuoverla in caso di patologie resistenti a terapia, in quanto rilascia cronicamente basse dosi di mercurio nell'intestino peggiorandone lo stato. Riguardo le rettocoliti ulcerose e il morbo di Crohn abbiamo i casi clinici documentati da Aaronson [1973], Anderson [1957], Brennum [1986], Birnbaum [1947], Bradfor [1957], Brueck [1952], Cantor [1951], Catsakis [1978], Chodoff [1949], Crikelair [1953], Engel [1998], Frykholm [1964], Garlock [1945], Gerstner [1977], Guglick [1995], Kivel [1967], Lindenmuth [1949], Murphy [1979], Ryrie [1970], Sancez-Sicilia [1963], Schmit [2001], Schofer [1988], Sidi [1961], Truelove [1981], Van der Horst [1983], Winter [1968], Wyatt [1975] (bibliografia disponibile in "Denti Tossici", Acerra [1999]).

Un'esempio del fatto che bisogna sospendere il glutine e allo stesso tempo evitare il mercurio è riferito da Martison: "Iniziai ad avere dolori di stomaco e sviluppai colite nell'autunno 1985 alcuni mesi dopo una serie di visite dal dentista per l'amalgama. Avevo forti dolori due ore dopo aver mangiato. Poi, un'otturazione di amalgama cedette ed io la ingoiai. Subito dopo ebbi un improvviso attacco di rettocolite ulcerosa. Era il dicembre 1985. Il mio peso crollò di 22 chili in un mese e i sanguinamenti interni si susseguivano. Trovai un dottore che lavorò sulla mia dieta, rimuovemmo il glutine e i miei sintomi si calmarono entro marzo 1986. Nei 18 mesi successivi ebbi numerosi momenti in cui la mia rettocolite riappariva improvvisamente per poi calmarsi. Nel novembre 1987 la rettocolite scomparve del tutto ed io pensai di essere guarito. Quindi nel

marzo 1988 mi recai per lavoro in una miniera di solfuro di mercurio in Nevada. Naturalmente non sapevo dei problemi per la salute relativamente al trovarsi in una miniera di mercurio e girai per la miniera per tre ore. Dopo stetti malissimo e fu una delle peggiori esperienze della mia vita, ma ciò non fu sufficiente a farmi mettere la cosa in relazione al mercurio e portai persino campioni del minerale nel mio ufficio. Fu così che la colite tornò di nuovo ed io iniziai a peggiorare progressivamente. Ero indebolito e continuavo a perdere peso di settimana in settimana. A luglio fui portato al pronto soccorso. La mia pressione sanguigna era di 70/ 60 ed ero disidratato. Il gastroenterologo iniziò a trattare la colite con farmaci (steroidi, poi prednisone e azulfidina). Fui ricoverato per trasfusioni di sangue. Il mio dottore mi consigliò la rimozione chirurgica del colon. In ospedale un amico mi diede un libro sulla vicenda del mercurio delle otturazioni dentali, di Hal Huggins. Scoprii che molti dei miei sintomi rispecchiavano quelli descritti nel profilo di intossicazione da mercurio. Scelsi di non operare la rimozione del colon e fui dimesso dall'ospedale. Iniziai il processo di rimozione dell'amalgama dentale da un dentista locale con familiarità ed esperienza nella loro rimozione. In più mi recai presso una clinica locale specializzata in medicina ortomolecolare e nutrizione. Entro una settimana dall'inizio della rimozione mi sentii ripulito e ogni problema del mio colon era sparito. Non passò molto tempo prima che riguadagnassi tutta la mia energia e riprendessi 20 chili [in: "Davies M., Defense against Mystery Syndromes, Revealing the mystery of silver fillings, Chek Printing Co., 1994].

La seconda attenzione aggiuntiva nelle malattie croniche infiammatorie intestinali riguarda la sulfalazina, mesalazina e farmaci affini la cui azione di sollievo sintomatologico è affidata alla cito-tossicità specifica che ha come target le prostaglandine coinvolte nel processo infiammatorio. Purtroppo le prostaglandine sono anche enzimi che rivestono completamente la mucosa intestinale per cui, con l'uso prolungato, non di rado questi farmaci antiinfiammatori non steroidei provocano perforazioni, ulcerazioni e sangue occulto o anche sanguinamento evidente nelle feci [Schwake 2000]. Insomma, "possono essere causa di recidive della malattia ulcerosa o causare essi stessi coliti difficilmente distinguibili dalla malattia infiammatoria cronica intestinale" [Smith 1985].

A niente è valso per far diffondere queste informazioni lo studio di Kainlainen [2002] che riporta: "Le nostre osservazioni suggeriscono che l'attività enzimatica delle prostaglandine non solo è coinvolta nel mantenimento dell'integrità intestinale ma contribuisce alla guarigione della mucosa celiaca".

Per cui non stupisce che, secondo la letteratura medica, questi farmaci determinano di tanto in tanto episodi di atrofia dei villi ostinata, cioè che non recede dopo la sospensione del glutine. Tra le altre cose, questi farmaci producono, in un'ampia percentuale di pazienti trattati, diarree che regrediscono solo con la sospensione del farmaco [Raimundo 1991, Ziegler 2003].

Tale interferenza sistematica con le prostaglandine determinerebbe la necessità pratica di monitorare problemi a carico dei vari tipi di mucose, renale, polmonare, ma soprattutto intestinale, il chè però rimane solo nelle buone intenzioni dei ricercatori più impegnati (vedere ad esempio gli studi di Allgayer [1999], Arend [2004], Barriuso [2003], Barroso [1999], Bodin [1991], Brouillard [1998], Calvino [1998], Foster [2003], Gaia [2001], Garcia-Martin [2002], Gibbon [2001], Green [1998], Hakoda [2004], Howard [1998], Legoux [1998], Loftus [2004], Perney [2003], Ransford [2002], Rutter [2004], Sanchez-Marin [2004], Sarzi-Puttini [2003], Sossai [2003], Toubanakis [2003], Van Staa [2004], Vuotila [2003]).

La terza attenzione nelle malattie croniche infiammatorie intestinali è che un medico non dovrebbe limitarsi a valutare la sospensione del glutine solo per qualche mese o settimana (come spesso accade), in effetti questo arco di tempo di solito non basta. Euler [1977] documenta il caso di un adolescente con atrofia dei villi e morbo di Crohn in cui la sospensione del glutine porta inizialmente solo un lieve miglioramento istologico. Due anni dopo (il regime senza glutine è stato continuato per tutto questo tempo) il paziente ha ripreso peso ma la biopsia digiunale mostra ancora lievi anomalìe dei villi. Il consiglio in definitiva è di valutare la sospensione del glutine nel lungo e lunghissimo termine (almeno 18 mesi).

Fine [1999] anch'egli segnala che sospendendo il glutine in pazienti celiaci con morbo di Crohn e soprattutto rettocoliti ulcerose gli aggregati linfoidi scompaiono dopo 6 mesi, ma lievi anomalìe della mucosa restano nei due anni successivi di convalescenza. La risoluzione di questa situazione può essere accelerata se si prende in considerazione una dieta ad eliminazione delle intolleranze alimentari, in particolare latticini, uova, lieviti, agrumi, pomodori.

"Curiosamente", fa notare Hoffman, "il ruolo terapeutico dell'alimentazione per le malattie croniche infiammatorie intestinali è generalmente ancora minimizzato dalle attuali scuole di pensiero mediche. Un manuale specialistico tra i più famosi, dopo aver dedicato tutto lo spazio ai dettagli più minuziosi di diagnosi, farmacologia e chirurgia, aggiunge succintamente: -*Nei casi di rettocolite ulcerosa di gravità da lievi a media non c'è bisogno di imporre restrizioni alimentari di alcun tipo*-", il ché rispecchia il ritardo o anche l'assenza di valutazione di regimi terapeutici alimentari nelle procedure mediche applicate normalmente a chi si reca da rispettabili specialisti.

A tal proposito citiamo un aneddoto del libro del Dr. Wolfgang Lutz, "Vita senza pane" [1996], in cui un paziente con una diarrea cronica per oltre 15 anni è invitato dall'autore ad una eliminazione pressoché totale di prodotti farinacei: "Era un supervisore della Mercedes-Benz delle officine concessionarie per riparazioni autoveicoli, aveva visto più di decine e decine di specialisti senza successo, ormai tremava al dover uscire di casa poiché quando l'episodio di diarrea si avvicinava non poteva trattenersi per più di un minuto. Gli dissi di tornare due settimane dopo l'inizio della dieta, rassicurandolo che il problema si sarebbe risolto subito. E così fu. Venne e mi ringraziò. Le mie spiegazioni e il successo terapeutico lo avevano convinto. Però era perplesso: "Se c'è una certa possibilità di inghippo su un certo modello di veicolo Mercedes, disse, tutti i concessionari-riparazioni specializzati del mondo ne vengono messi a conoscenza in modo da arrivare in breve alla soluzione quando la cosa si presenti. Come era possibile che i numerosi dottori e specialisti che lui aveva consultato non fossero stati informati?"

il "senza glutine" alla Seignalet

L'idea che mi sono fatto è che per qualsiasi problematica il "senza glutine" sia quasi come fosse una lampada di aladino fedele, che aspetta solo il prossimo che voglia sfregarla.

Numerosi altri autori documentano il problema del glutine nella storia dell'umanità, Chuprun, Lutz, Montinari, Reichelt, Shattock, Waring, Mercola, Panfili (che nel 2003 anch'egli ha esposto a "Porta a Porta" su RaiUno la sua scoperta secondo cui la rimozione del glutine apporta benefici di una qualche entità in praticamente tutte le patologie).

"L'alimentation ou la troisieme medecine" (Francia 1996), del Dr. Jean Seignalet, è un libro ideale per chi voglia ricostruire da vicino il quadro del ritorno alla salute "senza glutine". Il regime alimentare che i suoi pazienti guariti adottano è il seguente:

- verranno eliminati tutti i cereali, ad eccezione di piccole quantità di riso;

- verrà eliminato tutto il latte animale e tutti i derivati;

- gli alimenti crudi costituiranno la maggior parte del cibo consumato;

- gli oli consumati saranno di prima spremitura a freddo, gli alimenti biologici, più naturali e meno processati possibile;

- si assumeranno sali di magnesio e probiotici.

Nel libro di Seignalet vengono riportati mille casi di guarigione, eccone due rendiconti:

46 anni, 57 chili per 1.69 di altezza, commerciante. Presenta sin da bambina delle bronchiti invernali con dilatazione dei bronchi moderata e una sinusite cronica. Il reumatismo infiammatorio è comparso da 9 anni, nel 1980. Delle artriti tipiche hanno colpito soprattutto le mani e i piedi, in maniera minore anche i polsi, le spalle, le caviglie e le ginocchia. I dolori rimangono sopportabili con un indice di Huskisson a 5 /decimi, e raramente responsabile di risvegli notturni. La durata del blocco mattutino è di tre quarti d'ora. L'indice di Lee è 3, l'indice di Ritchie è 8. La VES è aumentata, intorno a 45/ 70. Il fattore reumatoide è presente, gli anticorpi antinucleo sono assenti. Le immagini radiografiche a livello delle mani e dei piedi sono caratteristiche della poliartrite reumatoide, ma relativamente poco intense. I sali di oro sono stati efficaci nei primi due anni ma poi hanno perso il loro potere benefico. Anche l'omeopatia è stata tentata dalla paziente con insuccesso. L'agopuntura attenua le algie per qualche giorno. Si tratta evidentemente di una poliartrite reumatoide ben documentata, di gravità media. . Il regime alimentare da noi consigliato viene iniziato come sola forma di trattamento ed è applicato dalla donna con estrema diligenza. Non solamente i cereali e i latticini tutti sono eliminati, ma la quasi totalità degli alimenti sono consumati crudi. I risultati sono spettacolari, con un netto cambiamento dello stato articolare. I benefici appaiono nel giro di 4 settimane e si completano progressivamente nel corso dei 3 mesi successivi: i rigonfiamenti spariscono, i dolori si attenuano, i movimenti si sciolgono, possono essere ripresi progressivamente la ginnastica e il «footing», gli indici di Lee e di Ritchie si azzerano. La sinusite e la bronchite sono migliorate all' 80%. La VES diminuisce sensibilmente ma non si azzera. A distanza di 6 anni si può parlare di un successo al 90%. Infatti in occasione di stress (morte del padre, problemi coniugali) ci sono delle ricadute di entità limitata e soprattutto che durano solo pochi giorni.Signora G.

Signora B.

61 anni, 59 chili per 1.60 di altezza. La comparsa della poliartrite reumatoide risale a tre anni prima della nostra visita, in concomitanza di uno stress (gravi problemi coniugali). I primi segnali sono stati dei dolori alle mani. Poi l'artrosi ha rapidamente coinvolto polsi, spalle, piedi, anche, rachide cervicale. I dolori sono forti, con un indice di Huskisson di 10/decimi, sia diurni che notturni. La durata del blocco mattutino è di 60 minuti. La malattia comporta disabilità quasi totale in alcuni periodi. Delle manifestazioni extra-articolari aggravano il quadro: una secchezza oculare, boccale, nasale e cutanea molto fastidiosa; una pericardite acuta con dispnea da sforzo apparsa nel 1990 si è ormai cronicizzata. La VES è aumentata, intorno a 50/ 78. Il fattore reumatoide è positivo, gli anticorpi antinucleo sono presenti anche se a bassa concentrazione. C'è un inizio di deformazioni alle mani e ai polsi. Numerosi farmaci sono stati provati, tutti hanno dato insuccessi: aspirina, gli antiinfiammatori non steroidei (AINS), sali d'oro, tiopronina, metotrexato. La maggior parte dei farmaci davano reazioni. Gli antiinfiammatori non steroidei hanno provocato delle gastralgie, i sali d'oro una aftosi e una neutropenia, la tiopronine una epatite e il metotrexato dei problemi digestivi. Le iniezioni locali di cortisonici non hanno frenato le artriti e i cortisonici presi per via orale non hanno impedito che la pericardite divenisse cronica. Si sono resi necessari interventi medici con distruzione della membrana sinoviale (sinoviortesi) per tamponare i dolori più forti e far scendere l'indice di Lee e l'indice de Ritchie entrambi da 20 a 5. La diagnosi dunque è di poliartrite reumatoide abbastanza recente ma già grave. Il regime alimentare da noi consigliato viene iniziato come sola forma di trattamento. I risultati sono stati straordinari. In 6 settimane i dolori e i rigonfiamenti articolari sono spariti, il sonno si è normalizzato, il blocco mattutino è scomparso, gli indici di Lee e di Ritchie si sono azzerati. Alla fine del terzo mese il sovraccarico idrico dovuto al precedente uso di cortisonici era stato riassorbito, era sparita la dispnea da sforzo, non restava più che una piccola infiltrazione pericardica non compressiva e non restrittiva. La VES era scesa a 10. La sindrome secca, tra tutti i sintomi quello più resistente, era migliorata del 70%. Questo bilancio eccellente è durato negli ultimi due anni di osservazione. La VES si è azzerata. La signora B. è in remissione completa.

La descrizione di guarigioni va avanti, capitolo dopo capitolo, per tutta una serie di patologie, che ricapitoliamo in tabella.

Tabella 1.1

poliartrite reumatoide	200	83	66	11	40 su 200	80%
spondilartrite anchilosante	75	47	25		3 su 75	96%
reumatismo psorisiaco	15	6		7	2 su 15	87%
pseudo poliartrite rizomelico	11	8	3		- -	100%
malattia di Still	5	4		1	- -	100%
reumatismo palindromico	2	2		2	- -	100%
reeumatismo infiammatorio X	4	2			- -	100%
morbo di Sjogren	36	11	9	8	8 su 36	75%
lupus eritematoso sistemico	5	3	1	1	- -	100%
sclerodermia	6		6		- -	100%
dermatomiosite	1		1		- -	100%
connettivite mista	2		1		1 su 2	50%
fascite di Schulman	1		1		- -	100%
malattia di Basedow	3		3			
tiroidite di Hashimoto	4	1	2	1	- -	100%
sclerosi a placche	13	4	3	6	- -	100%
malattia di Lapeyroni	1	1			- -	100%
miastenia	1			1	- -	100%
epatite cronica attiva	1	1			- -	100%
nefropatia IgA	1	blocco	dell' evo-	luzione	- -	100%
fibromialgia primitiva	16	14		2	- -	100%
Psicosi maniaco-	1		1		- -	100%

depressiva						
depressione nervosa	1	1			- -	100%
parkinson	2		1	1		
diabete adulto	18	14	4		- -	100%
ipercolesteromia	36			30%	in meno	94%
spasmofilia	10	3	2	2	3 su 10	70%
fatica cronica	6		2	1	3 su 6	50%
sovrappeso	100	30	25	25	20 su 100	80%
gotta	2	2			- -	100%
condrocalcinosi	1	1			- -	100%
aplasia midollare	2	1			1 su 2	50%
artrosi	20	6	8	6	- -	100%
emicrania e cefalee	20	13	4		3 su 20	85%
leucemie	2	1		1	- -	100%
terapia del cancro	2		2		- -	100%
colopatia funzionale	220	215			5 su 220	98%
coliti microscopiche	2	2			- -	100%
rettocoliti emorragiche	8				8 su 8	0%
morbo di Crohn	14	13		1	- -	100%
acne	30	26	4		- -	100%
eczema costituzionale	11	6	4	1	- -	100%
orticaria	15	14			1 au 15	93%
vasculite orticariosa	4	2			2 su 4	50%
psoriasi volgare	25	15	5	1	4 su 25	84%
bronchite cronica	8	8			- -	100%
asma	18	13		4	1 su 18	94%
infezioni ORL recidivanti	100	80			20 su 100	80%
sinusite cronica	3	3			- -	100%
raffreddore da fieno	16	11	2	3	- -	100%
congiuntivite allergica	10	10			- -	100%
edema di Quincke	7	7			- -	100%
aftosi	5	2	2	1	- -	100%
morbo di Behcet	2	1	1		- -	100%
totale	1124	687	224	86	127	89%

Le percentuali di miglioramento o successo in patologie alquanto "impegnative", come vedete in tabella, è strabiliante. Questi risultati, sottolinea Seignalet, aprono nuovi spiragli in patologie croniche considerate irreversibili, ad esempio il morbo di Behçet:

"Il morbo di Behçet è un ulteriore esempio di condizione considerata incurabile e che potrebbe invece essere trattata con l'adeguato modo nutrizionale da noi preso in considerazione. L'efficacia del regime alimentare da noi proposto sembra netta per questa patologia: non solo le sue manifestazioni cliniche scompaiono, ma in questi pazienti è evidente che l'allontanarsi dal regime alimentare invariabilmente genera piccole ricadute. I pazienti con Behçet avevano provato precedentemente anche il regime alimentare Kousmine, ma senza successo, credo per il motivo che è troppo ricco in cereali. I cereali a quanto ci risulta costituiscono un lusso al di fuori della portata dei malati con Behçet".

Il pirana e il giardino delle trasparenze

Forse a qualcuno di voi non sarà sfuggito che il regime alimentare consigliato da Seignalet è la Caporetto delle Caporetto per uno che vive nel terzo millennio. Lo riporta indietro, per quanto riguarda l'alimentazione, all'era dell'uomo nelle grotte, anzi di più, l'uomo paleolitico almeno cacciava e pescava in pace, usava già il fuoco. La Tranfaglia, invece, al confronto non si fa mancare niente (pur rimanendo nell'ambito del "**senza glutine**" e di prodotti **fatti in casa con elementi naturali**): pizza di farina di riso, piadine o ferratelle di riso, lasagne di farina di riso, gelati senza glutine e senza latte vaccino, frittelle con farina di riso, dolci a base di zucchero integrale e farina di riso, secondi piatti con tempeh e tanti altri alimenti speciali, primi piatti con pasta di riso, pasta di mais, quinoa, amaranto, grano saraceno (che sono altri cereali senza glutine ma evidentemente "demodé").

Perché Seignalet ci vuole cacciare indietro all'uomo di Neanderthal? E in più le sue osservazioni sono che quasi tutti i pazienti, ripristinando l'alimentazione "normale", dopo pochi mesi rientrano anche nella malattia!

Ad un'analisi ravvicinata si scopre che Seignalet purtroppo per i suoi pazienti non ha verificato molte cose che potevano farli approdare ad un po' più di autonomia. C'è da valutare l'effetto tossico dell'amalgama dentale e sua rimozione protetta (che non è stato fatto da Seignalet), c'è da valutare altri focus patogeni e destabilizzanti per l'organismo quali infezioni latenti nella mucosa intestinale o anche nella mascella, denti devitalizzati, etc. etc.

Ognuna di queste contromisure ha la potenzialità di ricaricare un pochettino il bonus per il parcheggio nel luna park della carne, pesce, cereali e dei legumi che Seignalet ci voleva negare (non gli bastava tirarci via le farine glutinose?).

Da notare che sia nel caso della Tranfaglia ("senza glutine") sia nel caso di Seignalet (modello "uomo del Neanderthal"), è richiesto un minimo di organizzazione e limitazioni sulle abitudini sociali, per cui le difficoltà sembrano insormontabili, anche quando in teoria il grado della necessità dovrebbe essere più elevato delle obiezioni e perplessità.

"Le difficoltà sembrano insormontabili". Questo mi fa venire in mente che la malattia (la propria o quella di un familiare) è una compagna quasi indispensabile e onnipresente quando si imbocca la strada. Dice la mamma di un bambino autistico:

“Quando iniziai il regime senza glutine e senza caseinaavevo in qualche modo un’attitudine che non volevo che funzionasse, perché sapevo sarebbe stata così difficile da seguire. Sapevo comunque che glielo dovevo a mio figlio almeno di cercare, di provare questa strada o sarei sempre rimasta a domandarmi:- Cosa sarebbe stato se...- Ora sono felice di dichiarare che, al di là di quanto è difficile per me e per lui, ne vale la pena! Sto vedendo che questa dieta mi sta ridando indietro mio figlio” *Cathy madre di Dallas (2 anni e 6 mesi).*

Questa citazione e quella successiva sono tratte dal libro "Autismo" del Dr. Massimo Montinari (nel quale viene spiegata l'efficacia del regime senza glutine e senza caseina in bambini danneggiati dalle vaccinazioni infantili):

"Sentimmo della dieta senza glutine e senza caseina 6 anni dopo la diagnosi di autismo fatta a nostro figlio (età: 8 anni). Il Dr. Karl Ludvig Reichelt, ricercatore presso l’università di Oslo, è stato il primo a documentare con indagini mirate l’opportunità di tale intervento alimentare. Avendolo contattato, ci fu subito evidente che il Dr. Reichelt sapeva più delle altre persone e decidemmo di provare i suoi suggerimenti. Non abbiamo mai guardato indietro al “prima”, senza essere percorsi da brividi all’idea di cosa sarebbe stato se non avessimo incontrato il Dr. Reichelt. Nostro figlio non riuscirà mai a recuperare per tutto quello che ha perso nei primi 8 anni di sviluppo. Ma la sua vita ha preso una direzione completamente diversa. Egli ora riesce ad apprendere. Ha imparato a parlare. È diventato indipendente per andare al bagno. Ha sviluppato un forte senso dell’umorismo ed un genuino attaccamento verso di noi. Comunichiamo. Noi siamo qualcosa ora nella sua realtà. Gioca con altri ragazzi" *Suzanne e Jorgen Klaveness, Moss (Norvegia).*

Nello scrivere questo libro, ispirato da 5000 episodi simili, mi vedo come il protagonista di Matrix che prima deve aprire gli occhi lui stesso, poi liberarsi, e infine deve comunicare all'umanità il fatto che, ignara, è stata coltivata in un sistema virtuale che crea dipendenza.

Devo fare una premessa su di me. I miei amici volontari di Festambiente nel mese di agosto a Rispescia (Grosseto) si ricorderanno che i pizzaioli invece di chiamarmi Lorenzo mi chiamavano "pirana". La pizza a Napoli è come la birra in Scozia, cioè un pretesto per uscire di sera con qualcuno con cui si ha sempre piacere a fare una chiacchierata. Riguardo a coloro che vanno a farsi una pizza, però, quello che mi sono chiesto per anni tra me e me è come fanno a resistere a non chiederne una seconda, per cercare di avvicinarsi almeno al senso di sazietà che li farebbe sentire bene e più tranquilli durante la chiacchierata. I pizzaioli di Festambiente sorridevano chiamandomi "pirana", e io anche, soprattutto perché forse chi ci sentiva poteva pensare ad una loro iperbole o ad una manifestazione di amichevole confidenza tra di noi, e invece non sospettava o non poteva credere che il termine "pirana" potesse essere una sotto-stima delle mie esagerazioni incontrollabili, bulimiche con la pizza.

Si sa, uno più mangia e più vuole mangiare. Le madri e le zie si preoccupano affettuosamente e instancabilmente che i bimbi abbiano sempre un piatto da svuotare e se a volte i piccoli danno segni di voler mangiare di meno, questo loro capriccio deve essere immediatamente corretto. "Mangia che così allontani tutte le malattie", e "il mangiare non ha mai ammazzato nessuno". Viviamo in una società che sforna piccoli e grandi "pirana".

Deve arrivare il momento in cui qualcuno parlerà soprattutto dell'effetto mentale (vedi cap.V), non tanto fisico, di questa abitudine, che si rende tanto più evidente nelle generazioni della civiltà del benessere. Come in Matrix, siamo coltivati in batteria e veniamo su così bene e uniformi che non capita a nessuno di accorgersi di anomalì.

Una volta verso i 18 anni incontrai pure una persona che mi spiegò che tutti quelli che come me erano allergici al polline delle graminacee (io avevo le IgE a 1100!!), dovevano evitare il frutto per eccellenza della famiglia delle graminacee, ovvero il frumento. Provai a pensarci un attimo, ma non riuscii né a contestare

l'argomentazione né a convincermene, e soprattutto pensai che se quel discorso avesse avuto un senso sicuramente l'avrebbero fatto anche i medici e l'avrei sentito in TV. Non posso negare che il mio cervello era come quel marchingegno della bicicletta cui è stata sganciata la catena, e dunque non c'è più una relazione causa- effetto tra il pedalare e ottenere qualche risultato di movimento. Beata innocenza?

E che cosa fa, in questa beata innocenza, uno che dopo 30 anni di coltivazione in batteria si trova a raschiare il fondo del barile? Semplice, si affida a questo e quell'altro specialista, il farmaco c'è sempre, basta arrivare ad una malattia, una diagnosi.

Gente come Seignalet è stata tenuta ai limiti dell'introvabile e certo non nel circolo che conta della medicina ufficiale.

Le difficoltà vengono dall'esterno ma non solo, finanche chi ha aperto gli occhi deve combattere una battaglia con sé stesso di cui l'esito non è certo, come ci ricorda un personaggio del film Matrix, "il cattivo", spiegando alla fine che il suo cervello è stato anestetizzato per così a lungo che la realtà ora gli risulta dolorosa, assolutamente ingestibile e insopportabile.

Per cui lui sceglie di farsi anestetizzare di nuovo e definitivamente.

La gestione del risveglio è proprio dura. Il pirana che è stato coltivato in noi si ribella, e la sua presenza è decisamente inestinguibile. Ma l'obiettivo non è di annientare la sua presenza, sarebbe impossibile, sarebbe dannoso, "il pirana" infatti è destinato a diventare il miglior maestro del Lorenzo nuovo. Si tratta sia di ammettere la sua presenza sia di declassarlo ad uno stato di pensionamento. Per poterlo mantenere in uno stato di pensionamento è appunto necessario far crescere un Lorenzo nuovo che diventa robusto almeno quanto "il pirana" di prima.

CAPITOLO IV

le altre condizioni più prevedibili nella celiachia subclinica: l'anemia

Si legge sul "Vademecum del celiaco" A.I.C. 1994: "Che l'anemia sia un reparto di comune riscontro nel paziente celiaco è noto da tempo, tuttavia è importante sottolineare che essa può essere l'unica manifestazione della celiachia, soprattutto se si tratta di un'anemia da carenza di ferro e in più che non risponde alla somministrazione di ferro per bocca".

Vediamo un esempio riportato da Schmitz [1994]: "Paziente 40enne con anemia cronica di origine ignota. Le valutazioni mediche si erano succedute per 2 anni senza riuscire a risalire alla causa. La somministrazione di ferro *[che è il primo step della procedura ospedaliera, N.d.A.]* non aveva avuto alcun effetto sui livelli di ferro nel sangue e sull'anemia. Gli esami endoscopici *[che sono il secondo step, N.d.A.]* non avevano rivelato anomalìe macroscopiche della mucosa gastrointestinale. L'endoscopia viene da noi ripetuta presso l'ospedale dell'università di Bonn, ma neanche questo esame rivela anomalìe macroscopiche. L'esame bioptico del tratto superiore gastrointestinale, invece, rivela atrofia incompleta dei villi nel piccolo intestino. Una dieta senza glutine porta ad un aumento del ferro nel sangue, alla guarigione dell'anemia e della morfologia della mucosa".

"L'accertamento di esofagite, gastrite o duodenite mediante esofagogastroduodenoscopia, ed anche altre anomalìe accertate con la colonscopia non fanno escludere la coesistenza con la celiachia" sottolinea Ackerman [1996], che aggiunge: "Purtroppo biopsie intestinali per individuare la celiachia non sono usate di routine nei casi di anemia. Nel nostro caso, se non avessimo programmato un monitoraggio sistematico della

celiachia in pazienti israeliani con anemia non ci saremmo resi conto che un consistente numero di questi avevano anomalìe della mucosa gastrointestinale compatibili con la diagnosi di celiachia".

rapido glossario: L'anemia può essere *a. ipocromica* (quando i valori di emoglobina sono minori di 7.4 mmol/l nelle donne e minori di 8.0 mmol/l negli uomini); *b. ferropenica* (quando una delle seguenti condizioni è presente: 1. livello di ferritina minore di 20 ng/l per gli uomini e minore di 10 ng/l per le donne, 2. ferro sierico inferiore a 45 ng/dl, ovvero 8.1 nmol/l, con una saturazione di transferrina minore del 10%, 3. assenza di riserve di ferro in campioni di biopsie del midollo osseo).

190 pazienti con anemia e senza altri sintomi vengono sottoposti a screening della celiachia dal ricercatore Annibale [2001]. Vengono così identificati 26 casi di atrofia dei villi intestinali (celiachia), e su questi è iniziata la dieta senza glutine. Il 27.8% dei pazienti con anemia ferropenica avevano risolto la carenza di ferro dopo 6 mesi, il 50% dopo 12 mesi. Per quanto riguarda l'anemia con carenza di emoglobina sierica, il 77.8% dei pazienti si riprendono dopo 6 mesi di regime senza glutine, la percentuale sale al 94.4% dopo 12 mesi "senza glutine". Le conclusioni di Annibale e collaboratori sono queste: "Una valutazione sistematica della celiachia dovrebbe essere condotta in pazienti adulti con anemia. La guarigione dall'anemia avviene tra i 6 e i 12 mesi di dieta senza glutine, come conseguenza della normalizzazione delle alterazioni della mucosa intestinale".

La celiachia induce un'alterazione della morfologia della mucosa intestinale e dunque malassorbimento, primi tra tutti di ferro, poi di acido folico e di vitamina K [Stazi 2000].

L'assorbimento di Fe^{2+} risulta ridotta nei celiaci che continuano a consumare glutine, a causa dello stato alterato della mucosa intestinale. Questi sono i risultati di test di assorbimento fatti già nel 1977 da Anand su pazienti che continuano a consumare glutine e su quelli che lo sospendono. Sia lo stato della mucosa sia l'assorbimento di ferro migliorano con una dieta senza glutine.

"I medici dovrebbero essere attenti e pronti alla possibilità di celiachia negli anziani", scrive Hankey [1994], "in particolare in pazienti con sintomi non specifici in presenza di inspiegabile anemia. Queste situazioni scompaiono con una dieta senza glutine e dunque è inammissible trascurare questa valutazione". Lo stesso monito è lanciato da Lazzari [1994].

Nella celiachia, quando la maggior parte o tutta la mucosa intestinale sarà coinvolta, i sintomi saranno gravi e il malassorbimento generalizzato. In questi casi clinici ben definiti la possibilità di celiachia e dunque gli esami specifici saranno più prontamente presi in considerazione. Nel caso invece di lesioni della mucosa limitate al duodeno, evidenti sintomi gastrointestinali e steatorrea saranno assenti. In questi pazienti le manifestazioni cliniche, quando ve ne sono, possono riflettere il malassorbimento di solo una o due sostanze, in particolare ferro e acido folico, che sono assorbiti in qualche modo selettivamente nella prima parte dell'intestino [Trier 1993].

Il riscontro di sanguinamento intestinale occulto dovrebbe ugualmente far sospettare la diagnosi di celiachia [Shepherd 1985, Fine 1996, Shamir 2000].

Un'importante questione che abbiamo sottolineato spesso relativamente alla celiachia è quella del "vivere male", senza diagnosi, anche per decenni.

Una donna 38enne viene diagnosticata con una grave anemia nel 1983. 8 anni dopo essa sviluppa i classici sintomi di celiachia, cioè diarrea, perdita di peso ed appetito diminuito. Questo caso viene presentato in un articolo di Glikberg [1995].

Rea [1996] documenta anomali bassi valori di emoglobina, ferro e zinco sierici al momento della diagnosi

della celiachia in più della metà dei pazienti, ma tutti questi valori ritorna alla normalità, insieme alla morfologia dei villi intestinali, dopo un anno di dieta senza glutine. Lazzari [1994] documenta che su un campione di 212 pazienti con celiachia, 103 hanno anemia al momento della diagnosi.

Foller [1993] descrive 3 pazienti che presentano isolate manifestazioni di malassorbimento ma senza i tipici sintomi di celiachia. Questi pazienti accusano un'anemia da ferro che non migliora con l'uso di supplementi. Trovati gli anticorpi della celiachia e verificata l'atrofia dei villi intestinali da prelievi istologici, viene adottato un regime alimentare senza glutine che porta alla scomparsa dei sintomi.

Uno studio pubblicato da Depla nel 1990 si intitola: "Anemia: presentazione di celiachia monosintomatica". Scrive Depla: "Descriviamo 3 casi di anemia senza altri sintomi nei quali la celiachia fu presa in considerazione e diagnosticata molti anni dopo la comparsa clinica dell'anemia". I pazienti con celiachia monosintomatica possono eludere la diagnosi per molto tempo. L'anemia è uno dei più comuni riscontri nella celiachia, però l'anemia come solo sintomo spesso non conduce ad un'immediata indagine sulla possibilità di celiachia. Pubblicazioni equivalenti sono state prodotte da Straub [2001] e Jankovska [1993].

Kaiser [1991] presenta il caso di una paziente 23enne che, senza altri sintomi e con peso normale, ha avuto per almeno due anni una anemia da ferro. La radiografia del piccolo intestino rivela una modalità anomala con ruvida rugosità del duodeno. La biopsia duodenale e la presenza di anticorpi alla gliadina confermano la diagnosi di celiachia monosintomatica, cioè la cui unica manifestazione è l'anemia. La paziente guarisce completamente dall'anemia con un regime senza glutine.

Vediamo un altro esempio, una segnalazione di Solana-de Lope [2000] in cui l'anemia è il solo sintomo di celiachia. L'endoscopia del tratto alto gastrointestinale, la colonscopia e le prove di contrasto con bario del piccolo intestino sono risultate normali. Persino gli anticorpi ematici relativi alla celiachia, antiendomisio e antireticolina risultano negativi. Infine sono individuati gli anticorpi IgA alla gliadina e, mediante enteroscopia, l'atrofia dei villi. Dopo 4 mesi di trattamento con dieta senza glutine i livelli di emoglobina e ferro nel sangue si normalizzano e lo stesso avviene per la morfologia della mucosa.

Sari [2000] descrive 2 casi di celiachia asintomatica che per 3 anni hanno presentato inspiegabile grave anemia da ferro. L'uso di supplementi di ferro non ha corretto i loro livelli di ferro ed emoglobina nel sangue. Una dieta senza glutine porta ad un aumento del ferro nel sangue, scomparsa di anemia e normalizzazione della morfologia della mucosa. Dunque, conclude Sari, "anche le più gravi anemie da ferro, correlate con celiachia asintomatica, rispondono ad una dieta senza glutine".

Straub [2001] presenta 2 casi clinici di grave anemia sideropenica nei quali l'indagine specifica e dunque la diagnosi finale di celiachia viene effettuata solo dopo molti anni dalla diagnosi di anemia. C'è una completa normalizzazione dei valori di emoglobina quando i pazienti adottano una dieta senza glutine. L'autore conclude: "L'obiettivo di questo studio è stato di portare l'attenzione all'eventualità di malassorbimento selettivo di ferro e dunque anemia sideropenica come la sola manifestazione clinica del malassorbimento nella celiachia. Ciò dovrebbe essere sospettato quando l'esame delle perdite di sangue risultano futili e quando la somministrazione di ferro non produce effetti".

Un paziente con anomalìe dei valori ematologici viene trattato prima con supplementazione di vitamina B12 e acido folico, poi con supplementi di ferro ma senza successo. Infine viene valutata la possibilità di celiachia e, nonostante l'assenza delle classiche manifestazioni gastrointestinali quali steatorrea e diarrea, questa viene confermata dagli specifici esami [Cordum 1995]. Cordum conclude che un'inspiegabile carenza di ferro dovrebbe allertare il medico della possibilità di celiachia.

In una valutazione di pazienti con anemia ferropenica, Garrido [1997] riporta tra i pazienti con anemia una

certa prevalenza di celiachia non diagnosticata la cui unica presentazione era rapresentata da una forte carenza di ferro. Garrido invita dunque ad usare sempre lo strumento dello screening della celiachia in questi pazienti anemici in cui non ci siano evidenti lesioni all'esame endoscopico.

Valutando 25 pazienti con anemia sideropenica che non risponde a trattamenti con ferro, in 5 viene riscontrata atrofia dei villi intestinali [Carroccio 1998].

Durante uno screening di pazienti con anemia ipocromica, Ciacci [1999] scopre in 10 pazienti una celiachia che nessuno prima di allora aveva mai sospettato. Lazzari ottiene gli stessi risultati nel 1994: "Il nostro studio dimostra che una certa percentuale di pazienti affetti da anemia ipocromica di eziologia ignota possono essere affetti da celiachia".

Uno studio pubblicato da Dickey nel 1997 si intitola: "Biopsie gastriche e duodenali possono rivelarsi utili nella valutazione dell'anemia". In 8 casi su 40 di anemia, senza specifici sintomi gastrointestinali, viene rilevata l'atrofia dei villi intestinali. "I nostri risultati", scrive Dickey nel 1997, "confermano l'importanza di ricercare la celiachia in pazienti con anemia. **In particolare le biopsie duodenali dovrebbero essere prese in considerazione anche in assenza di anticorpi sierici della celiachia".**

16 casi di celiachia precedentemente con diagnosticata vengono riportati da Corazza [1995] nel suo studio tra pazienti anemici che risultano avere gli anticorpi antigliadina.

Una donna 70enne viene ricoverata in ospedale dopo una storia clinica di 5 anni con perdita di peso, indebolimento, anemia, osteomalacia e dolori che rispondono solo ad analgesici narcotici [Monti 1996]. Il test di assorbimento dello xilosio mostra uno stato di malassorbimento e dunque il test degli anticorpi antigliadina e antiendomisio evidenzia celiachia, confermata da accorciamento o assenza dei villi intestinali. Monti conclude che casi atipici di celiachia senza i classici sintomi gastrointestinali stanno aumentando sempre più e un'anemia persistente nonostante supplementi di ferro o l'osteomalacia possono essere i soli sintomi osservabili.

Facendo uno screening di donatrici di sangue Unsworth [2000] scopre in 32 casi la presenza di anticorpi della celiachia di cui 29 con *anemia microcitemica* (i globuli rossi hanno diametro e volume inferiori alla norma) . "In nessuno di questi casi la possibilità di celiachia era stata investigata prima del nostro intervento". Cioè la celiachia è sotto diagnosticata in pazienti anemiche.

Stahlberg [1991] segnala che in 54 bambini finlandesi al momento della diagnosi di celiachia c'è lieve anemia da ferro o comunque carenza di ferro. Sospendendo il glutine, anche senza l'uso di supplementi di ferro, sparisce ogni evidenza di carenza di ferro e si normalizzano completamente tutti i valori di laboratorio. Una susseguente reintroduzione del glutine porta ad una rapida ricomparsa di valori alterati di ferro e di ferritina ematica.

80 bambini celiaci vengono divisi da Bonamico e collaboratori [1987] dell'università La Sapienza di Roma a secondo che abbiano alterata morfologia dei villi e se seguono una dieta senza glutine. Il 51% dei pazienti con atrofia della mucosa e il 56% dei bambini che consumano glutine hanno livelli di ferro nel sangue minori di 50 microgrammi/dl; il 35% dei pazienti di entrambi i gruppi hanno ferritina sierica minore di 12 microgrammi/L. Dall'altra parte, solo una piccolissima parte dei bambini con mucosa normale e con regime senza glutine mostrano il quadro subclinico di carenza di ferro.

Possono le anemie ricorrenti e inspiegabili preannunciare (di qualche anno) una mucosa pre-celiaca? Pare proprio di si. Egan-Mitchell [1991] presenta un caso molto significativo nel quale la mucosa duodenale è normale, normale sono i linfociti inter-epiteliali, la fosfatasi alcalina e la sucrasi, normale il test con lattosio e xilosio. Si tratta di una bambina con ritardo nella crescita e carenza di ferro da 2 anni. L'attività delle lattasi

della mucosa è bassa. Solo 14 mesi dopo questi primi esami, vengono evidenziate alterazioni della mucosa consistenti con la celiachia. L'autore, Egan-Mitchell, trae le seguenti conclusioni da questo studio: "È probabile che in alcuni bambini le lesioni della mucosa relative alla celiachia avvengano molto gradualmente, così che ci sia uno stadio iniziale con morfologia normale e solo poche anomalìe, come la soppressione dell'attività della lattasi e possibilmente l'interferenza con l'assorbimento di ferro.

Bulfoni [1995] riporta il caso di una paziente 23enne per la quale una grave anemia da ferro è stata la sola manifestazione clinica della celiachia. Sospendendo il glutine l'anemia scompare.

Una grave deficienza di ferro è la manifestazione clinica in un paziente con celiachia che per molto tempo non era stata sospettata e identificata nonostante numerose visite mediche [Brady 1994].

Un malassorbimento di ferro da lieve a moderato viene segnalato da Kastrup [1977] in pazienti con dermatite erpetiforme (che è una sindrome celiaca con coinvolgimento cutaneo).

De Vizia [1992] riporta che la carenza di ferro è comune in 199 bambini affetti da stati di malassorbimento, in particolare con intolleranza al glutine (84%) o intolleranza al latte (76%).

In una paziente 21enne per molti mesi l'anemia è il solo sintomo di quella che poi verrà diagnosticata celiachia mediante gli specifici esami [Jankovska 1993]. La letteratura abbonda di rapporti di simili casi di celiachia monosintomatica (solo con anemia).

Un paziente con anemia, neutropenia e ipersegmentazione granulocitica viene trovato essere positivo all'esame sierologico e istologico per la celiachia. Le anomalìe ematologiche si risolvono entro 3 settimane seguendo una dieta senza glutine [Pittschieler 1995].

Dickey [1996] spiega che la percezione generale di rarità di celiachia riflette il fenomeno della scarsa prontezza a diagnosticarla. L'anemia spesso è la sola manifestazione clinica della celiachia. 17 casi sono presentati da Dickey [1996]. L'autore descrive 14 pazienti in cui, nonostante numerosi esami e visite, la diagnosi di celiachia viene fatta con notevole ritardo, per 9 di questi pazienti devono passare più di 6 anni di valutazioni. Insomma, l'evidenza clinica di carenza di ferro ed emoglobina sierica può essere usato come utile punto di riferimento per iniziare a prendere in considerazione la diagnosi di celiachia. "La celiachia", sottolinea Volpe [1997], "può causare un malassorbimento selettivo e dunque una presentazione clinica non immediatamente identificabile". Volpe presenta due casi di celiachia nei quali le indagini specifiche vengono spronate da inspiegabili anemie croniche.

Altri casi (che per brevità non stiamo qui a ricopiare) in cui la carenza di ferro è stato il primo sintomo di una celiachia precedentemente non sospettata sono riportati da Zieleznik [1968], Kilpatrick [1969], McNeish [1969], Plochl [1969], Sutton [1970 e 1971], Singh [1970], Brown [1975], Harms [1976], Proctor [1976], Cooper [1979], Kosnai [1979], Egan-Mitchell [1981], Telesz [1981], Braide [1982], Bardella [1985], Rosenbach [1986], Pare [1988], Bosch [1990], Bouguerra [1990], Hjelt [1990], Encinas Sotillos [1991], Ercan [1991], Denman [1992], Andant [1993], Gostout [1993], Malave [1994], Kepzyk [1995], Santos [1996], Strauch [1996], Macdonald [1996], Barton [1997], Callejas Rubio [1998], Calvo Romero [1999], Fernandez Rodriguez [1999], Gutierrez Junquera [1999], Kariv [1999], Wallace [1999], Yenerel [1999], Favre [2000], Annibale [2001], Pearce [2001], van Mook [2001].

Ricapitolando, in primo luogo le anemie, quando sono ricorrenti e inspiegabili, danno un'indicazione per la ricerca nella popolazione generale della conferma di celiachia subclinica [Mainguet 1992]. In secondo luogo lo screening dell'anemia è un possibile metodo usato per valutare se il paziente celiaco ha mantenuto un'alimentazione senza glutine [Pare 1988]. Nel caso di 20 bambini celiaci Hjelt [1990] monitora la concentrazione di ferro in periodi di sospensione di glutine e in periodi di consumo di glutine: la

concentrazione di ferro nel sangue cresce, andando verso la normalizzazione, nel momento in cui si sospende il glutine. Souroujon [1982], a tal proposito, ci dice che pazienti celiaci che non abbiano escluso il glutine dalla dieta spesso hanno bassissimi livelli di ferritina che invece aumentano di 1 microgrammo al mese quando si adotta una dieta senza glutine. Quando il paziente torna ad una dieta con glutine, però, i livelli di ferritina diminuiscono rapidamente ad una velocità di circa 4 microgrammi/1 al mese. "C'è sicuramente una correlazione tra anomali alterazioni intestinali e bassi livelli di ferritina nei celiaci, con un miglioramento di entrambi quando il paziente passa ad un regime senza glutine", conclude Souroujon [1982].

I linfomi e tumori

L'attenzione rivolta dalla comunità scientifica alla necessità della diagnosi precoce della celiachia e alla necessità di adottare e mantenere un regime senza glutine nei pazienti celiaci nasce in larga parte dai timori di complicazioni con linfomi e tumori. O'Farrelly [2000] scrive: "I pazienti con celiachia non diagnosticata rappresentano un sostanziale serbatoio di tumori gastrointestinali e purtroppo solo una minoranza vengono prevenuti con la diagnosi in tempo".

Un individuo celiaco non diagnosticato ha un rischio relativo di sviluppare tumori da 40 a 100 volte superiore (dipende dal tipo di tumore in questione) rispetto a quello nella popolazione generale [Hoggan 1997]. I tumori che più comunemente insorgono nei pazienti celiaci sono adenocarcinomi all'intestino, carcinomi all'esofago, linfomi non-Hodgkin, melanomi [Pricolo 1998, Green 2003].

Un esempio tipico viene riportato da Arnaud-Battandier [1983]: una bambina di 10 anni viene diagnosticata celiaca all'età di 4 anni, un regime senza glutine viene iniziato e mantenuto per 6 anni. Sette mesi dopo che la paziente è tornata ad un'alimentazione con glutine c'è una ricaduta dei sintomi clinici e dell'atrofia dei villi intestinali, entro un mese viene diagnosticato un linfoma maligno addominale. La letteratura medica abbonda di esempi del genere. Banos Madrid [2002] riporta il caso di una donna 48enne; la celiachia è stata diagnosticata all'età di 33 anni e la sospensione del glutine ha apportato un beneficio clinico. La donna però poi abbandona il regime senza glutine e a 48 anni, a seguito di una ricorrenza celiaca con febbri e dolori addominali, le viene trovato un linfoma a cellule T.

I pazienti celiaci che interrompono il regime senza glutine registrano un'aumentata mortalità, l'eccesso di fatalità rispetto alla popolazione generale deriva per lo più dai tumori maligni che sviluppano [Ferguson 1996] a causa del consumo di glutine. All'inverso, Leonard [1983] documenta che, quando un paziente celiaco sospende il glutine, il rischio relativo di tumori passa da 100 a 1. Holmes [1989] segnala 38 pazienti celiaci colpiti da linfoma e sottolinea che per il gruppo di celiaci che consumano glutine si registra un rischio relativo per linfomi 78 volte superiore sia a quello della popolazione generale che a quello di celiaci che hanno sospeso il consumo di glutine da 5 anni o più. Una conferma di questi dati viene anche da Collin [1996].

Questo è un campo in cui si è discusso più volte se dovesse essere fatto uno screening a tappeto della celiachia su tutti gli individui sani come prevenzione di un notevole numero di tumori.

Johnston [2000] conferma che andando a valutare sistematicamente la celiachia in pazienti colpiti da linfomi (sia il tipo T-cell che quello B-Cell), un'elevata percentuale di essi hanno la caratteristica atrofia dei villi intestinali.

Cooper era stato il primo, nel 1980, a scoprire 55 pazienti con tumori maligni in cui, ad una seconda e accurata analisi, era evidenziabile la celiachia. "Non c'erano caratteristiche specifiche che avessero potuto aiutare a formulare la diagnosi di celiachia prima di allora", conclude Cooper.

Egan [1995] segnala che, nell'epoca delle combinazioni super-avanzate di chemioterapici, nel corso della valutazione di un gruppo di 30 pazienti con linfoma, a 23 fu possibile diagnosticare la celiachia durante il ricovero in ospedale. "Il linfoma associato alla celiachia è una complicazione frequente, difficile da diagnosticare e di solito fatale" secondo Egan. Il ricercatore conclude ammonendo: "**Se si trascura di valutare la possibilità di escludere il glutine, tale mancanza inficierà in modo serio le possibilità di recupero**".

Quanto frequente è l'atrofia dei villi in pazienti con tumori? Sembrerebbe che almeno un terzo di questi pazienti hanno atrofia dei villi [Howdle 2003, Johnston 2000].

Questi dati esistono, derivano da numerose fonti, non sono stati refutati, eppure lo screening dell'atrofia dei villi su pazienti cancerosi deriva solo dallo zelo e l'intuizione di qualche ricercatore isolato e non diventa mai un elemento sistematico nelle procedure mediche in caso di tumore.

rapido glossario: *Sarcomi* sono chiamati i tumori maligni con origine nel mesenchima (tessuto connettivale, endoteliale o muscolare), *carcinomi* sono chiamati i tumori maligni di origine epiteliale (mucose epiteliali, ghiandole, dotti). Tra i tumori benigni più citati c'è quello a carico di ghiandole del corpo, cioè l'*adenoma*, mentre l'equivalente tumore maligno prende il nome di adeno-carcinoma. *Melanoma* è il tumore maligno della cute.

Il sistema linfatico è un un ampio network di linfonodi, ghiandole e presidi per la produzione e la circolazione di linfa, un liquido acquoso ricco di linfociti in grado di combattere infezioni. *Linfoma* è il termine che riguarda cancri che si sviluppano nel sistema linfatico, il morbo di Hodgkin è un tipo particolarmente caratterizzato di linfoma, tutti gli altri tipi di linfoma sono raggruppati sotto l'etichetta "linfomi non-Hodgkin". Il tipo di cellule del tumore ci dà una classificazione ulteriore, come esempio citiamo che la suddivisione in 5 categorie dei linfomi di grado elevato: il tipo linfoblastico, a cellule T, diffuso, Burkitt, non Burkitt. Il *linfoadenoma* è il tumore benigno a carico del tessuto linfatico.

Youif [1998] presenta il caso di una paziente 47enne con linfadenomi multipli addominali. La sospensione del glutine segue la scoperta dell'atrofia dei villi e determina un miglioramento clinico e la scomparsa dei linfoadenomi intestinali che in precedenza erano arrivati a misurare anche 2 centimetri.

Un altro caso di linfoadenopatia mesenterica che guarisce in un paziente celiaco con l'adozione di un regime senza glutine è riportato da Wink [1993].

L'azione favorevole del regime senza glutine viene documentata da Gamerman [1974] su un'iperplasia nodulare linfoide del piccolo intestino, che va in remissione.

I linfoadenomi sono non infrequenti effetti secondari della celiachia [Simmonds 1981]. Sovraccarichi linfatici possono produrre modificazioni equivalenti anche a carico della tiroide (tiroidite linfocitica) [Troutman 1981]. Freeman [2000] nota che la ghiandola tiroidea, a causa del suo legame con il tratto intestinale nello sviluppo embriologico è un altro possibile sito di sviluppo di linfomi secondari alla celiachia.

I linfomi secondari alla celiachia possono verificarsi quasi in tutte le parti del corpo, ma il linfoma intestinale è il più comune.

de Boer [1993] documenta la risoluzione di un linfoma intestinale, precedentemente diagnosticato maligno, a seguito della sospensione del glutine in una paziente con atrofia dei villi.

Un caso gravissimo di linfoma non Hodgkin in una paziente 39enne viene documentato da Arotcarena [2000]. La prognosi non è buona, ma la sospensione del glutine produce un eccezionale miglioramento

clinico e porta alla regressione dei segnali radiologici che dura per tutto il periodo di follow up (30 mesi).

Smith [1985] segnala la guarigione di una donna da linfoadenopatia angioimmunoblastica con un regime senza glutine.

Reading [1988], psichiatra australiano, documenta la guarigione con il regime senza glutine in cinque suoi pazienti. Il suo approccio in realtà è mirato a curare la depressione con il metodo di individuare le intolleranze alimentari. In base a queste considerazioni vengono esclusi i cereali contenenti glutine e ciò porta all'inaspettata remissione dei tumori.

Loche [1997] riporta una sarcoidosi cutanea in una 18enne diagnosticata 4 anni fa celiaca. Le lesione cutanee vanno in remissione nelle settimane quando viene instaurato un regime senza glutine e ritornano ogni volta che il regime senza glutine viene sospeso. L'autore fa notare che altri casi simili sono stati già pubblicati nella letteratura medica, anche di sarcomi al polmone che vanno in remissione togliendo il glutine e ritornano ogni volta che il regime senza glutine viene sospeso.

Wright [1991] presenta un caso in cui il regime senza glutine porta alla piena remissione di un 59enne colpito da linfoma. Wright spiega: "Questo è un argomento vivacemente dibattuto nella letteratura medica, ma poiché abbiamo conservato una biopsia dell'intestino, che è maligna, c'è poco spazio per contestazioni in questo caso".

Lo stesso avviene a Loberant [1997], che in un 56enne con di linfoma intestinale scopre la celiachia dall'osservazione dello stato dei villi in zone non cancerose delle biopsie della mucosa. Anche in questo caso non c'erano stati precedenti sintomi di malassorbimento che facessero sospettare la celiachia. Palacio [1998] riporta un altro caso di linfoma a cellule T guarito con dieta senza glutine.

Platen [2002] ricostruisce la storia di un 72enne ricoverato per una grave diarrea innescata da un trattamento antibiotico. Il paziente, si scopre, ha una lunga storia di celiachia subclinica con anemia, perdita di peso, polmonite. La diagnosi è di linfoma tipo Hodgkin. La dieta senza glutine gli ridà la salute. La chemio con Bleomicin deve essere sospesa quasi subito per i problemi che gli da a livello polmonare, però si ottiene una remissione completa.

Riguardo ai linfomi attivi Hodgkin e non-Hodgkin, la ferritina placentare è uno degli antigeni o markers presenti nel siero dei pazienti affetti, e i cui livelli cadono durante la remissione della malattia. Ebbene quando celiaci affetti da linfomi adottano una dieta senza glutine, ciò apporta una riduzione della ferritina placentare, il che ci dà un'idea ancora più forte del ruolo causale del glutine [Dinari 1991].

Le preoccupazioni espresse dai sopracitati ricercatori relative allo screening celiaco sono giustificate anche dal fatto che quasi tutti i casi di linfomi e tumori secondari al consumo di glutine nel celiaco risultano incontrollabili una volta innescati. Perché in tutti questi casi il paziente non riesce più a recuperare anche se riprende il regime senza glutine? Ad un'attenta lettura degli studi pubblicati questa resistenza alla sospensione del glutine, ovvero "super-celiachia", ha una sua solida spiegazione. Brandt [1978] osserva che in tutti questi pazienti può essere osservato un minimo miglioramento iniziale con l'adozione del regime senza glutine, se non istologico almeno clinico. La loro condizione però nel frattempo può diventare "resistente" in quanto sottoposti a chemioterapia. Le terapie citotossiche per il cancro determinano varie complicazioni a carico della mucosa intestinale [Tysk 2000, Cappell 2004]. Stewart [2002] segnala che la crisi celiaca può essere scatenata da trattamento chemioterapico per i tumori.

Houtman [1995] descrive un caso di atrofia dei villi resistente alla sospensione del glutine. L'atrofia dei villi, che viene documentata durante la terapia con il farmaco metotrexato, si normalizza quasi del tutto con l'interruzione del farmaco e scompare dopo il regime senza glutine. Il ricercatore conclude: "Bisognerebbe

indagare sul meccanismo dell'atrofia dei villi relativa al metotrexato, sebbene le sole due ipotesi che si possono fare sono o un effetto tossico diretto o un effetto secondario alla immunosoppressione".

Visto che la chemioterapia può scatenare la crisi celiaca, la sospensione del glutine durante la chemioterapia darà un miglioramento clinico e una prognosi migliore. Ed è proprio così che funziona secondo uno studio della Stanford University [Donaldson 1977]: tutti i bambini che hanno accusato enteropatie scatenate dalla chemioterapia e radioterapia recuperano pienamente con un regime senza glutine, con il vantaggio di una migliore prognosi e senza nessuna ricaduta.

In una 15enne ricoverata in ospedale per carenza di IgA e ricorrenti infezioni respiratorie nonostante l'assenza di sintomi gastrointestinali viene sospettata e poi diagnosticata celiachia. La ragazza viene colpita da fibrosarcoma 2 anni dopo, in seguito ad un periodo di dieta con glutine.. per confermare la diagnosi di celiachia (!!?). Sottoposta a chirurgia e chemioterapia il tumore ricompare. Solo con il ritorno ad una dieta stretta senza glutine si hanno dei miglioramenti e l'inizio della guarigione. Nove anni dopo sta bene ed ha avuto 2 figli sani [Verkasalo 1985].

Un paziente con tumore maligno duodenale beneficia di una dieta senza glutine dopo la chemioterapia e la diagnosi di atrofia dei villi [Hall 1991].

In una 52enne con linfoma a cellule T, stadio IV-B, la diagnosi del tumore e della celiachia sono contemporanee. La sospensione del glutine le dà una prognosi eccezionalmente positiva, va in remissione stabile nel periodo di follow-up di 15 mesi [Mantovani 1995].

Anche nei decorsi post-intervento chirurgico la sospensione del glutine, sebbene tardiva, è sempre uno strumento in più. Un paziente che, posto a dieta senza glutine, ha uno splendido recupero post-operatorio con rapido recupero del peso viene confrontato da MacGowan [1997] ad un caso simile in tutto se non per il fatto che non sospende il glutine. Poiché il malassorbimento è un problema comune nelle riprese post-operatorie, MacGowan consiglia di tener presente l'opportunità della dieta senza glutine.

Un paziente 64enne con enteropatia associata a linfoma a cellule T ottiene una completa risoluzione dei sintomi quando trattato con un regime senza glutine nel periodo post-operatorio [Medlicott 2004].

Per questo motivo Hedberg suggeriva, già nel 1966, che la valutazione dei villi dovesse essere fatta prima di un intervento di chirurgia gastrica, perché individuando il malassorbimento celiaco e sospendendo il glutine può migliorare il recupero post-operatorio e la prognosi, se non addirittura può essere evitato l'intervento. Al contrario egli descrive quattro pazienti in cui la sindrome di malassorbimento celiaco precedentemente latente viene precipitata nel periodo post-operatorio con drammatiche perdite di peso, diarrea, steatorrea.

Lo stesso accade con Javier [1980]: in una paziente 49enne l'intervento di resezione per un adenocarcinoma duodenale fa precipitare la situazione di malassorbimento celiaco che precedentemente non era così netta. Viene adottato allora il regime senza glutine che apporta uno straordinario e istantaneo miglioramento. La remissione continua nel periodo di follow-up di un anno e mezzo.

Il 95% dei tumori in pazienti celiaci, però, soprattutto quelli con una lunga storia di alimentazione libera, e dopo la chemio, diventano "super-celiachia", ove l'atrofia dei villi non se ne va più neanche con il regime senza glutine.

Casi clinici a conferma di ciò sono riportati da McCrae [1975], Petreshock [1975], Tonder [1976], Levi [1988], Dannenberg [1989], Kingham [1998], Bachle [2001]. Visto che non è possibile controllare il decorso della malattia, se ne conclude che la migliore opzione è di consigliare fortemente a tutti i pazienti celiaci di rimanere a dieta senza glutine senza interruzioni [Holmes 2002].

In conclusione poniamo uno sguardo veloce sui come e perché il consumo di glutine determinerebbe questa insorgenza di linfomi e tumori. A partire dagli anni novanta Doley [1993] e Feeley [1998] hanno potuto osservare che il 10% dei pazienti celiaci avevano una gastrite linfocitica, che è riconosciuta anche come la fase 0, pre-cancerosa, dei linfomi a cellule T. Oggi poi, usando la caratterizzazione immunofenotipica (CD3-, CD4-, CD8-, CD34-, CD45 RO-, etc., ovvero la carta d'identità di un fenomeno patologico) abbiamo un nuovo strumento che ci dice che la celiachia e alcuni linfomi sono diversi stadi dello stesso processo [Wright 1995]. Anche secondo i dati raccolti da Daum [2001] su alcuni pazienti la celiachia con over-espressione dei linfociti intraepiteliali è da considerarsi uno stadio iniziale, a basso grado, di questi linfomi.

Hoggan [1998] spiega che il consumo di glutine in individui celiaci provoca una netta immunosoppressione, il chè favorisce naturalmente l'aumento di incidenza di tumori.

Un'altra eloquente e molto più veloce dimostrazione in vitro è quella in cui la gliadina e suoi derivati messi in coltura 48 ore con tessuti da adenocarcinoma umano producono attivazione a livello cellulare [Giovannini 2000].

Schole [1986] dimostra in esperimenti animali che l'incidenza di crescita tumorale che nelle cavie segue l'esposizione a cancerogeni diminuisce significativamente quando l'alimentazione con farinacei è sostituita da altre fonti di calorie.

A questo punto bisogna ricordare un medico con grande intuizione che addirittura anticipò di un secolo le spiegazioni e le osservazioni di Davydovski in Russia: si tratta del Dr. M. Stanislas Tanchou, che fu al fianco di Napoleone Bonaparte. Egli presentò un articolo scientifico alla Paris Science Society nel 1843, un complesso esame statistico dei tumori secondo cui l'alimentazione con prodotti a base di farine di cereali, che sono uno degli indicatori di civilizzazione, è fortemente associato all'incidenza di tumori nelle varie nazioni, maggiore il consumo di tali prodotti, maggiore l'incidenza dei tumori [Tanchou 1843].

le artriti

Bourne [1985] descrive sei pazienti in cui l'artrite è l'entità clinica prominente alla diagnosi di celiachia, che migliora con il regime senza glutine. Si tratta di casi di artrite seronegativa e senza disturbi intestinali.

In un paziente con celiachia non diagnosticata il regime senza glutine risolve prontamente una poliartrite che si presenta con un quadro multisintomatico di mialgia, febbre e ansia [Bagnato 2000].

Un altro quadro multisintomatico particolare è quello di una 37enne che sviluppa polimiosite, artrite con proteinuria e diarrea liquida [Evron 1996]. Si arriva alla diagnosi di celiachia mediante ripetute analisi serologiche degli anticorpi e biopsie duodenali. Il regime senza glutine risolve tutte le anomalìe cliniche e dei valori ematici.

Due anni di dieta senza glutine risolvono i problemi sia intestinali che di legamenti doloranti in un paziente che si è presentato con artropatia acuta [Adelizzi 1982]. Individuare l'eziologia della condizione artritica era risultato un compito quasi impossibile per i ricercatori, l'enigma è risolto quando la biopsia intestinale rivela la celiachia e la remissione segue la sospensione del glutine.

Borg [1994] descrive un caso di celiachia occulta che si presenta come monoartrite. Il regime senza glutine apporta un notevole sollievo anche se, sottolinea l'autore, sono evidenziabili sul legamento talo-navicolare i danni erosivi pronunciati e progressivi che la malattia ha già apportato.

Chakravarty [1992] descrive un paziente con un'acuta condizione infiammatoria di oligoartrite e con nessun segno di rilievo di malassorbimento intestinale. Si arriva comunque alla diagnosi di celiachia e il regime senza glutine ha un gran successo, portando l'artrite in remissione. L'autore ripropone altri 7 casi simili riportati nella letteratura medica inglese del passato.

Cottafava [1991] descrive il caso clinico di una 18enne con artrite psorisiaca, la psoriasi che dura da sedici anni e l'artrite da sei. Si arriva alla diagnosi di celiachia e il regime senza glutine apporta una completa remissione dei sintomi articolari e un miglioramento dello sviluppo, fisico e mentale.

Una 15enne cha ha una sinovite dei ginocchi e delle caviglie da 3 anni arriva infine alla diagnosi di celiachia. C'è una pronta guarigione dell'artrite a seguito dell'eliminazione del glutine [Pinals 1986].

Secondo Carli [1995], il regime senza glutine può migliorare o persino guarire le condizioni infiammatorie ai legamenti conseguenti della celiachia smorzata, oltre che ovviamente prevenire guai ancora peggiori. Egli descrive 5 pazienti adulti in cui la sospensione del glutine apporta grande beneficio a condizioni reumatiche infiammatorie da cui erano stati affetti da 6 a 20 anni prima della diagnosi di celiachia, e ciò in assenza di sintomi di rilievo intestinali o di malassorbimento.

Un caso di celiachia silente viene descritto da Falcini [1999]. Un 11enne presenta una monoartrite ricorrente, il ragazzo è asintomatico a livello intestinale e non presenta carenze (ferro, calcio, emoglobina, etc.). Dopo due anni di indagini si pensa infine di avviare la valutazione ematica sugli anticorpi celiaci gliadina ed endomisio, la cui positività viene confermata dalla atrofia dei villi. Il regime senza glutine determina la remissione totale dell'artrite.

Slot [2000] sottolinea che una situazione di celiachia silente può presentarsi unicamente nella forma di artrite. Due adulti vengono descritti che hanno rispettivamente artrite ad un ginocchio e al legamento sacroiliaco. Il regime senza glutine, adottato dopo la diagnosi di celiachia, porta alla risoluzione dell'artrite.

Young [1993] descrive il caso di una 15enne con ginocchia e caviglie gonfie di cui non si riesce a capire l'origine. Alla fine l'indagine rivela celiachia e con l'eliminazione del glutine i problemi ai legamenti scompaiono. Un'altra artropatia da glutine riguarda un paziente con legamenti gonfi, tra i quali il polso destro, la caviglia destra, il metacarpo sinistro e il terzo legamento interfalangeo.

Una paziente affetta da dolori articolari, elevata VES e un eritema ridotti valori di emoglobina e acido folico viene descritta da Tasanen [1997]. La biopsia rivela atrofia dei villi e solo con la sospensione totale del glutine si riusce ad ottenere una guarigione delle lesioni eritematose e tutti gli altri sintomi. La scomparsa dei problemi è confermata durante tutto il periodo di osservazione (un anno e mezzo).

Secondo Lubrano il 41% dei pazienti celiaci a dieta libera (con glutine) presentano sintomatologie di tipo artritico.

Interessante l'osservazione di Lindqvist [2002] su 114 casi di artrite psorisiaca: il 4.4% hanno atrofia dei villi, mentre anche quelli non diagnosticati celiaci presentano nel sangue concentrazioni di anticorpi alla gliadina superiori al gruppo di controllo ed è possibile correlare questi livelli alterati con valori elevati di VES di proteina C-reattiva, oltre che con una maggiore durata di rigidità mattutina. O'Farrelly [1988] trova atrofia dei villi nel 7.5% dei pazienti con artrite reumatoide e gli anticorpi contro la gliadina nel 47% del campione. Secondo Lepore [1993] il 34% dei pazienti con artrite cronica giovanile hanno positività per gli anticorpi celiaci nel sangue, secondo Paimela [1995] il 37% dei pazienti con artrite reumatoide risultano positivi agli anticorpi celiaci nel sangue e con queste stime concordano Teppo [1984], Corbeel [1989], Koot [1989],

Pellegrini [1991], Kermabon [1993], Kallikorm [2000], Hafstrom [2001].

Come già sottolineato in altre sezioni, la procedura di valutazione della pre-celiachia e degli anticorpi celiaci nelle feci può essere essenziale nell'individuare pazienti senza atrofia dei villi ma che beneficerebbero ugualmente dalla sospensione del glutine.

Ci sono buoni motivi per sospettare che la sospensione del glutine potrebbe essere indicata in molti casi di artriti anche in assenza di atrofia dei villi. Questo è il risultato di uno elaborato studio con controllo di Kjeldsen-Kragh [1991] su 27 pazienti con artrite reumatoide, non selezionati in base al monitoraggio della celiachia.

L'epilessia

Per chi è soggetto ad attacchi epilettici la possibilità di essere celiaco, secondo la letteratura medica, è 11 volte superiore rispetto alla popolazione generale [Chapman 1978].

La necessità che il controllo della celiachia diventi una prassi in pazienti epilettici deriva anche, e anzi in primo luogo, dalle osservazioni delle prognosi positive in pazienti epilettici e celiaci in cui si sospende il glutine. È straordinario pensare che si è arrivati a questa svolta in meno di 15 anni.

Una delle prime segnalazioni è quella di Molteni [1988], secondo cui la sospensione del glutine apporta benefici clinici in due pazienti con epilessia sin dall'infanzia.

Della Cella [1991] riporta il caso di un bimbo di 4 anni con epilessia che all'indagine evidenzia l'atrofia dei villi. Non solo nei tre anni di follow-up non ci sono problemi a partire dall'adozione della dieta senza glutine, ma una prova di carico con glutine eseguita dai ricercatori produce la ricomparsa di episodi epilettici.

Ventura [1991] descrive due pazienti con epilessia resistente a farmaci per i quali si arriva alla diagnosi di celiachia. La sospensione del glutine, insieme ad una somministrazione di acido folico, portano l'epilessia in remissione in entrambi i pazienti.

In una pubblicazione su "Lancet", Gobbi [1992] riporta di aver trovato 24 individui con atrofia dei villi tra 31 pazienti con epilessia e calcificazioni cerebrali di origine ignota. Il regime senza glutine apporta sensibili miglioramenti quando iniziato appena subito dopo l'insorgenza di epilessia.

Fois [1993] presenta un caso con progressive calcificazioni cerebrali, coinvolgimento di materia bianca (riscontri dalla risonanza magnetica), ed epilessia resistente ad anti-epilettici in un ragazzo di 9 anni. La diagnosi finale risulta essere "celiachia".Appena un anno dopo, Fois incuriosito, indagando relativamente alla celiachia, trova addirittura altri 9 casi di pazienti epilettici con atrofia dei villi intestinali. I sintomi di celiachia in tutti questi casi o non erano stati presi in considerazione o erano stati da molto lievi a completamente assenti. Regolari valutazioni e follow-up di questi casi mostrano che l'adozione di esclusione del glutine garantisce l'assenza di epilessia [Fois 1994].

Bardella [1994] fa una valutazione su 47 pazienti che hanno avuto la diagnosi di celiachia nell'infanzia ma che hanno adottato una dieta con glutine per un periodo medio di 11 anni. Mentre i celiaci che non consumano glutine non accusano problemi di epilessia o calcificazioni cerebrali, questo problema viene rilevato in coloro che hanno reintrodotto il glutine. Inutile aggiungere che il prezzo che questi pazienti con celiachia pagano per questa reintroduzione, come sottolinea l'autore, è una maggiore frequenza di varie altre problematiche di salute rispetto a coloro che rimangono a regime senza glutine.

Cernibori [1995] descrive una paziente che ricevette la diagnosi di celiachia all'età di 4 anni. Diciassette anni dopo viene visitata per epilessia e calcificazioni cerebrali bilaterali. È allora instaurato un regime senza glutine e ciò permette sia di far a meno dei farmaci sia di mandare in remissione completa gli attacchi epilettici per tutto il periodo di follow-up che fu di 4 anni.

Hernandez [1998] riporta che tre pazienti su quattro osservano una notevole riduzione della frequenza dell'epilessia quando adottano un regime senza glutine. Si tratta di pazienti con attività epilettica di 13 anni (in media) e con calcificazioni occipitali bilaterali quasi simmetriche.

Arroyo [2002] documenta che il problema delle calcificazioni cerebrali si risolve adottando un regime senza glutine in tre pazienti epilettici. Visti i risultati ottenuti, il ricercatore sottolinea che una pronta diagnosi di celiachia può migliorare l'evoluzione dell'epilessia e migliorare lo stato cognitivo dei pazienti.

Essid [2003] identifica 4 pazienti epilettici con atrofia dei villi. Con la sospensione del glutine l'epilessia va in remissione in uno di questi pazienti (l'unico che accetta di sottoporsi a regime senza glutine).

Pratesi [2003] segnala un caso di epilessia resistente a farmaci che migliora notevolmente subito dopo aver adottato un regime senza glutine.

Volta [2002] descrive 13 pazienti in cui la celiachia si presenta nella forma di problemi neurologici. I sintomi, inclusi 3 casi di epilessia, migliorano o scompaiono in 7 pazienti che iniziano un regime senza glutine. Volta conclude sottolineando che la possibilità di celiachia deve essere tenuta presente in caso di atassia, paralisi, epilessia, mal di testa, disturbi della memoria.

Numerosi autori sottolineano che l'elevata prevalenza di celiachia nei pazienti epilettici deve spronare a effettuare sistematicamente i controlli per la celiachia [Ambrosetto 1992, Magaudda 1993, Piattella 1993, Pinilla Moraza 1995, Ranalli 1997, Bernasconi 1998, Fromager 2001], anche in assenza di sintomatologia gastrointestinale evocativa della celiachia, infatti 22 dei 24 pazienti epilettici diagnosticati celiaci da Gobbi [1992] non avevano evidenti sintomi gastrointestinali.

Perché l'epilessia e le calcificazioni cerebrali hanno una strettissima inter-relazione con la celiachia in questi pazienti? Non è difficile intuire che c'è qualcosa che ha a che fare con il malassorbimento. L'esempio classico che tutti abbiamo presente è che la celiachia a volte si presenta nella forma monosintomatica di calcoli renali. I calcoli renali si correlano strettamente con elevati livelli di ossalati nel sangue e questi sono favoriti nel paziente celiaco che consuma glutine da due eventi celiaci: sia la aumentata permeabilità intestinale (quindi maggiore passaggio di frammenti attraverso la mucosa) e sia il caratteristico malassorbimento di grassi, che può avvenire in modo massiccio nella celiachia e che determina una riduzione del calcio intestinale che avrebbe dovuto bloccare gli ossalati nell'intestino.

Nella celiachia molti elementi subiscono lo stesso fato per cui vi sono alterazioni paurose con picchi esagerati per alcuni e riduzioni massicce per altri elementi nel sangue ritenuti indispensabili (ferro, etc.). La composizione alterata del sangue favorirebbe allo stesso modo l'insorgere di fenomeni di calcificazioni cerebrali, che tra l'altro mostrano un andamento veramente in tempo reale rispetto al consumo di glutine nei pazienti suscettibili: Lea [1995] documenta con un continuo monitoraggio nel corso di 4 mesi le calcificazioni progressive in un paziente epilettico, fenomeno che viene arrestato solo dall'istituzione di un regime senza glutine; Arroyo [2002] documenta che aree ipodense intorno alle calcificazioni cerebrali si riducono o scompaiono prontamente con la sospensione del glutine in 3 pazienti epilettici.

Comunque il meccanismo per cui l'intolleranza al glutine costituisce un fattore causale sembra abbia anche una natura immunologica ben definita. È possibile ricostruire un quadro in cui c'è un bombardamento sui

tessuti cerebrali da parte di frammenti mal digeriti di glutine; infatti nell'esaminare, mediante autopsia, i tessuti di cervello, i ricercatori hanno scoperto che tali frammenti di origine alimentare venivano ritrovati in 32 diverse aree del cervello [Panksepp 1979, Sandyk 1986, Sahley 1987].

Ad un certo punto, quando la tempesta a carico dei tessuti del sistema nervoso si sia prolungata abbastanza, i peptidi del glutine secondari al malassorbimento causerebbero la formazione di anticorpi celiaci, come dimostrato da studi sul fluido cerebrospinale (FCS) effettuati da Chinery [1997]: gli anticorpi antigliadina sono presenti nel fluido cerebro-spinale di un paziente affetto da epilessia e altri problemi neurologici.

Gli studi finora effettuati sono carenti solo in un aspetto, le indagini infatti hanno dato per scontato che solo uno stato celiaco, e non uno pre-celiaco, possano richiedere la sospensione del glutine.

Tortorella [1993] studia due sorelle che presentano i fenotipi immunogenetici tipici della celiachia, che hanno epilessia e calcificazioni bilaterali occipitali ma che, inaspettatamente, non presentano atrofia dei villi. Un altro caso di presentazione celiaca evidente, fino ad arresto della crescita, viene riportato da Nunes [1995] in un bimbo di 3 anni con epilessia. Anche qui l'esame dell'atrofia dei villi dà, inaspettatamente, esito negativo. Queste osservazioni ci fanno ricordare che la progressione a celiachia prevede almeno 5 distinti tipi di lesioni della mucosa e cioè: stadio pre-infiltrativo, infiltrativo, iper-plastico, distruttivo e atrofia dei villi [Marsch 1992]. In effetti l'epilessia e le calcificazioni cerebrali sono risultate ripetutamente secondarie non solo a celiachia, ma anche solo a malassorbimento [Dodman 1993, Piattella 1993, Romero 1996, Lalive 2001] o steatorrea [Cockel 1970].

Siccome la definizione di celiachia per il momento (per convenzione) spetta solo a pazienti all'ultimo stadio, l'atrofia dei villi, e siccome anche agli stadi che la precedono sono da attribuirsi fenomeni di malassorbimento e sintomi non meno importanti, è stato introdotto il termine (per i 4 stadi che precedono l'atrofia dei villi) di "sindrome di sensibilizzazione al glutine".

Grande importanza rivestono perciò i dati che ha iniziato a raccogliere il ricercatore dr Kenneth Fine con il dosaggio degli anticorpi celiaci nelle feci, il chè consentirebbe di monitorare in modo più elegante la progressione celiaca in tutti i suoi stadi.

Fertilità femminile e mestruazioni

Le donne con problemi di riproduzione costituiscono un gruppo a rischio di celiachia non diagnosticata [Hin 2002]. Vari autori hanno riportato un'aumentata incidenza di aborti spontanei singoli o ripetuti in donne inconsapevoli della loro condizione celiaca e quindi a dieta con glutine. La successiva diagnosi e quindi l'instaurarsi di una dieta senza glutine consente il concepimento e la felice conclusione della gravidanza [Motta 1997].

Martinelli [2000] riporta 7 casi di aborti spontanei in donne che, successivamente indirizzate alla diagnosi celiaca e sospeso il glutine per almeno un anno, riescono nel tentativo seguente a portare a compimento la gravidanza.

De Sandre [1996] riferisce di una donna in cui non c'era stata verso di prevenire gli aborti in tre consecutive gravidanze; solo con la diagnosi di celiachia e un periodo senza glutine di due anni è possibile avere una gravidanza normale portata a termine con successo.

Collin [1996] e Caramaschi [2000] riportano ciascuno 4 casi di infertilità secondaria a celiachia e rilanciano entrambi il seguente monito: "Una migliore diffusione di queste informazioni può portare a diagnosticare

correttamente la celiachia, escludere il glutine e dunque rimuovere la causa dell'aborto, e questo protocollo dovrebbe essere seguito in tutti quei casi di aborto che vengono etichettati come di origine ignota".

Eliakim [2001] sottolinea che sebbene siano stati ultimati numerosi lavori di ricerca in merito e sebbene queste informazioni siano da considerarsi un dato acquisito, molti specialisti in ostetricia e ginecologia non sono al corrente di una tale correlazione.

Gasbarrini [2000] effettua lo screening ematico della celiachia in 44 donne con aborti spontanei ricorrenti, 39 con ritardo della crescita intrauterina e 50 donne sane di controllo. Nessuna delle donne sane risulta celiaca, mentre questa condizione viene trovata nell'8% delle donne con aborti spontanei ricorrenti e nel 15% di quelle con ritardo della crescita intrauterina.

Sebbene il rischio relativo di aborto risulti 9 volte superiore in pazienti celiache che consumano glutine rispetto alla popolazione generale e a pazienti celiache che non consumano glutine [Ciacci 1996], è innegabile che la stragrande maggioranza delle donne celiache a dieta con glutine riescano ancora a portare a termine la gravidanza. Solo che:

1. tra di esse comunque vengono segnalati tempi medi di attesa della gravidanza maggiori rispetto a quelli in donne non affette;

2. il consumo di glutine in queste pazienti può causare basso peso alla nascita dei piccoli o travaglio anticipato.

Insomma, riconoscere la celiachia nei casi difficili è fondamentale perché ciò può fare la differenza tra un esito favorevole del concepimento e della gravidanza ed uno sfavorevole [Hozyasz 2001].

Un messaggio molto chiaro è quello indirizzato da Ventura [2001] all'Istituto Superiore di Sanità: "Se consideriamo da un lato la morbidità in gravidanza della celiachia non riconosciuta e dall'altro la elevata prevalenza di questa ultima anche in paragone alla rosolia (0.01 per mille) e alla toxoplasmosi (0.5 per mille), appare chiaro che il dosaggio degli anticorpi [*celiaci, N.d.A.*] anti-transglutaminasi dovrebbe essere inserito tra gli screening "obbligatori" per ogni donna almeno alla prima gravidanza".

La letteratura medica gli dà pienamente ragione se consideriamo, per esempio, che il travaglio anomalo in pazienti con celiachia silente che consumano glutine può portare a difetti congeniti, da dislocazione dell'anca fino a anomalìe multiple cardiache congenite [Jameson 1976].

Le madri celiache che seguono il regime senza glutine hanno un ridotto numero di sintomi loro stesse e concepiscono bimbi con peso maggiore [Ferguson 1982].

Si deve pensare alla possibilità di celiachia anche in casi di perdita precoce di latte, che è reversibile se si sospende (con la necessaria prontezza e lucidità) il consumo di glutine [Meloni 1999].

Nell'ultimo ventennio sono apparse segnalazioni anche sui possibili effetti della malattia celiaca sulle mestruazioni (oltre che sulla fertilità e gravidanza).

La menopausa fisiologica si verifica in epoca più precoce nelle donne celiache che consumano glutine [Sher 1994].

Un altro riscontro che un'aumentata incidenza nella donna celiaca in dieta libera (con glutine) è l'assenza del flusso mestruale (amenorrea) per periodi superiori ai tre mesi senza un'evidente alterazione endocrina. Tale condizione si risolve quando si instaura una dieta priva di glutine sufficientemente prolungata [Motta 1997].

Rujner [1990] documenta la diagnosi di celiachia in una 18enne che oltre al ritardo nell'età del primo flusso mestruale non aveva mai avuto mestruazioni normali. In tutti gli anni precedenti la diagnosi di celiachia non è mai stata presa in considerazione. L'adozione della dieta senza glutine determina una normalizzazione delle mestruazioni oltre che darle sollievo dai dolori, normalizzazione del peso (prima estremamente ridotto) e uno stato generale di benessere.

Un esito altrettanto positivo rispetto a menarca ritardato nella celiachia viene segnalato da Kuhnle [1986] in una paziente in cui precedentemente erano stati sottovalutati i sintomi di ritardo nella crescita e dermatite erpetiforme.

Zajadacz [2000] riporta il caso di una 15enne che inizia ad avere mestruazioni regolari all'età di 15 anni solo quando adotta un regime senza glutine. Introdotta quasi subito di nuovo la dieta con il glutine iniziano sanguinamenti mestruali ogni 10 giorni. All'età di 17 anni la biopsia intestinale conferma la diagnosi di celiachia e il regime senza glutine viene iniziato di nuovo, il che porta alla completa normalizzazione delle mestruazioni.

Porpora [2002] riporta la risoluzione della dismenorrea in una paziente 43enne con l'adozione del regime senza glutine. Gli altri sintomi celiaci erano inspiegabile perdita di 5 chili in 6 mesi, dolori addominali e pelvici cronici, diarrea. La biopsia intestinale mostra l'atrofia dei villi e sospendendo il consumo di glutine la paziente può liberarsi di tutti i problemi precedenti.

Kotze [2004] riporta che adolescenti con celiachia ancora non diagnosticata avevano avuto ritardo nell'età di presentazione del primo flusso (menarca) seguito da maggiore incidenza di mestruazioni irregolari.

Smecuol [1996] raccoglie i dati su 130 donne celiache e ribadisce che tutti questi questi disturbi, menarca ritardata, menopausa precoce, amenorrea, dismenorrea, aborti spontanei, sono presenti con un'incidenza maggiore solo nelle pazienti con celiachia non diagnosticata o in quelle che nonostante la diagnosi di celiachia continuano a consumare il glutine, ma non nelle pazienti celiache che sospendono il glutine. Un tale fenomeno viene segnalato già nel 1969 da Wagner e (per chi vuole approfondire le letture) viene ribadito da Gent [1973], Ogborn [1975], McCann [1988], Sher [1994 e 1996], Pellicano [2000], Stazi [2000], Haslam [2001], Rostami [2001], Bona [2002], Foschi [2002], Sandberg-Bennich [2002], Machac [2003].

Diamo una voce anche sui disturbi pre-mestruali. A partire da qualche giorno prima delle mestruazioni le donne presentano un'aumentata permeabilità intestinale [Hoggan 1998]. Per cui, durante questo periodo di permeabilità maggiore, il sangue e il benessere psico-fisico possono sicuramente accusare effetti transitori della situazione di peptidìa in corso nel tratto digestivo. In particolare è stato dimostrato che l'aumentato livello di peptidi opioidi può alterare i livelli e le funzioni della serotonina.

La serononina è un neuro-trasmettitore altamente multi-funzionale di cui sappiamo, tra le altre cose, che nel momento in cui la sua presenza si accresca nei neuroni del rafi nucleo del tronco encefalico, determina uno stato di eccitazione nervosa e può essere coinvolto nel sonno, nelle sensazioni sensoriali, nella regolazione della temperatura e nel controllo dell'umore [Tortora 1990, "Principles of Anatomy and Physiology", 6th Ed., Harper & Row].

Ipertensione vascolare e iper-colesterolemia

Nella celiachia non diagnosticata uno dei problemi secondari al consumo di glutine è lo sviluppo di problemi ipertensivi, che vanno in remissione con la sospensione del glutine: è ben documentato il fenomeno nel quale la gliadina o il peptide glutinoso si attaccano alla molecole di adesione intercellulare; a questo punto i linfociti

attaccano il frammento glutinoso e il suo sito di ancoraggio e questo fenomeno nell'arco di qualche anno porta alla perdita dell'integrità dell'endotelio vascolare.

Ciò alimenta nel lungo termine una situazione ipertensiva, in pratica risultano ridotte le capacità di accomodare il sano e normale flusso sanguigno, si parla di ipo-perfusione. Il danno subìto si traduce in minore flessibilità dell'endotelio vascolare che supporta la funzione di rilassamento del muscolo.

La situazione più famosa tra le possibili ipertensioni localizzate dell'endotelio vascolare è quella per cui si usa il Viagra. I vari livelli di disturbi dell'erezione sono dovuti ad uno stato ipertensivo in cui l'incapacità di ottenere un perfetto rilassamento del muscolo liscio determina ipoperfusione e, in assenza di un agente rilassante, la situazione ipertensiva dei vasi sanguigni impedisce di accomodare il notevole aumento in flusso sanguigno richiesto per la produzione di un'erezione [Adams 1984].

Essendo l'intolleranza al glutine capace di alimentare questa situazione di fondo, non è sorprendente che un certo numero di celiaci possono accusare impotenza se non sospendono il glutine.

L'ipoperfusione derivante dalla celiachia implica anche una minor irrorazione sanguigna dell'intestino. Le alterazioni emodinamiche sono monitorate con sonografia Doppler regrediscono sostanzialmente con la rimozione del glutine e danno modo di monitorare il livello di remissione celiaca [Bolondi 1992, Alvareza 1993, Arienti 1996].

Solo dopo 9 mesi di dieta senza glutine i pazienti celiaci non avevano più differenze di irrorazione sanguigna rispetto a persone non celiache [Magalotti 2003]. La sonografia Doppler a livello di vascolarizzazione intestinale testimonia immancabilmente il livello di remissione della celiachia che coincide con il livello di normalizzazione dell'irrorazione sanguigna e di scomparsa dell'ipertensione vascolare [Ertem 1998, Giovagnorio 1998].

Un'altra situazione ipertensiva molto famosa è la miopia. Il coroide umano che supporta la funzione metabolica della retina è un altro tessuto erettile, analogo in molti aspetti al corpo cavernoso [Paris 2001]. Anche qui il muscolo perde la capacità di rilassarsi e può essere misurato un ridotto afflusso sanguigno.

Un'altra situazione ipertensiva è quella a carico del tessuto vascolare polmonare. La somministrazione per 3 mesi di Viagra, producendo rilassamento dei vasi sanguigni polmonari, si è dimostrato efficace nel migliorare l'irrorazione sanguigna e lo stato clinico di pazienti con ipertensione polmonare.

Altre situazioni ipertensive si manifestano in diverse localizzazioni dando vita a malattie apparentemente diverse tra di loro.

Una cattiva memoria [Singh 2003] e le emicranie sono causate dall''ipoperfusione a livello cerebrale che, come segnalato nel capitolo 1, è da annoverare tra i possibili effetti secondari della celiachia da Hadjavassiliou [2001] e Gabrielli [2003].

Uno studio di Lim [2002] su pazienti celiaci accerta proprio il consumo di glutine prima aveva determinato una situazione ipertensiva a livello dei vasi sanguigni che si normalizzava con l'adozione per 15 mesi di un regime senza glutine.

Anche Addolorato [2004] segnala che le ipoperfusioni secondarie a situazioni ipertensive del celiaco si normalizzano con una dieta senza glutine. Anche l'impotenza secondaria a celiachia è reversibile dopo un regime senza glutine per un periodo sufficientemente lungo.

CAPITOLO V

I figli dei mediocri

Mentre vi scrivo è metà settembre e vi riferisco che ho passato una lunga e splendida estate di sole in cui alternavo ad es. una settimana solo ad albicocche a periodi con un pasto giornaliero (unico) a base di fagiolini, oppure verdure saltate insieme a semi di girasole macinati, poi ancora giorni solo a prugne o mele, e poi ancora verdure, questa volta saltate con semi di lino o sesamo. Qualche giorno di digiuno. Pochissime volte ho usato il riso, un po' più spesso legumi accompagnati da carote e altri ortaggi crudi (finocchi, cetrioli, sedano, zucchine, zucca, etc.), o anche solo verdure cotte (cavolfiori, spinaci, etc.) mischiate con carote e semi. Per lo più è stata un'estate di frutta comunque. A settembre invece devo ammettere ho indugiato in alcuni inviti serali di vicini di casa. Dovete sapere che preparavano l'insalata verde apposta per me (si meravigliano sempre del mio rapporto speciale con l'insalata) e quelle due foglie verdi erano l'unica forma di crudità che si vedeva sul tavolo imbandito.

Era il terzo giorno che mi lasciavo trascinare prevalentemente dalle loro pizze, patate, il tutto a base di passate di pomodoro, e mi sono alzato da tavola dicendo: "Mi sento proprio nervoso", una sensazione bruttissima: ero arrivato da loro che ero un fiore di allegria e vivacità, ma dopo tre giorni di quell'alimentazione del fiore a livello mentale non c'era quasi più traccia. "Anch'io", "A chi lo dici" è stato l'eco degli altri alla mia ammissione di nervosismo.

Amici io lo so come evitare questo stato dell'umore. Devo dirvi che l'esperimento è finito, non fa per me. A livello fisico o intestinale i sintomi sono ridottissimi è vero, ma io ho già alle spalle 33 anni di questa vita. Uno schiavo di quello che ingurgito divento di nuovo. Conosco di cosa si tratta e non voglio tornarci. Non tanto perché mi apre una voragine che mai si sazia, ma perché determina una cappa mentale.

Senso di agitazione mista a depressione? Ecco la realtà biochimica della tossicità da glutine: una tempesta di neurotrasmettitori che accompagna l'intollerante al glutine. Non sono cose immediatamente visibili ad un occhio non allenato, ma iniziamo per esempio con il citare i disturbi pre-mestruali: a partire da qualche giorno prima delle mestruazioni le donne presentano un'aumentata permeabilità intestinale [Hoggan 1998]. Per cui, durante questo periodo di permeabilità maggiore, il sangue e il benessere psico-fisico possono sicuramente accusare effetti transitori secondari alla situazione di peptidìa in corso nel tratto digestivo.

In particolare nella celiachia è stato dimostrato che l'aumentato livello di peptidi opioidi può alterare i livelli cerebrali e le funzioni della serotonina interferendo con il locale enzima decarbossilasi. Pedersen [1999] ha trovato elevati livelli di un tripeptide glutinoso nelle urine del 60% dei pazienti autistici. Questo peptide stimola siti opioidi attivati dalla serotonina.

La serotonina è un neuro-trasmettitore altamente multi-funzionale di cui sappiamo che, se alterato a livello del tronco encefalico, determina uno stato di eccitazione nervosa e può essere coinvolto nel sonno disturbato o alterati input sensoriali, nella regolazione della temperatura e nel controllo dell'umore [Tortora 1990, "Principles of Anatomy and Physiology", 6th Ed., Harper & Row]. Alterazioni della regolazione della serotonina sono state implicate nella patogenesi della depressione, tanto che il vendutissimo buon Prozac altro non è che un inibitore di un recettore della serotonina [DeMyer 1981].

Nella crisi celiaca che dovettero subire i primi coltivatori di frumento 5000 anni fa c'era (oggi forse ancora di più) un anomalo aumento dell'attività cerebrale di serotonina [Challacombe 1977, Sjolund 1985] che secondo numerose ricerche è da mettere in relazione con uno stato di aggressività.

Ad esempio è stato riscontrato che carcerati condannati per crimini violenti hanno un'alterata attività di 5-

idrossi-triptamina rispetto a carcerati per crimini non violenti e non carcerati [Eriksson 1997]. E secondo i reperti archeologici atti violenti tra uomini erano praticamente assenti prima dell'epoca dell'introduzione del grano nell'alimentazione, cui seguì una vera e propria epidemia di atti violenti.

Quello che mangiamo detta le regole.

Il frumento ha un nome in sanscrito che significa il "cibo dei mediocri", i saggi degli antichi scritti sanscriti non esitarono a segnalare l'inferiorità di questo chicco particolare (e non solo dal punto di vista della squilibrata composizione in aminoacidi). Ma poi i mediocri proliferarono, si organizzarono e fecero fuori le foreste. E quando ebbero finito in Europa, i mediocri continuarono anche in America, radendo al suolo le foreste degli indiani per instaurare il regno del frumento anche lì e in qualunque altro Eden dove l'uomo aveva scelto di rimanere prevalentemente raccoglitore-cacciatore aiutato in questa scelta da un rapporto privilegiato con la natura, il senso di felicità e di legame con gli antenati.

Questa è la nostra storia, abbiamo preso "il cibo dei mediocri", il frumento, e lo hanno reso quanto più possibile glutinoso (ancora più mediocre), mediante ibridazioni successive.

Nel primo trentennio del ventesimo secolo una classe di tecnologi si applicò tanto da intensificare ulteriormente la glutinosità. Poi arrivarono Muller e Stadler [1927] che fecero capire che prima che le radiazioni rendano una pianta sterile, in particolare l'orzo e il frumento, se il materiale genetico viene sottratto dall'esposizione poco prima del danno irrimediabile, possiamo avere nuovo materiale genetico, "mutante", e ciò vale anche per gli esseri animali o per l'uomo; il chè fruttò un premio Nobel a Muller nel 1946. E così iniziò la corsa ai mutanti coltivabili del frumento, a partire dagli anni Sessanta il frumento prima è stato "nanizzato" e poi reso più glutinoso (frumento "Creso").

I risultati di queste drammatiche modificazioni subìte dal frumento negli ultimi decenni sono stati registrati da Iaccarino [2004], il quale documenta che gli aumenti di glutinosità sono coincisi con un peggioramento del rapporto relativo degli aminoacidi, che era abbastanza sbilanciato già in partenza.

Uno dei protagonisti di queste vicende è Gian Tommaso Scarascia Mugnozza, insignito del "Premio Fregene 2003" per la sezione "Ricerca Scientifica" e direttore del laboratorio di Genetica del Centro della Casaccia dell'Enea all'inizio degli anni Settanta. Nel 1974 egli procedette ad irraggiare le sementi del frumento "Cappelli" con neutroni in modo da ottenere una mutazione che avesse caratteristiche più favorevoli (e così da rinsaldare la tradizione della pasta italiana "che non scuoce"). Le sementi ottenute furono successivamente ibridizzate con varietà messicane fino ad ottenere il Creso e altre varianti. Da quel momento in poi la marcia del Creso è stata inarrestabile: si passò da pochi ettari sperimentali nel 1975 a oltre il 20% della produzione nazionale di grano duro nel 1983, il 70% nel 1994, il 90% nel 1998.

E arriviamo al 10 maggio 2001 quando, nel corso di un'affollata conferenza stampa sul tema del presunto "frumento radioattivo", tempestivamente organizzata a Firenze nella sede dell'accademia dei Georgofili dopo la comparsa di un articolo sulla stampa tedesca (del "Frankfurter Allgemeine Zeitung", martedì 8 maggio) il gota dei tecnologi agrari italiani puntualizzava:

1. i grani ottenuti per mutagenesi indotta da radiazioni ionizzanti ed i prodotti da loro derivati (es. gli spaghetti) non sono assolutamente radioattivi;

Commento: E su questo siamo tutti d'accordo.

2. l'attività sperimentale che ha consentito di ottenere questi grani è stata avviata in Italia nella seconda metà

degli anni '50 da D'Amato (a Pisa), Scarascia-Mugnozza e collaboratori (a Roma) e non è stata in nessun momento oggetto di segretezza.

Commento: Se la popolazione fosse stata avvisata o interpellata ce ne saremmo accorti.

3. non esiste alcun elemento che possa ascrivere al grano duro mutato l'apparente incremento del morbo celiaco al glutine.

Commento: Stiamo forse dicendo che non è valido in questo ambito il principio di precauzione, ma all'opposto non si può condannare questa rivoluzione tecnologica, perché l'innocenza deve essere presunta? Ma allora, diteci, qual è la mole di documentazione che basterebbe per arrestare questa tecnologia? E chi sta lavorando per documentarsi?

Il punto è proprio questo, scrive il Prof. Pecchiai, che "il consumo di questi alimenti irradiati, non fosse altro per il fatto di essere alimenti 'nuovi', può provocare intolleranze, tra le quali, nel caso del frumento, anche, l'incremento della celiachia (intolleranza al glutine)" (luglio 2001, "il Triveneto e l'Europa").

Il prof. Greco dell'Università di Napoli concorda in questo con Pecchiai: "C'è una parte della popolazione riscontrata celiaca e un'altra parte ancora più ampia (15 volte maggiore) a rischio di diventare intollerante al glutine". Gli individui con un tale background genetico possono non aver avuto problemi o disturbi per secoli, in quanto il contenuto di glutine nel grano era molto basso, ma quando quantità "industriali" di glutine furono indotte per selezione del frumento per migliorare le caratteristiche per fare il pane, essi furono esposti a quantità insopportabili della caratteristica "intollerabile" proteina.

Dovete sapere che qualche mese fa ho scoperto un agricoltore parmigiano che coltiva un orzo antico senza glutine. È un orzo "varietà Leonessa" selezionato da Strampelli appena cento anni fa, e l'assenza di glutine (?!) è stata confermata dalle analisi ripetute presso due laboratori indipendenti. Già un anno prima di questa scoperta comunque il prof. Pecchiai stesso, con il quale ho avuto un paio di piacevolissimi incontri, mi ha fatto vedere il frumento diploide che lui coltiva in Liguria e che veniva fatto crescere dai primi agricoltori della Mesopotamia prima di essere soppiantato da tipi di frumento tetraploidi e poi esaploidi (con un cromosoma che è sei volte più ampio di quello primitivo). Anche lì ovviamente c'è meno glutine.

Per cui dobbiamo tener presente che i cereali antichi avevano decisamente meno glutine e che le minori quantità di glutine consumate in passato facevano rimanere il fenomeno celiaco in una dimensione quantitativamente minore rispetto a quella attuale.

Un'altra osservazione la fa Ventura [2000]: "In Svezia, dove il consumo di glutine da parte dei lattanti inizia presto ed è discretamente elevato già dal quarto-quinto mese di vita, l'incidenza della malattia celiaca è molto elevata e quasi tutti i casi vengono diagnosticati per la comparsa del classico quadro gastroenterologico. In Finlandia, dove la somministrazione di glutine ai lattanti è più cauta, la prevalenza della malattia celiaca diagnosticata su base clinica non solo è significativamente inferiore, ma l'età media alla diagnosi è significativamente più avanzata e prevalgono i casi con presentazione atipica (Ascher et al.). Però gli screening di massa degli adulti eseguiti "a cieco" mostrano che la prevalenza reale della malattia è la stessa nei due paesi (!). Per cui è ragionevole pensare che la precoce e relativamente elevata assunzione di glutine con la dieta dai primi mesi favorisca un fenomeno celiaco più riconoscibile, di presentazione clinica della malattia celiaca nei soggetti predisposti. Il ritardo o la cautela nell'introduzione dell'alimento (ahimé consigliati da molte autorità per "prevenire" la malattia) potrebbero essere causa dell'aumento di forme asintomatiche o quasi e di forme atipiche".

In passato un tenore di vita più sano, con un lungo allattamento del neonato e poche forzature anche durante l'infanzia, tenevano il fenomeno celiaco al di sotto della soglia di osservabilità.

A dire il vero non mancano segnalazioni di osservatori medici: Pincton [1798] già ne parlava 200 anni fa, diceva che il pane è la prima cosa che si deve eliminare dall'alimentazione di chi è indisposto o ha malattie anche importanti.

Significativo è anche che la nevrastenia fu segnalata alla fine dell'Ottocento come un'epidemia quasi esclusiva delle classi agiate, il fatto che questo gruppo della popolazione poteva permettersi di eccedere nel consumo di farine glutinose acquista un significato inequivocabile in questo contesto.

Una precoce avvisaglia, un assaggio, della malattia (glutinosa) del benessere di massa della società industriale a partire dagli anni sessanta?

Psicosi, depressione, etc.

Ansia e depressione, sintomi psichiatrici comuni in individui celiaci non diagnosticati, scompaiono dopo la rimozione del glutine [Fera 2003]. Questi cambiamenti sono ascrivibili nei pazienti celiaci ai ridotti livelli di triptofano causati dal consumo di glutine [Hallert 1982, Hernanz 1991]. Ridotti livelli di triptofano sono stati individuati nella patogenesi dei disturbi depressivi anche in studi che non prendevano in considerazione il ruolo della celiachia [DeMyer 1981]. Riferisce Challacombe [1987]: "In ragazzi con celiachia non diagnosticata, che hanno avuto tanto a lungo un'apparenza infelice, in pochi giorni di regime senza glutine migliorano tantissimo dal punto di vista dell'umore. Questo miglioramento dell'umore può essere cancellato altrettanto rapidamente introducendo di nuovo il glutine nella loro alimentazione".

La dieta senza glutine può correggere fino ad eliminare sintomi psichiatrici: la risoluzione di depressione o disturbi dell'umore in intolleranti al glutine è riportata da Pellegrino [1995], Babbini [2001], Potocki [2002], Serratrice [2002], Pynnonen [2004]. Rubinstein [1982] riporta una grave sindrome mentale di natura organica che regredisce completamente con il regime senza glutine che un paziente adotta a seguito della diagnosi di celiachia.

Vlissides [1986] descrive due pazienti che soffrono di disturbi psicotici. Durante il ricovero in un centro specializzato iniziano un regime senza glutine che porta alla remissione della patologia, mentre in un successivo periodo di reintroduzione del glutine hanno una ricaduta. Lo studio fu replicato da Singh e Kay [1976] che confermarono queste osservazioni sul glutine andando ad applicare il regime senza glutine in alcuni pazienti di una clinica psichiatrica.

De Santis [1997] riporta che la dieta senza glutine porta alla scomparsa di tutti i sintomi psichiatrici e la scomparsa di un'area di ipoperfusione precedentemente registrata sulla parte sinistra frontale della testa in un 33enne con una diagnosi pre-esistente di "disturbo schizofrenico". Nel suo caso la presentazione con diarrea e perdita di peso aveva indirizzato all'indagine gastroenterologica e quindi alla diagnosi di celiachia.

ALLEGATO

UN’ESPERIENZA PER CASO (tratto da: CAPITOLO I di "CELIACHIA)

Nell’86 nasce la mia seconda figlia: un parto un po’ difficile, una lussazione ad una clavicola della piccola, ma, tutto sommato, niente di particolare da segnalare. Mi viene detto che ho poco latte e che devo dare l’aggiunta.

Qualcosa mi suggeriva di fare di testa mia, di lasciare, cioè, che la bimba succhiasse fino al punto da farmi produrre maggiore quantità di latte. Così fu. Fino a nove mesi e mezzo prese il latte del mio seno ed era splendida. Qualche problema era emerso nel primo mese proprio per l'aggiunta del latte in polvere, che rifiutava categoricamente; poi un altro problema, definito serio, lo ebbe a due mesi (bronchiolite virale) , ma con il mio latte, risolse quella situazione e altre che le si presentarono. Dopo la prima vaccinazione, si intensificarono muchi ed asma. Le cose divennero difficili quando mi fu imposto di toglierle il mio latte, perché i medici sostenevano che non avesse più sostanze; inoltre ciò si rendeva necessario per costringere la piccola a mangiare finalmente, cosa che sembrava lei non accettasse. Mi lasciai convincere. Dopo solo venti giorni eravamo al Policlinico di Napoli Federico II.

Le diarree continue e i malori disperati della piccola indussero i medici a praticarle di tutto: colonoscopia, scintigrafia epatica, TAC cerebrale e addominale con mezzo di contrasto, per escludere la diagnosi sospetta di un neuroblastoma (l'esame delle catecolamine urinarie risultava alterato), prova d'assetamento, esami ematici, batteriologici etc.

In seguito il NUTRINAUT che la bimba doveva assumere ogni 2-3 ore, anche di notte, ci fu garantito dall'ASL.

I suoi problemi metabolici continuavano e ogni tentativo "tradizionale" di alimentarla falliva. Le cose non cambiarono per lei, fino a due anni e mezzo; anzi il suo sistema immunitario perdeva sempre più colpi: bronchiti, asma, broncopolmoniti, febbricole, diarree e stipsi erano costantemente presenti. Eczema atopico, iperammoniemia e fotosensibilità coronavano la scena, ma ciò che maggiormente mi preoccupava era il suo repentino cambiamento di "umore" o, per essere più esplicita, di "natura". A momenti si "snaturava", era cioè irriconoscibile, sia per il colore della pelle, sia per ciò che le vedevo segnato nel volto: la invadevano all'improvviso veri e propri disturbi della coscienza con stati confusionali sempre preannunciati da problemi vaso-motori. In cartella medica è stato sottolineato: "Alterazione della capacità di orientamento spazio-temporale, meteorismo addominale, alitosi, epatomegalia". Più tardi una malattia reumatica con glomerulonefrite completò il quadro.

Consultammo telefonicamente vari reparti di pediatria, dei policlinici consigliatici, per avere un supporto in quella situazione disperata. Molti problemi chiudevano le porte alla soluzione della malattia, in particolare le sue alterate risposte alle penicilline ed altri antibiotici.

Mia figlia, come diceva la diagnosi del II Policlinico di Napoli, aveva intolleranze alimentari multiple. Di certo, però, non poteva vivere d'idrolisato proteico a vita.

Ricordo che, quando compì il suo secondo compleanno, un caro amico, (oggi anche maestro Shiatzu), Giovanni Mascia, laureato in architettura, le costruì una bellissima torta di cartone molto ben colorata e decorata. All'interno, inserimmo un bel giocattolo e, sulla base, le due candeline che la bimba felice spense. Quel giorno giurai che il suo terzo compleanno non sarebbe stato così e che qualcosa da mangiare, compatibile con il suo organismo lo avrei trovato a tutti i costi.

Mi ripetevo spesso, anche quando amici medici provavano a dissuadermi dal fare prove alimentari, che un qualche alimento per lei doveva per forza esistere! Mi dicevo: "Io non so cosa può mangiare, ma di sicuro a questo mondo esiste qualcosa anche per lei e devo scoprirlo."

E invece tutte le prove fallivano dalla mela grattugiata con lo zucchero, al riso bollito con zucchero, dalla pastina ,alla pera e, perfino, la soia, etc...

Ci sconsigliavano di andare oltre tali prove, visto che la bimba reagiva male perfino a tali innocenti alimenti.

Non ero più disposta ad accettare che la piccola dovesse vivere d'idrolisato proteico; eppure non si riusciva ad

intravedere una strada per uscirne.

La nostra vita era sconvolta. La mia, in particolare, dal momento che la bimba doveva ingerire la sua bottiglietta ogni 2-3 ore, anche di notte, e la mattina, in ogni caso, mi attendeva il lavoro. Di conseguenza mia figlia non aveva una regolare crescita. Disturbi molteplici, in particolare problemi vasomotori e reazioni allergiche affliggevano i suoi pochi anni di vita. Per me era un disastro continuare così. Conciliare lavoro, famiglia, problemi di salute, dissensi e scompensi familiari: era davvero duro.

Mi trovavo ad accantonare spesso anche le esigenze della mia prima figlia e tutto ciò senza sapere quanto fosse lontana o vicina la soluzione. Convinsi mio marito a consultare un grande immunologo milanese, visto che le ragioni dei problemi di nostra figlia, sembrava fossero dovuti al sistema immunitario.

Il tutto costò fiumi di denaro: ci indussero ad "albergare" in una lussuosissima clinica per praticarle per l'ennesima volta i Prick. Inoltre, per l'anamnesi, pretesero anche la presenza del nostro pediatra il quale ci accompagnò con grande affetto, pur dovendo ritornare subito a Salerno per i suoi impegni di lavoro. Per l'ennesima volta questi test non diedero risposta durante il ricovero. Però dopo 36 ore la bimba ebbe una grave reazione allergica. Eravamo in treno, per fortuna quasi a casa. Purtroppo non riuscimmo neppure a comprendere quale di quei Prick l'avesse scatenata, perché quando telefonammo in clinica, ci dissero che non avevano più la segnalazione scritta dei Prick praticati.

Da quell'ennesimo, disperato ricovero venne fuori che il Nutrinaut andava sostituito con un altro prodotto simile, che si produceva in Inghilterra: il Vivonex. Quando il prodotto arrivò, pensavamo di avere tra le mani la "manna". La bimba lo assunse e di lì a poco iniziò a star male. Ritornammo così al Nutrinaut che si dimostrava, tutto sommato, il male minore.

Nell '88 arrivò dall'America zia Maria, una sorella di mia madre. Tutti rimanemmo molto colpiti dal suo ottimo aspetto (anni prima non era così in forma, tanto bella e luminosa). Ci spiegò che il miglioramento era dovuto ad una dieta non dimagrante, ma praticata sulla base di esami che avevano evidenziato le sue intolleranze alimentari: escludendo dal piatto solo gli alimenti a cui era risultata incompatibile, aveva riacquistato salute, energia, bellezza. La cosa mi colpì profondamente. Corsi dal mio pediatra con mia zia (che appariva quasi più giovane di me), per raccontargli ogni cosa. Non ebbi in risposta né un si, né un no. Con mio marito, decidemmo di far eseguire quegli esami a nostra figlia. Non fu semplice. Dovemmo recarci a Roma, dove un medico associato con il centro americano in Florida (luogo in cui venivano eseguite tali analisi) fece il prelievo alla piccola per poi spedirlo nel laboratorio americano. A distanza di un mese ricevemmo i risultati. Ciò che in particolare la paziente non poteva toccare erano gli zuccheri, compresi i malti, le maltodestrine, nonché il latte, le farine, gli insaccati, etc. etc.

Iniziammo a capire qualche piccola cosa. Fino ad allora ogni alimento le era stato proposto sempre con lo zucchero. Inoltre l'idrolisato di cui si nutriva era proprio a base di maltodestrine più amminoacidi.

Di li a poco il grande incontro... Sempre per caso, una mattina mi fermai in un negozio di alimentazione naturale per comprare delle merende senza zucchero (quest'ultimo iniziava ad essermi particolarmente antipatico) per la mia prima figlia. Il padrone del negozio mi disse di essere a conoscenza delle condizioni della "piccolina", e mi propose di farla visitare da un tal Naboru Muramoto, un maestro giapponese che viveva in California, grande esperto in alimentazione. Stavo per perdere la pazienza: una gran quantità di specialisti l'avevano visitata, in famiglia si faceva a gara a proporre questo o quel insigne luminare che, di sicuro, l'avrebbe fatta mangiare, e quest'uomo si permetteva di farmi una proposta tanto assurda? Tutti ci aspettavamo una medicina miracolosa... che ci avrebbe permesso di nutrirla in modo "normale"... e quel tizio insisteva per la consultazione con un emerito sconosciuto, per giunta giapponese! "Esperto macrobiotico".... E che vuol dire?! Non era neppure laureato in medicina!.. Pensai: "Ma come si permettono certe persone di fare

tali proposte...!?”

Ma, tornata a casa, l’idea del negoziante mi ritornava di continuo nei pensieri, finché mi dissi: ”Ma si..., in fondo che ho da perdere?”.

Telefonai al negoziante e prenotai.

A quel tempo l’idrolisato proteico, nonostante i disturbi che le comportava, appariva ancora l’unica sostanza capace di tenerla in vita, ma fino a quando avrebbe dovuto o potuto ancora prenderlo?,... visto che qualunque tentativo di introduzione falliva?

Ricordo che avevo il Benthelan e il Flebocortid in fiale sparsi dovunque; una volta, me ne trovai due fiale anche nella tasca dell’auto.

Vivevamo fuori dal mondo. Io in particolare, vedevo la scuola e quel poco di vita che si scorgeva dalla finestra della cameretta delle mie bambine, quasi sempre con la piccina in braccio, che mostrava, giorno dopo giorno, l’affievolirsi delle sue forze. A volte, pensavo che un volo giù da quella finestra avrebbe liberato almeno mio marito e la mia prima figlia da tanto travaglio. E sempre da quella finestra, quando di notte la bimba stava male, chiedevo a Chi era oltre le stelle, lassù, di aiutarmi a trovare la giusta via per risolvere...

Evidentemente da lassù qualcuno mi rispose...

Arrivò il giorno della consultazione con il “giapponese”. Mi mancano le parole per dire l’impressione che ne ebbi.

Prima di quell’incontro mia figlia era stata visitata da insigni professori di vari policlinici. Avevamo chiesto consultazioni con grandi luminari della gastroenterologia nazionale e anche europea, e con il meglio delle personalità dell’immunologia pediatrica conosciuta in Italia. Fu un po’ dura incontrare, in un contesto completamente anomalo, questo giapponese che

1) trovammo seduto a terra, sulla soglia del negozio di alimentazione naturale macrobiotica;

2) aveva almeno ottanta anni;

3) non aveva più di sei denti in bocca;

4) parlava giapponese e inglese; (quindi dovevamo fidarci di un interprete che traducesse il suo pensiero)

5) La “visita” avvenne in un retrobottega umilissimo; lui seduto su di una sediolina, come me che avevo la bimba in braccio; mio marito, in piedi, accanto all’interprete.

In tale confusa, impressionante e singolare situazione, ciò che appariva evidente era il volto di mio marito e ancor più esplicito il suo sguardo che mi comunicava a chiare lettere: “TU SEI PAZZA!”, “TU HAI PERSO LA RAGIONE”. “DOVE CAVOLO CI HAI PORTATI?”.

Lì invece compresi, dopo aver ascoltato il “vecchietto giapponese” che niente e nessuno mi avrebbe potuto fermare. Oramai non avevo nulla da perdere, quindi ero fermamente determinata ad ascoltare i semplici e naturali consigli di quell’uomo. Ovviamente non capivo nulla di ciò che diceva, solo assorbivo con attenzione quel che riferiva l’interprete. Muramoto asseriva che la bimba era molto, molto debole (ma questo lo sapevamo già), e che lui avrebbe potuto davvero nutrirla indicandoci alimenti adatti al suo stato, cioè con alimenti “puliti” e naturali, anzi mi disse che le avrebbe preparato lui stesso l’indomani il primo pasto.

Risposi subito che per me andava bene. A casa capii quanto invece per mio marito andasse malissimo. Egli infatti mi vietò di dare alla piccola il cibo che avrebbe preparato il giapponese. Così fu. Telefonai, allora, al negozio di prodotti naturali macrobiotici per riferire che non sarei andata a ritirare il cibo che il giapponese aveva appositamente preparato, sentendomi ovviamente in soggezione per aver disatteso l'accordo. Il negoziante cercava di spiegarmi che il maestro era da molte ore intento alla preparazione del latte di riso, quindi il mio trarmi indietro risultava molto scorretto. Mentre questo accadeva, Muramoto, che era nel negozio di alimentazione naturale, chiese all'interprete se sapesse il motivo della reazione un po' accesa del negoziante. E dopo che gli furono spiegati i fatti, non esitò, né si scompose minimamente: prese la ciotola destinata a mia figlia e la bevve tutta, poi esclamò: "Ne avevo proprio bisogno!".

Quindi il negoziante, che era ancora al telefono con me, all'improvviso cambiò tono... e disse: "È andata".

Tornai dopo due giorni da Muramoto pregandolo ancora di prepararmi quel cibo, perché per due notti non avevo fatto altro che pensare a quella ultima possibilità. Mi rispose che stava per tornare in California ma mi lasciò la ricetta. E mi indicò un suo libro nel quale avrei trovato molti suggerimenti.

Ed eccomi di nuovo sola: tra le mani una ricetta e un libro.

Restai ferma davanti al negozio per un bel po'. Eppure non riuscivo a comprendere il perché non mi sentissi disperata, visto che avevo perduto un'occasione. Mi ripetevo: "Forse non ho perso niente, forse neppure quell'uomo avrebbe potuto aiutarmi!.."

O, forse, non ho perso niente perché ho tutto tra le mie mani?..

Forse la risposta che chiedevo dal cielo è in questa ricetta che stringo nella mano destra, e nel libro che tengo con la sinistra? Tornai a casa e iniziai a preparare ciò che si rivelò essere il primo "cibo benefico" per la mia bambina: il latte di riso integrale biologico. Quando le somministrai il primo piattino, chiesi a Rosanna Vitola (una mia cara amica), di essere presente per una eventuale corsa in ospedale, in caso di gravi reazioni allergiche, a cui la bimba era solitamente soggetta, dopo ogni nuova introduzione alimentare.

Non ebbe assolutamente nessuna reazione, né grande né piccola: mia figlia aveva ingerito, per la prima volta, un alimento vero, un alimento prodotto da Madre Natura e non un freddo preparato di laboratorio.... E non aveva reagito male!

Mi riempii di speranza; mantenni, però, il segreto per alcuni giorni, un po' per paura di qualche reazione ritardata, un po' per scaramanzia. Sembra banale gioire per un misero pasto ingerito dalla propria creatura, a molti apparirà esagerata e assurda tanta felicità, ma per me si trattava di un vero ed incredibile miracolo. Il suo organismo era riuscito finalmente a metabolizzare, digerire e assimilare un cibo vero, un cibo non "costruito" in laboratorio. Era il 1 maggio 1989 e non lo dimenticherò mai.

Da quel giorno ha inizio la mia lunga storia ai fornelli; da quel giorno si è ricominciato a vivere; da quel giorno, una schiera di angeli si è trasferita a casa mia per aiutarmi e incoraggiarmi, prende servizio prima che io mi svegli e mi rimbocca le coperte la sera tardi.

Ho sviluppato negli anni una discreta competenza che mi ha permesso di far crescere al meglio la mia creatura che, nel tempo, ha superato quasi tutti i suoi problemi. Gli ingredienti indispensabili per il raggiungimento di tale traguardo sono stati quelli antichi quanto il mondo: attenzione, dedizione, costanza, buona volontà e tanto, tanto amore. Questo luminoso percorso (che a volte si è presentato molto complesso), mi ha donato davvero tanto: una figlia bellissima, sana, allegra, dolce, interessata alla vita, impegnata nello studio, nello sport, nella musica, simpatica e benevola con gli amici. Ciò che meraviglia soprattutto me è che, pur potendo oggi finalmente scegliere, essa opta "per la natura", ovvero per una sana alimentazione naturale.

Non posso dire che sia stato semplice raggiungere l'attuale livello di conoscenza e consapevolezza circa questa particolare "arte", né posso affermare che sia stato casuale incontrare, tredici anni fa, le giuste "guide".

È invece il caso di affermare che "chi cerca trova", e "chi cammina incontra". Una serie di coincidenze mi hanno messa in contatto con grandi esperti in alimentazione naturale e macrobiotica, i quali hanno dato forte spessore alla mia volontà di apprendere e d'imparare in fretta. Da allora i policlinici e gli ospedali non hanno più avuto la piccola come paziente, se non per qualche slogatura, i nostri unici referenti in medicina sono stati gli omeopati e gli omeotossicologi. Da tredici anni mia figlia non assume medicinali chimici allopatici, grazie a Dio, le poche e semplici malattie che ha avuto le abbiamo sempre risolte con le "palline" e le gocce, ma soprattutto con l'alimentazione.

Oggi agisco con una certa competenza in cucina grazie a molte straordinarie letture effettuate, ad un corso di cucina specifico tenuto da Gianni Canora, e, soprattutto, grazie agli incontri prima citati. Ognuna delle persone, che ho avuto la fortuna di conoscere, ha aggiunto alla mia precedente povertà di conoscenze sempre maggiore ricchezza. Se l'incontro con Muramoto è stato "essenziale e determinante", quello con Ferro Ledvinka fu decisivo per entrare nel merito della cucina naturale macrobiotica e scoprirne più a fondo i principi.

Ringrazio anche Carlo Guglielmo, che, oltre ad aver incontrato una volta a Perugia, spesso ho avuto modo di consultare per telefono, e sua moglie di cui ho ammirato il modo di dare le lezione di cucina. Dal gentile Carlo Guglielmo ho imparato come equilibrare lo Yin (energia espansiva) e lo Yang (energia contrattiva).

Un giorno gli parlavo al telefono degli alimenti che facevo assumere a mia figlia; ad un certo punto, scoppiò in una lunga risata. Nervosamente attendevo, al telefono, che finisse per capirne i motivi. Infine esordì: "Io, al posto di sua figlia, andrei a svaligiare una pasticceria". Mi fece rapidamente comprendere che la stavo alimentando in modo troppo Yang, e che, quindi, era necessario un cibo più Yin, cioè, in quel caso, più dolce. Di sicuro ho commesso tanti errori, ma c'era di bello che "sapevo molto bene di non sapere" e, quindi, ero di continuo alla ricerca di chi mi potesse insegnare a fare di meglio, ed ero tanto contenta quando mi veniva indicato un modo, un principio, per migliorare: mi sentivo "crescere" ogni qualvolta riuscivo ad "ammannire" a mia figlia cose nuove, più buone, più equilibrate e quindi più salubri.

In proposito, ricordo quando Gianni Canora, durante il corso di cucina, ci insegnò a fare le "palle di pop-corn". Tornai a casa così contenta ed eccitata che tardavo a prendere sonno. L'indomani preparai questa leccornia debitamente addobbata, poi chiamai le mie due figlie, perché gustassero questa bella e originale merenda. La più grande mi disse: "Mamma sei sicura che la sorellina può mangiarla?"

Guanti, mascherine, distanziamento per epidemia: ragionevoli dubbi? OMS e lettera medici al Governo

Ultimo aggiornamento: 10 Giugno 2020

Premessa: la scienza non è unitaria, benché meno lo è la medicina, e in una situazione come quella del coronavirus covid-19, la cui pandemia *(ammesso che sia mai esistita nei modi in cui c'è stata raccontata)* io considero conclusa da tempo *(così come la considera conclusa il dott. Alberto Zangrillo, primario e direttore di Terapia Intensiva all'ospedale San Raffaele di Milano)*, la probabilità di fare affermazioni "in buona fede" che da altre persone siano giudicate stupide, per non dire peggio, è seriamente alta e bidirezionale. Comunque sono molte le voci, anche autorevoli, che accusano i vari governi del mondo di aver veramente esagerato *(come Václav Klaus, ex premier ceco e voce critica delle forme totalitarie)*. Comunque, criticare gli altri serve a poco, meglio criticare se stessi. Per quanto mi riguarda, ho sempre considerato nocivo e controproducente sia il contenimento nei modi in cui è stato attuato, sia l'uso delle mascherine e dei guanti: nel modo in cui è stato (e continua ad essere) imposto, mi pare lesivo della dignità umana e soprattutto della salute personale e relazionale.

Dopo tale premessa, vorrei dar voce all'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e a gruppo di medici italiani *(dott. prof. Pasquale Mario Bacco, dott.ssa Antonietta Gatti, dott. Mariano Amici, prof.ssa Carmela Rescigno, dott. Fabio Milani, dott.ssa Maria Grazia Dondini)*, i quali il 28 maggio 2020 hanno inviato una ***istanza in autotutela*** al Presidente del Consiglio dei Ministri, al Ministro della Salute, al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità e, in conoscenza, ai Governatori delle Regioni. Per inciso, **l'autotutela è un istituto finalizzato alla modifica o all'annullamento di un atto emanato da una pubblica amministrazione**. Nel caso specifico, **la richiesta - ben argomentata e corredata di approfondimenti - è di revocare i provvedimenti fino ad oggi emessi sulla base di una dichiarazione di uno stato di emergenza di cui oggi non sussistano più nemmeno i presupposti di fatto**. *Ringrazio i medici in questione per essere riusciti, in una sola lettera, a condensare una molteplicità di problematiche che raramente vengono evidenziate tutte insieme.*

Alla lettera dei medici riportata più avanti, aggiungo fin da subito una considerazione di natura costituzionale: contrariamente a come molti credono e dichiarano in televisione, lo "stato di emergenza" non trova spazio nel dettato costituzionale. La Costituzione italiana prevede solamente la deliberazione dello "stato di guerra" da parte delle Camere (articolo 78), le quali conferiscono al Governo i poteri necessari. Nessun riferimento, quindi, a crisi economiche, sanitarie o catastrofi naturali. Se è vero che manca in Costituzione una norma sullo stato di emergenza, è vero anche che all'articolo 77 i padri costituenti hanno previsto la possibilità in capo al Governo di adottare provvedimenti provvisori con forza di legge (il decreto legge) in "casi straordinari di necessità e urgenza". Il nostro Governo, però, ha agito tramite DPCM (fonti secondarie) estromettendo il Parlamento, e non con i decreti legge previsti in questi casi dalla Costituzione che, al contrario, assicurerebbero il dibattito parlamentare. Ad ogni modo, la nostra Costituzione è già stata pesantemente offesa e calpestata dal sistema economico neo-liberista in cui l'Italia è inserita e dalle catene con cui si è legata ad un'Europa d'ingiustizie, per cui non mi dilungo oltre su possibili considerazioni costituzionali.

Ritorno al discorso sull'OMS prima, e alla lettera dei medici italiani a seguire.

L'Organizzazione mondiale della Sanità ha espresso la sua posizione sui guanti: non sono raccomandati. E questo per vari motivi: *rischi di contaminazione*, senso di falsa sicurezza. Meglio lavare le mani:

> fonte: https://www.wired.it/scienza/medicina/2020/06/09/coronavirus-oms-guanti/
> *«[...] l'**Organizzazione mondiale della sanità** (Oms) ha di recente modificato le sue raccomandazioni riguardo l'uso delle mascherine per contenere la diffusione del nuovo **coronavirus**. E ora si è espressa anche sull'uso dei **guanti monouso**: l'organizzazione, infatti, non raccomanda di indossarli in quanto non servono per proteggersi dall'infezione, ma anzi potrebbero essere dannosi, dando un falso senso di protezione e **sicurezza**. Meglio, quindi, ricorrere al lavaggio regolare delle **mani** con acqua e sapone e ai gel disinfettanti [...]»*

E cosa dire delle mascherine?

> fonte: https://www.wired.it/scienza/medicina/2020/06/08/nuove-raccomandazioni-oms-mascherine/
> *«[...] l'Oms continua a raccomandare che le persone affette dalla Covid-19 devono rimanere a casa, e indossare la mascherina quando escono dalla propria abitazione per ragioni di stretta necessità. Rimane valida anche l'indicazione che le persone che si prendono cura di un malato a casa devono indossare una mascherina mentre si trovano nella stessa stanza e che gli operatori sanitari devono usare le mascherine e altri dpi quando assistono pazienti con Covid-19 sospetti o confermati. Ma non solo: **nelle aree ad alta trasmissione**, l'Oms raccomanda ora l'uso delle mascherine a tutte le persone che lavorano in una struttura sanitaria. [...] Inoltre, **sempre nelle aree in cui la diffusione del coronavirus è alta**, l'Oms consiglia alle persone di età pari o superiore ai 60 anni, e a quelle affette da altre patologie, di indossare la mascherina in situazioni in cui non è possibile mantenere la distanza interpersonale di almeno un metro. [...] Come si legge nel documento, molti paesi hanno raccomandato l'uso di mascherine al pubblico, ma al momento, **l'utilizzo diffuso delle mascherine da parte di persone sane non è ancora supportato da prove scientifiche dirette e ci sono potenziali benefici e rischi da considerare**. Tra i benefici, si legge nel nuovo documento, c'è il vantaggio di ridurre il potenziale rischio di esposizione di persone infette che non hanno ancora sviluppato i sintomi, diminuire la stigmatizzazione di chi le indossa, e far sentire le persone attive nel contribuire a fermare la diffusione del virus. **Tra gli svantaggi, invece, c'è quello del potenziale rischio di infezione se le mascherine vengono indossate o rimosse in modo scorretto (nelle nuove linee guida viene ricordato il modo corretto), difficoltà respiratorie e nella comunicazione, oppure il falso senso di sicurezza che portano a trascurare le altre strategie fondamentali per contenere la diffusione del virus**. [...]»*

Insomma, l'uso generalizzato delle mascherine da parte di persone sane può essere controproducente e aumentare il rischio di infezione, inoltre tale uso ha senso solo in aree "in cui la diffusione del coronavirus è alta". Potrei sbagliarmi, ma non mi risulta che attualmente tale aree esistano, mentre mesi fa potevano essere circoscritte solo in specifiche aree del nord Italia.

Sintetizzando, guanti e mascherine sono "non raccomandanti" dall'OMS in circostanze dove invece singole Regioni hanno deciso di imporle. Ma "non raccomandanti" e "sconsigliati" sono sinonimi? No, non lo sono, però attualmente mi pare che i rischi siano superiori ai vantaggi.

C'è anche un problema di legittimità nel dichiarare le proprie opinioni, purtroppo. Più volte mi è stato contestato che io non posso pretendere che le mie affermazioni abbiano lo stesso valore degli illustri virologici

(ben pagati) a cui il Governo si è rivolto per le proprie scelte. **Questo però è un discorso molto subdolo, perché va a delegittimare il diritto di opposizione politica e di disubbidienza civile qualora gruppi di cittadini, o anche il singolo, ritengano che Stato sia violando i diritti fondamentali dell'essere umano e la sua stessa Costituzione. Bisogna quindi stare molto attenti, anche perché lo Stato non ha il diritto di legittimare scelte politiche ed economiche usando una parte (ben pagata) della scienza medica al posto del Parlamento, cosa che invece è stata fatta.** Tra l'altro, per ogni medico che ha suffragato le scelte del governo ce ne sono stati molti altri che si sono opposti. La scienza non ha la verità, né può averla, al massimo può essere un metodo (sempre fallace) per "cercare una verità". Nemmeno io, ovviamente, ho una verità in senso assoluto, ma visto che nessuno ha una verità, allora ho il diritto di dissentire. Tanto più che le posizioni dell'OMS, *almeno in questo momento*, sono molto più vicine alle mie che a quelle terroristiche con cui guanti, mascherine e contenimento sono stati imposti e, in certi ambiti, continuano ad essere imposti.

Giusto per promemoria, secondo una parte della scienza che non è quella con cui il Governo ha legittimato se stesso, allo stato attuale è più probabile un 5 al lotto che essere infettati (parole dell'immunologo bernese Beda Stadler).

Vogliamo dar voce ai medici? Facciamolo, quanto segue è la lettera che il gruppo di medici italiani sopra citato ha inviato al Presidente del Consiglio dei Ministri, al Ministro della Salute, al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità e, in conoscenza, ai Governatori delle Regioni.

OGGETTO: EMERGENZA SANITARIA COVID-19 – ISTANZA IN AUTOTUTELA.

Noi sottoscritti
dott. prof. Pasquale Mario Bacco, [omissis];
dott.ssa Antonietta Gatti, [omissis];
dott. Mariano Amici, [omissis];
prof.ssa Carmela Rescigno, [omissis];
dott. Fabio Milani, [omissis];
dott.ssa Maria Grazia Dondini, [omissis],

come professionisti che operano quotidianamente a contatto con la realtà sanitaria e che hanno quindi conoscenza diretta dell'emergenza sanitaria che stiamo vivendo, riteniamo doveroso sottoporre alla Sua attenzione alcune riflessioni e domande circa le misure adottate dagli Enti istituzionali a contenimento del contagio, quale nostro contributo.

Crediamo in primo luogo che sia necessario chiarire in modo univoco, chiaro e scientificamente credibile che il Covid-19 ha dimostrato di essere una forma influenzale non più grave degli altri Coronavirus stagionali: nonostante l'OMS abbia dichiarato l'emergenza pandemica l'11 Marzo [1], le cifre ufficiali dei deceduti, dei contagiati e dei guariti contraddicono la definizione stessa di "pandemia" [2].

Occorre dare informazioni corrette e fornire criteri di comprensione dei dati reali, evitando che i media diffondano notizie allarmanti, a nostro parere assolutamente ingiustificate. La banalizzazione statistica dei decessi è la sintesi di una comunicazione istituzionale che ha impedito, per tutta l'emergenza ed ancora oggi, di avere una chiara sintesi della situazione, portando ad un circolo vizioso in termini di provvedimenti sanitari e di impatto sociale

In particolare è indispensabile precisare:

- che il **totale dei deceduti** per qualsiasi patologia o per morte naturale, quotidianamente annunciato nei

"bollettini di guerra" diffusi dai media, non deve essere inteso come unicamente riferito al Covid-19 o a patologie concomitanti;
- quale percentuale della mortalità sia determinata dai **deceduti per Covid-19** (*solo* per Covid-19) e quanto essa si discosti dalle medie ufficiali degli anni precedenti per patologie analoghe [3];

- quali siano i reali motivi per cui **in alcune zone del Nord Italia** si è registrata una diffusione tanto abnorme ed una letalità tanto più alta rispetto ad altre zone del paese, persino limitrofe;

- che i **tamponi** effettuati per rilevare la positività al virus danno una percentuale di "falsi positivi" e "falsi negativi" [4], per cui possono risultare "contagiati" soggetti che non lo sono; di conseguenza, le percentuali ricavate dal numero dei tamponi vanno interpretate e spiegate tanto agli operatori sanitari quanto ai media e alla popolazione, evitando inutili allarmismi;

- che gli **esami sierologici** effettuati devono essere parimenti interpretati, chiarendo che quanti risultano positivi all'IGG non costituiscono un pericolo per la popolazione, ma anzi un elemento che conferma che la diffusione del Covid-19 sta esaurendosi, come normalmente accade per patologie simili.

È inoltre necessario chiarire:

- quali siano i criteri adottati per la creazione delle **proiezioni elaborate dagli esperti** e quale conferma nei dati reali oggi disponibili abbiano sinora avuto queste proiezioni;
- quali siano i titoli e quale sia l'autorevolezza e l'esperienza dei **membri della Commissione** incaricata di proporre misure di contenimento dell'epidemia; quali i criteri di selezione adottati per formare la Commissione e se sussistano dei **conflitti di interesse** che possano in qualche maniera orientarne le scelte e le decisioni;
- quale sia il motivo per cui si è deciso di non tenere in considerazione **gli studi e i rilievi di medici e specialisti impegnati sul campo**, privilegiando l'impostazione opinabile degli "esperti" anche laddove contraddetta da casi documentati [5]; anche il ricorso all'uso dei ventilatori polmonari [6] quantomeno controverso;
- per quale motivo si siano sottovalutati o ritardati i **ruoli di profilassi e terapia** di farmaci e metodiche anche ben conosciute e rivelatesi efficaci in molteplici occasioni [7]; questa scelta ha determinato evitabili esiti infausti e lunghe ospedalizzazioni, mentre i pazienti avrebbero potuto esser trattati con ricoveri a domicilio senza gravi complicazioni;
- per quale motivo si siano impediti gli **esami autoptici**, che si sono invece rivelati, quando effettuati, una fonte insostituibile di preziosissime informazioni e che hanno consentito di scoprire che la causa principale dei decessi non era la virulenza della patologia, ma una sua errata cura [8];
- vogliamo inoltre evidenziare, in molti casi, il **rallentamento delle diagnosi e delle procedure terapeutiche per patologie diverse e un dirottamento delle risorse verso una sola patologia**. Emblema di questa situazione è la realizzazione di strutture ospedaliere riservate alla sola emergenza Sars-cov2, presso le quali si sono ricoverati pochi pazienti e che ora sono in gran parte chiuse;
- per quale motivo si siano date disposizioni, su indicazione dell'OMS, di **trasferire i pazienti anziani nelle RSA**, con le conseguenze ben note;
- quante siano state le salme di persone dichiarate decedute per Covid-19 per le quali si è imposta la **cremazione**, e su quali basi scientifiche si sia deciso di ricorrere a questo provvedimento (con le sue molteplici implicazioni) che è previsto per i casi di eziologia batterica;
- per quale motivo si continui ostinatamente a "minacciare" futuri, possibili **scenari di inasprimento delle misure di contenimento**, come se l'epidemiologia dipendesse solo dalla mancata ottemperanza di disposizioni sanitarie la cui efficacia è quantomeno dubbia: nessuna evidenza scientifica permette di affermare che in questo stadio dell'epidemia sia ancora necessario mantenere le distanze di sicurezza, usare

mascherine, indossare guanti oltre a curare l'igiene delle mani [9];
- chi siano i cosiddetti esperti che hanno suggerito al Ministero di imporre l'**uso delle mascherine e del distanziamento sociale anche agli alunni delle scuole**, alla riapertura di settembre: queste scelte devono essere giustificate ed eventualmente - in presenza di elementi che ve ne sconsiglino il ricorso - immediatamente revocate.

Inoltre, chiediamo per quale motivo si sia attuata una **politica del terrore ed una grave mistificazione della realtà**, descrivendo il Covid come un mostro anziché una seria epidemia da affrontare con i mezzi normali della medicina e che a maggior ragione non rappresenta un pericolo nella cosiddetta "fase 2". Facciamo presente che questa strategia, secondo studi recenti, può aver comportato un **aumento del numero dei suicidi** [10] **e di psicopatologie** [11]. Di questi effetti collaterali dovrà rispondere chi, immotivatamente, ha creato un allarme infondato sotto il profilo clinico ed epidemiologico.

Chiediamo di rendere conto ai cittadini - con argomentazioni scientifiche credibili - delle ragioni che hanno condotto all'**imposizione di distanziamenti sociali e forme di isolamento in quarantena per soggetti positivi ancorché non malati** [12].

Chiediamo parimenti il motivo per cui alla popolazione non siano state date tempestive, adeguate e complete informazioni sul valore preventivo delle **misure di igiene e profilassi** all'interno delle abitazioni e RSA, dell'igiene orale ivi compresi i risciacqui con liquidi ad azione antivirale, delle **diete** più indicate per la prevenzione delle malattie infettive e loro complicazioni, delle attività di **esercizio fisico** più salutari, dei pericoli del **fumo** e dell'**inquinamento** nel determinare la gravità della malattia.

Vogliamo inoltre conoscere quale sia la base scientifica che ha condotto a decidere di imporre l'**uso di mascherine** che - se fossero realmente efficaci - non avrebbero comunque un'utilità pratica e richiederebbero comunque di esser sostituite frequentemente; e che - laddove non efficaci, come nel caso dei più comuni modelli distribuiti o addirittura delle mascherine *fai-da-te* - sembrano costituire più che altro una "drammatizzazione" del clima di terrore deliberatamente imposto, senza alcuna motivazione reale.

Facciamo presenti le **implicazioni sulla salute dei cittadini**, costretti ad indossare per ore la mascherina, con i rischi ben noti che questo comporta, tra cui ipercapnia e sovrainfezioni da microrganismi [13]. Segnaliamo altresì che in questi giorni vanno aumentando i casi di ricovero di soggetti debilitati dall'uso prolungato delle mascherine [14], anche in concomitanza con le temperature esterne. La stampa ha riportato anche casi di morti che potrebbero essere legate all'uso della mascherina durante attività lavorative, motorie o sportive [15].

Chiediamo il motivo per cui, sulla base di decisioni assunte da "esperti", si è deciso di blindare il Paese, generando una gravissima crisi sociale ed economica che molto probabilmente si sarebbe potuta evitare o quantomeno limitare. Anche la decisione di **non differenziare le misure di contenimento** su base geografico-epidemiologica non appare fondata su valide e condivisibili ragioni tecnico-scientifiche.

A tutt'oggi persistono, nonostante un quadro sanitario nettamente positivo, un numero impressionante di obblighi e divieti che non trovano alcuna legittimazione scientifica e tantomeno giuridica.

Persiste invece una regolamentazione confusa, contraddittoria e priva di giustificazione per chi ha un quotidiano e diretto riscontro con la situazione dei pazienti.

****

Alla luce delle considerazioni sopra evidenziate se il Governo ed il Ministero della salute dovessero perseverare nel porre in essere provvedimenti:

- **senza un confronto con i medici che operano sul territorio,**
- **senza aver analizzato quanto oggi denunciato,**
- **senza aver verificato i dati "snocciolati" alla popolazione all'interno di un quadro generale di riferimento comparato con i dati di altri momenti storici,**

darebbero vita ad un'ulteriore serie di atti illegittimi per abuso ed eccesso di potere, violazione di legge, violazione dei principi di adeguatezza e proporzionalità, irragionevolezza e sviamento.

****

GLI ISTANTI NELLA LORO QUALITÀ À DI MEDICI E DI CITTADINI DIRETTAMENTE COLPITI DALL'ODIERNA AZIONE DI GOVERNO

CHIEDONO

che il Governo, il Ministero della Salute e le Autorità amministrative oggi interpellate,

VOGLIANO

indicare con quale atto e/o determina

- siano stati adottati i criteri per la creazione delle proiezioni elaborate dagli esperti con espressa indicazione dei criteri utilizzati;
- abbia previsto l'adozione di provvedimenti limitativi degli esami autoptici;
- abbia previsto di disporre la cremazione delle salme con espressa indicazione dei criteri utilizzati e degli atti presupposti per arrivare alla predetta determinazione;

quale ente, funzionario, responsabile del procedimento ovvero atto e/o determina abbia fornito:

- la conferma nei dati reali oggi disponibili e dei dati utilizzati per i provvedimenti governativi di questi ultimi 3 mesi;
- i dati e gli studi posti alla base delle indicazioni di possibili scenari di inasprimento delle misure di contenimento;
- indicazioni in ordine alla necessità di imporre l'uso delle mascherine e del distanziamento sociale anche agli alunni delle scuole, alla riapertura di settembre;
- indicazioni in ordine alla necessità all'imposizione di distanziamenti sociali e forme di isolamento in quarantena per soggetti positivi;
- le indicazioni poste alla base della decisione di non differenziare le misure di contenimento su base geografico-epidemiologica;

INOLTRE

ai sensi dell'art. 5, L. 241/1990, chiedono che venga indicato il nome del funzionario responsabile del procedimento in relazione all'odierna istanza in autotutela ed a norma dell'art. 328 del codice penale, e diffidano il responsabile del competente servizio a compiere gli atti del suo ufficio o ad esporre le ragioni del ritardo entro il termine di giorni trenta dalla ricezione della presente richiesta, con l'avvertimento che in difetto sarà presentato esposto alla competente autorità giudiziaria.

CHIEDONO

che il Governo, il Ministero della Salute e le Autorità amministrative oggi interpellate,

VOGLIANO

alla luce delle motivazioni evidenziate,

IN AUTOTUTELA,

REVOCARE I PROVVEDIMENTI FINO AD OGGI EMESSI SULLA BASE DI UNA DICHIARAZIONE DI UNO STATO DI EMERGENZA DI CUI OGGI NON SUSSISTANO PIÙ NEMMENO I PRESUPPOSTI DI FATTO,

CHIEDENDO

al Governo di assumere decisioni politiche che siano fondate su dati reali e soprattutto che siano correttamente esaminati e contestualizzati. Chiediamo al Governo di non trincerarsi dietro facili e prudenziali provvedimenti dettati da tecnici che non hanno una visione complessiva del Paese, che invece dovrebbero avere coloro che li hanno nominati.

Confidiamo, in spirito di sincera collaborazione, di ricevere una risposta a queste nostre osservazioni, la qual cosa consentirà di porre fine alle pericolose speculazioni di chi, dinanzi a tanto dilettantismo, solleva il dubbio che il Covid-19 venga utilizzato per secondi fini.

Note:

[1] http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4209

[2] Poiche´ essa presuppone la mancanza di immunizzazione dell'uomo verso un patogeno altamente virulento. Si veda comunque la documentazione dell'ISTAT: https://www.istat.it/it/files//2020/03/Nota_Tavole_Regionali_cause_morte_1marzo_30Aprile-_2017_e_2020.pdf e https://www.istat.it/it/archivio/241428

[3] Cfr. https://repo.epiprev.it/index.php/2020/05/12/andamento-della-mortalita-giornaliera-sismg-nelle-citta-italiane-in-relazione-allepidemia-di-covid-19-report-1-febbraio-2-maggio-2020-settimo-rapporto/ - Cfr. il sito ufficiale ISTAT: *«Per la produzione del dato statistico, l'Istat effettua la codifica delle patologie e individua la "causa iniziale di morte", ovvero quella direttamente responsabile del decesso. A tal fine, l'Istat si avvale delle regole dettate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità; la causa iniziale di morte viene poi utilizzata per le statistiche ufficiali a livello nazionale e internazionale. Ad esempio, nel caso dell'Influenza, essa risulta conteggiata in queste statistiche se e solo se è stata certificata dal medico e se risulta essere la "causa iniziale di morte" in base alle regole internazionali di codifica. Se l'Influenza è presente sul certificato ma non è selezionata come causa iniziale di morte, viene codificata come "causa multipla" ovvero tra le cause che hanno contributo al decesso»*, https://www.istat.it/it/archivio/240401#Rilevazioniindettaglio-2

[4] Si vedano le dichiarazioni del prof. Ricciardi: *«Oggi in tutto il mondo abbiamo test non perfetti dal punto di vista della sensibilità perché messi a punto in poco tempo e devono essere perfezionati. Quindi c'è un'ampia possibilità di sovrastimare le positività»*, https://www.corriere.it/cronache/20_febbraio_27/coronavirus-ricciardi-la-prossima-settimana-capiremo-se-italia-l-emergenza-comincia-rientrare-43c9a4fa-58cd-11ea-8e3a-a0c8564bd6c7.shtml - Cfr. anche

https://archive.st/archive/2020/3/www.ncbi.nlm.nih.gov/i8vf/www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32133832.html - Ha suscitato un certo scalpore anche la notizia recente della Nuova Sardegna sui 17 sanitari risultati falsi positivi al Covid: https://www.lanuovasardegna.it/nuoro/cronaca/2020/05/21/news/nuoro-falsi-positivi-al-covid-i-17-sanitari-presunti-contagiati-a-marzo-1.38872367 - https://www.ilgiornale.it/news/cronache/30-dei-tamponi-mente-ecco-tutti-i-limiti-1861344.html - https://www.recnews.it/2020/03/11/tra-i-contagiati-da-covid-19-ci-sono-circa-la-meta-di-falsi-positivi/ - http://www.agrigentonotizie.it/cronaca/agrigento-asp-tamponi-falsi-positivi-calano-contagi-bollettino.html - https://www.dire.it/19-05-2020/462162-coronavirus-lesperto-test-sierologico-non-infallibile-rischio-falsi-negativi/

[5] Si veda anche il recente studio del prof. Didier Sornette, cfr. https://www.swissinfo.ch/ger/covid-19-pandemie_schweizer-wissenschaftler-streiten-ueber-nutzen-des-lockdowns/45759526

[6] Cfr. https://nypost.com/2020/04/06/nyc-doctor-says-coronavirus-ventilator-settings-are-too-high/

[7] Cfr. https://www.ilrestodelcarlino.it/pesaro/cronaca/terapia-plasma-coronavirus-burioni-1.5139624 ed anche https://biomedicalcue.it/burioni-differenze-plasma-terapia-vaccino/19267/

[8] Cfr. https://bergamo.corriere.it/notizie/cronaca/20_maggio_04/coronavirus-papa-giovanni-autopsie-quasi-vietate-decisive-scoprire-rischio-trombosi-e656185a-8dd1-11ea-b08e-d2743999949b.shtml e https://www.corriere.it/cronache/20_maggio_23/coronavirus-gruppo-ribelle-medici-legali-fateci-fare-autopsie-14d0f37e-9d10-11ea-a31e-977f755d9d62.shtml?cmpid=tbd_91305292Bp - https://palermo.repubblica.it/cronaca/2020/05/23/news/coronavirus_catania_gli_scenziati_denunciano_errore_l_assenza_di_autopsie_per_morti_d
covid-257456802/ - https://www.ansa.it/sicilia/notizie/2020/05/22/covid-medici-errore-non-fare-autopsie_3fea6611-194d-4771-8a59-c3f42235be76.html - https://www.ilriformista.it/divieto-di-autopsia-ai-morti-di-coronavirus-la-bufala-contro-il-governo-che-vuole-insabbiare-la-verita-96531/ - Si veda infine l'opinione del prof. Klaus Puschel: *«Autopsie di fatto "vietate" nel nostro Paese da una folle circolare che le ritiene superflue quando risultati verosimile – e solo verosimile – il motivo del Covid-19 come possibile causa del decesso. Il direttore dell'Istituto di Medicina Forense dell'Università di Amburgo, Klaus Puschel, ha infatti appena pubblicato un dettagliato studio che fa luce su molte cose. Nello studio sono riportate le conclusioni degli esami autoptici svolti dalla sua equipe. Da esse si evince con estrema chiarezza che "tutte le persone esaminate avevano altre gravissime patologie" e quindi non sarebbero morte di coronavirus. Il quadro clinico dei pazienti si presentava "gravemente compromesso" e le condizioni di salute erano estremamente precarie. Puschel arriva al punto sostenere di non aver alcun dubbio nel confermare che ad Amburgo non è morta una sola persona senza precedenti, gravi patologie. Ecco le sue precise parole: "Tutti quelli che abbiamo esaminato finora avevano il cancro, o una malattia polmonare cronica, erano forti fumatori o fortemente obesi, soffrivano di diabete o avevano malattie cardiovascolari". [...] E poi: "Sono convinto che la mortalità Corona non si farà nemmeno sentire come un picco nella mortalità annuale". Parole che pesano come macigni per valutare, in tutta la sua reale portata, la pandemia. Sottolinea il medico legale tedesco. "Il Covid-19 è una malattia mortale solo in casi eccezionali, ma nella maggior parte dei casi è un'infezione da virus per lo più innocua"»*, http://www.lavocedellevoci.it/2020/05/15/covid-19-dalla-germania-i-risultati-choc- delle-autopsie/ - E ancora:
https://www.ilgiornale.it/news/cronache/coronavirus-autopsie-dei-medici-trombosi-causa-principale-1861127.html - https://www.secoloditalia.it/2020/05/sui-morti-di-covid-nessuna-autopsia-la-circolare-del-ministero-ci-ha-fatto-perdere-tempo-prezioso/

[9] Cfr. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32405162/?Jbclid=IwAR0ZoTcLVYbIM_m2Rw8k-jnptW1-YR5mymAos8fZZAnGN2KlUi4o4b0BVaY

[10] *«Quest'anno l'Osservatorio suicidi per motivazioni economiche della Link Campus riporta 42 decessi,*

di cui 25 nelle settimane del lockdown forzato e 16 nel solo mese di aprile, ai quali si aggiungono 36 tentati suicidi, 21 dei quali nelle settimane di isolamento forzato. Più della metà delle vittime è costituita da imprenditori. «Questa impennata risulta ancora più preoccupante se confrontiamo il dato 2020 con quello rilevato appena un anno fa - sottolinea Nicola Ferrigno, direttore dell'Osservatorio - : nei mesi di marzo-aprile 2019 il numero delle vittime si assestava a 14, e il fenomeno dei suicidi registrava la prima battuta d'arresto dopo anni di costante crescita». Oggi gli imprenditori e i lavoratori sono di nuovo tornati all'anno zero». Cfr. https://www.ilsole24ore.com/art/isolamento-e-crisi-economica-ondata-mondiale-suicidi-coronavirus-ADPf7lP

[11] Cfr. in primo luogo lo studio *Affrontare la salute mentale e gli aspetti psicosociali dell'epidemia di COVID-19* pubblicato da codesto Ministero lo scorso Febbraio, http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_5373_10_file.pdf - Si veda inoltre: http://www.reportdifesa.it/covid-19-conseguenze-psicologiche-a-breve-e-lungo-termine/ - https://www.ars.toscana.it/2-articoli/4299-covid-19-conseguenze-benessere-psicofisico-operatore-sanitario-medico-infermiere-oss-salute-mentale-coronavirus-distress-psicologico.html - https://www.focus.it/comportamento/psicologia/dopo-la-covid-19-un-epidemia-di-ricadute-psicologiche - https://www.lastampa.it/topnews/primo-piano/2020/04/18/news/urgono-studi-specifici-sul-covid-e-gli-effetti-sulla-salute-mentale-1.38733054 - Sull'impatto psicologico del Covid: https://www.repubblica.it/cronaca/2020/05/09/news/coronavirus_effetto_lockdown_ansia_e_depressione_per_l_85_dei_giovani-256134039/

[13] Si veda principalmente Covid-19, il *Report ECDC sull'uso delle mascherine facciali nella comunità*, pubblicato dal Ministero della Salute: *«A supporto dell'uso di mascherine non mediche come mezzo di controllo della fonte di infezione esistono evidenze scientifiche indirette e limitate», «Le raccomandazioni sull'uso delle mascherine facciali nella comunità dovrebbero tenere attentamente conto delle lacune delle prove di efficacia, della situazione dell'offerta e dei potenziali effetti collaterali negativi»*. Cfr. http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4501 - Cfr. anche https://www.quotidianosanita.it/lettere-al-direttore/articolo.php?articolo_id=84689 - Infine: *«Chi non ha sintomi non deve usare la mascherina. Mentre le persone che non hanno sintomi non devono indossare le mascherine perché non ci sono prove che siano efficaci come protezione personale...»*, cfr. https://www.galileonet.it/coronavirus-mancanza-mascherine-uso-corretto/

[14] Cfr. https://www.ilriformista.it/malore-durante-educazione-fisica-morti-due-studenti-cinesi-e-stata-la-mascherina-100279/ e https://www.orizzontescuola.it/mascherine-contro-coronavirus-accusate-di-essere-causa-morte-due-studenti/

[15] Cfr. https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/correre-mascherina-pericoloso/

I danni alla salute delle radiazioni non ionizzanti di cellulari, Wi-Fi (e 5G)

Ultimo aggiornamento: 31 Maggio 2019

Fonte: https://disinformazione.it/2019/05/11/i-danni-alla-salute-delle-radiazioni-non-ionizzanti-di-cellulari-wi-fi-e-5g/

di **Corrado Penna**

La presunzione che esista la possibilità di utilizzare in sicurezza i dispositivi che ci permettono di telefonare e di comunicare via internet **senza cavi** (wire-less), che viene diffusa dalle agenzie statali e internazionali, si basa su un'analisi superficiale e frettolosa della letteratura scientifica. In realtà gli articoli scientifici sui danni biologici delle radiazioni non ionizzanti[1] sono tantissimi e costituiscono la prova schiacciante che i vari enti ICNIRP[2], SCENIHR[3], FCC[4], FDA[5], National Cancer Institute[6], e via dicendo mostrano atteggiamenti fin troppo amichevoli nei confronti di un business in continua espansione, quello delle aziende di telefonia mobile. Alcune di queste organizzazioni si spingono ad affermare che non esiste nessun meccanismo noto che possa indurre degli effetti sulla salute. Per fare questo spesso scelgono, tra i tanti lavori scientifici (sull'effetto biologico di tali campi elettromagnetici) quelli che ignorano gli effetti non termici, quelli che ignorano l'importanza dei segnali pulsati, quelli che ignorano l'importanza della polarizzazione delle onde elettromagnetiche o della particolare intensità del segnale che viene utilizzato. Insomma, per assolvere queste radiazioni che ormai saturano l'aria intorno a noi, occorre fare riferimento a lavori scientifici che appaiono alquanto discutibili.

Per esempio le radiazioni elettromagnetiche utilizzate per questo genere di comunicazioni sono **sempre** radiazioni pulsate, perché è proprio la pulsazione di tali onde elettromagnetiche che porta il segnale, che veicola i dati, e molte ricerche scientifiche hanno mostrato che l'effetto biologico delle radiazioni pulsate è maggiore di quello delle radiazioni non pulsate. Inoltre gli effetti non termici (cioè effetti ben diversi dal semplice riscaldamento dei tessuti) sono stati studiati e dimostrati da un numero impressionante di lavori scientifici. Si tratta qui di danni riscontrati e riportati su lavori scientifici pubblicati su giornali a revisione paritaria, la "bibbia" della scienza moderna, molti dei quali sono reperibili sul database (archivio) governativo statunitense **pubmed**.

Per comprendere appieno quanto appena affermato possiamo leggere l'articolo **Scientific evidence contradicts findings and assumptions of Canadian Safety Panel 6: microwaves act through voltage-gated calcium channel activation to induce biological impacts at non-thermal levels, supporting a paradigm shift for microwave/lower frequency electromagnetic field action**, scritto da *Martin L Pall*, (Professore Emerito di Biochimica e di Scienze Mediche di Base all'università di Washington) e pubblicato su *Reviews on Environmental Health* 2015;30(2):99-116. L'articolo è reperibile su pubmed[7], dove troviamo solo il riassunto, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25879308, mentre l'articolo per intero si può leggere al link https://www.degruyter.com/view/j/reveh.2015.30.issue-2/reveh-2015-0001/reveh-2015-0001.xml. Se consultiamo questo ultimo link possiamo vedere (in fondo) tutti gli altri articoli, gli altri studi scientifici, (83 in tutto) realizzati da numerosi altri scienziati, che servono da giustificazioni alle affermazioni dell'autore.

Nell'articolo leggiamo che un effetto (non termico) di questi campi elettromagnetici avviene attraverso l'attivazione del canale del calcio dipendente dal voltaggio (VGCC). È noto infatti in biologia che il livello di calcio nelle cellule è molto minore del livello presente al di fuori delle cellule (nella matrice extracellulare) e che variazioni di tali livelli possono essere utilizzate per "mandare dei segnali": si tratta dell'importantissimo

meccanismo di *segnalazione del calcio*[8] che è rilevante anche per mandare il segnale che induce l'apoptosi ("suicidio" cellulare). Quando tale meccanismo funziona bene la vita cellulare scorre serena, ma quando questo meccanismo è inibito impropriamente, le cellule del cancro diventano immortali invece che suicidarsi, oppure al contrario cellule che dovrebbero ancora restare in vita vengono spinte alla morte[9].

Il dottor Pall cita a sostegno delle sue affermazioni due dozzine di studi sugli effetti non termici delle radiazioni elettromagnetiche nella banda delle microonde che si manifestano per via dell'attivazione del VGCC (canale del calcio dipendente dal voltaggio), anche in caso di radiazioni a bassa intensità. Inoltre afferma (sempre sulla base degli studi citati in fondo all'articolo) che nella maggior parte dei casi I campi elettromagnetici pulsate sono più attivi di quelli non pulsate e che ci sono alcune finestre di intensità che corrispondono al massimo dell'effetto biologico, la qual cosa sarebbe impossibile nel caso di un meccanismo basato sul puro effetto termico (riscaldante) delle radiazioni. Come effetti secondari delle alterazioni a livello della concentrazione del calcio intracellulare ci sono alterazioni dei livelli di ossido nitrico (NO), alterazioni delle segnalazioni dell'ossido nitrico, formazione di radicali liberi e stress ossidativo. Questi effetti secondari a loro volta possono spiegare danni al DNA, infertilità, minore produzione di melatonina, disturbi del sonno, cambiamenti nel ritmo cardiaco compresa la tachicardia l'aritmia e la morte improvvisa; effetti neuropsichiatrici compresa la depressione, ma anche alcuni effetti terapeutici.

L'autore quindi analizza un documento ufficiale realizzato da una commissione di esperti canadesi, che riconosce solo effetti termici delle radiazioni, ignorando tutto quanto su esposto, e scartando alcuni studi sui danni da radiazioni in quanto tacciati di inconsistenza. A ben vedere però non si tratta di inconsistenza, ma di semplice diversificazione degli effetti quando alle stesse radiazioni vengono esposte cellule differenti, o quando le stesse cellule vengono esposte a radiazioni differenti per intensità, pulsazione, frequenza.

Sembra quindi che ci si trovi di fronte ad una nuova emergenza simile a quella del fumo del tabacco, la cui pericolosità per la salute è stata scoperta fin dagli anni '20 del secolo scorso (100 anni fa), ma riconosciuta ed affrontata seriamente solo in tempi molto recenti (pian piano, in maniera sempre più decisa, nel corso degli ultimi 30 anni). Allora abbiamo visto fenomeni di "convinzione" e di corruzione da parte delle aziende che producevano tabacco e vendevano sigarette, che sono stati ampiamente documentati. Adesso non abbiamo ancora elementi per dimostrare che stia succedendo la stessa cosa, ma lascia alquanto perplessi l'atteggiamento di tutti questi enti istituzionali che continuano a rassicurarci che esistano dei valori soglia al di sotto dei quali il danno da radiazioni è assente o quanto meno minimizzabile.

Iniziamo ad analizzare nel dettaglio uno degli effetti più spaventosi di tali radiazioni, ovvero la capacità di danneggiare il DNA delle nostre cellule, producendo rotture alla singola elica, alla doppia elica e causando l'ossidazione delle basi azotate del DNA. SI tratta come tutti comprenderanno di fenomeni che possono indurre mutazioni e concorrere al fenomeno del cancro. Per entrare più nello specifico, le rotture della doppia elica del DNA producono a livello cromosomico a riarrangiamenti[10], delezioni[11], duplicazioni[12], mutazioni del numero di copie[13] e amplificazione genica[14]. L'ossidazione delle basi azotate del DNA causa invece le cosiddette mutazioni puntuali[15]. Al di là della possibilità di indurre o quanto meno concorrere alla genesi, alla progressione, alla metastatizzazione del cancro, immaginate quello che può succedere quando questi danni si manifestano nelle cellule che servono alla riproduzione sessuale: ovuli e spermatozoo, inducendo quindi potenzialmente mutazioni nelle generazioni future.

Per mostrare concretamente alcuni di questi lavori scientifici ecco il primo, tratto nuovamente dal sito pubmed: **Impact of radio frequency electromagnetic radiation on DNA integrity in the male germline**[16] (il link su pubmed e le altre informazioni sono d'ora in poi presenti nelle note). Facendo click su **Author information** (sotto il nome degli autori) possiamo scoprire che uno degli scienziati che ha firmato tale articolo lavora presso *ARC Centre of Excellence in Biotechnology and Development and Discipline of Biological Sciences, University of Newcastle, Australia*, giusto per avere conferma che si tratta

di un lavoro che proviene da un ente ufficiale (università australiana) e non dal sito internet di un buontempone che si diverte a denigrare l'uso dei cellulari e del 5g. Facendo click sul nome dell'autore si può vedere inoltre il lungo elenco degli altri lavori scientifici firmati da tale autore, e verificare che non è un crociato della battaglia contro le radiazioni da cellulari, ma un serio studioso delle funzionalità riproduttive, che ha studiato in particolar modo il danno a livello spermatico indotto dai radicali liberi (vedi per esempio il suo articolo **A free radical theory of male infertility**[17])

Nell'**abstract** dell'articolo, ovvero nel suo riassunto disponibile on line, leggiamo che dei topi sono stati esposti alle radiofrequenze (frequenza di 900 MegaHertz) per 7 giorni di seguito, 12 ore al giorno. Diverse tecniche hanno permesso di valutare l'assenza di danni macroscopici al DNA, così il permanere di condizioni di salute generalmente buone degli animali, ma un'analisi più dettagliata dell'integrità del DNA ha rivelato la presenza di danno al DNA statisticamente rilevante sia per il genoma mitocondriale[18] che per il locus nucleare beta-globinico[19].

Faccio notare che utilizzando il link in alto a destra, **full text links**, possiamo leggere il testo intero dell'articolo sul sito https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2605.2005.00531.x e verificare tutte le fonti citate dall'autore.

Il secondo articolo che analizziamo è **Single- and double-strand DNA breaks in rat brain cells after acute exposure to radiofrequency electromagnetic radiation**, ovvero "Rottura della singola elica e della doppia elica del DNA nelle cellule cerebrali dei ratti dopo un'acuta esposizione a radiazioni elettromagnetiche nella banda delle radiofrequenze"[20].

Nell'articolo si parla di un esperimento concernente l'esposizione acuta (per 2 ore) a radiazioni elettromagnetiche sia pulsate che non pulsate a una frequenza di 2450-MHz (praticamente si tratta di una frequenza di 2 Giga e mezzo). É stato osservato un aumento delle rotture della singola elica e della doppia elica del DNA 4 ore dopo l'esposizione sia della radiazione pulsate che di quella non pulsata. Gli autori suppongono che questo effetto possa derivare o direttamente dall'energia delle radiazioni che danneggiano il DNA oppure dal danneggiamento dei meccanismi di riparazione del DNA nelle cellule cerebrali, o da entrambi i meccanismi. Questi risultati, precisano gli autori, confermano i risultati di precedenti studi in vivo e in vitro sul danneggiamento del DNA da parte delle radiazioni elettromagnetiche nel campo delle radiofrequenze.

Ma quali e quanti lavori precedenti hanno mostrato la realtà di questo danneggiamento del DNA? Andiamo a verificarlo grazie a un *articolo di rassegna*, ovvero un articolo non di ricerca sperimentale, ma di consultazione e di rassegna dei lavori precedenti: **Electromagnetic fields and DNA damage**[21]. Gli articoli citati, sulla cui base è stato compilato questo lavoro, si trovano in fondo alla versione integrale dell'articolo: sono ben 110, e quasi tutti (particolarmente dal 16 in poi) sono lavori di ricerca, sperimentazioni che hanno permesso di dimostrare e di misurare il danno al DNA cellulare indotto da radiazioni non ionizzanti (radiofrequenze per lo più). Ecco che in un colpo solo, con semplice click, siamo portati di fronte a una mole di lavoro scientifico che porta alla nostra attenzione risultati davvero preoccupanti. Tra questi ne analizziamo appena tre, per ovvia mancanza di tempo e di spazio.

L'articolo **Non-thermal DNA breakage by mobile-phone radiation (1800-MHz) in human fibroblasts and in transformed GFSH-R17 rat granulosa cells in vitro**[22] riferisce di un esperimento con cellule di uomo e di ratto esposte a differenti modulazioni di un segnale a 1.800 Hertz (continuo e intermittente) che ha portato all'induzione di rotture della singola e della doppia elica del DNA.

L'articolo **Microwaves from GSM mobile telephones affect 53BP1 and gamma-H2AX foci in human lymphocytes from hypersensitive and healthy persons**[23] mostra che le micro-onde dei

cellulari GSM (per differenti frequenze di quella banda) hanno effetto genotossico (cioè danneggiano i geni) dei linfociti (globuli bianchi) sia delle persone in buona salute che delle persone note per la loro ipersensibilità ai campi magnetici.

Anche l'articolo **Genetic damage in mobile phone users: some preliminary findings**[24] descrive una ricerca che ha mostrato una correlazione tra l'utilizzo dei cellulari e danno genetico, sempre tramite un'analisi dei linfociti presenti del sangue periferico.

Note bibliografiche

[1] Le radiazioni ionizzanti sono per esempio quelle nucleari, che hanno tale energia da "strappare" gli elettroni esterni dagli atomi creando appunto ioni (atomi non più elettricamente neutri).

[2] *International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection* ovvero *Commissione Internazionale sulla protezione dalle radiazioni non ionizzanti*, organizzazione internazionale indipendente (almeno dal punto di vista formale, visto che sposa sempre le posizioni più favorevoli agli interessi delle aziende che operano nel campo della telefonia; https://www.icnirp.org/.

[3] Scientific Committee on emerging and Newly Identified Health Risks, ovvero *Comitato scientifico sui rischi per la salute emergenti e di recente identificazione*, ente dell'Unione Europea; https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/emerging_it.

[4] *Federal Communications Commission*, ovvero *Commissione federale per le comunicazioni*.

[5] *Food and Drug Administration*, ovvero *Amministrazione dei cibi e dei farmaci*; ente federale statunitense che si occupa della regolamentazione dei cibi, additivi alimentari, integratori, farmaci, vaccini.

[6] *National Cancer Institute*, ovvero *Istituto Nazionale per il Cancro*, è un ente federale statunitense che fa parte del ministero della sanità, e che si occupa di ricerca, informazione, prevenzione del cancro.

[7] Se guardiamo il sito pubmed, possiamo notare facilmente nella parte superiore sinistra del sito la dicitura "US National Library of Medicine National Institutes of Health" ovvero "Biblioteca nazionale medica statunitense – Istituto Nazionale della Sanità", e del resto il sito è un sito con dominio **.gov**, ovvero governativo. Quindi niente di più ufficiale.

[8] Come possiamo leggere in un articolo scientifico intitolato per l'appunto **Calcium signaling** (pubblicato su *Cell*, VOLUME 131, ISSUE 6, P1047-1058, DECEMBER 14, 2007, autore *Clapham DE*; ; https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S0092-8674%2807%2901531-0), e che spiega in dettaglio tale argomento: "*Gli ioni di Calcio (Ca2+) influiscono su quasi ogni aspetto della vita cellulare (…) Viene anche discussa la natura altamente localizzata della segnalazione mediata dagli ioni Ca2+ e i suoi specifici ruoli nell'eccitabilità, esocitosi, motilità, apoptosi e trascrizione*".

[9] Una ricerca scientifica sull'importanza della segnalazione del calcio per l'apopotosi delle cellule tumorali è illustrata nell'articolo **PTEN counteracts FBXL2 to promote IP3R3- and Ca2+-mediated apoptosis limiting tumour growth**, pubblicato su *Nature* 2017 Jun 22;546(7659):554-558, autori *Kuchay S*, *Giorgi C et al.*; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28614300.

[10] Parti di uno stesso cromosoma che prendono una il posto dell'altro (riarrangiamento intracromosomico), o parti di differenti cromosomi che prendono una il posto dell'altra (riarrangiamento inter-cromosomico).

[11] Perdita di un pezzo di DNA che viene letteralmente cancellato.

[12] Raddoppiamento di un tratto di un cromosoma.

[13] Delezioni o duplicazioni che portano ad un cambiamento del numero di copie di una specifica regione cromosomica.

[14] La creazione di più copie di uno stesso gene.

[15] Le mutazioni più piccole che si possano verificare nel DNA, che sono causa di molte malattie genetiche, limitate quindi a poche basi (e alle loro coniugate).

[16] Pubblicato sul giornale scientifico *International Journal of Andrology*[16] 2005 Jun;28(3):171-9, autori *Aitken RJ, Bennetts LE, Sawyer D, Wiklendt AM, King BV*; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15910543.

[17] Pubblicato su *Reproductive Fertililty and Development* 1994;6(1):19-23; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8066217.

[18] Il DNA presente nei mitocondri, organelli all'interno delle cellule, che è diverso dal DNA del nucleo cellulare

[19] Una piccola parte di un cromosoma del nucleo; nell'uomo si tratta di una sezione del cromosoma 11 che è responsabile per la creazione di circa metà della struttura della proteina emoglobina, notoriamente fondamentale per la vita, il trasporto di ossigeno e anidride carbonica all'interno del corpo.

[20] Pubblicato su *International Journal of Radiation Biology*. 1996 Apr;69(4):513-21, autori *Lai H, Singh NP*; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8627134.

[21] Pubblicato su *Pathophysiology* 2009 Aug;16(2-3):79-88, autori *Phillips JL, Singh NP, Lai H*; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19264461, articolo intero su https://www.pathophysiologyjournal.com/article/S0928-4680(09)00014-5/fulltext.

[22] Pubblicato su *Mutation Research* 2005; 583: 178–183, autori *Diem E, Schwarz C, et al.*; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15869902.

[23] Pubblicato su *Environmental Health Perspectives* 2005; 113: 1172–1177, autori *Markova E, Hillert L, Malmgren L, Persson BR, Belyaev IY*; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16140623.

[24] Pubblicato su *Indian Journal of Human Genetics* 2005; 11: 99–104, autori *Gandhi G, Anita*; https://pdfs.semanticscholar.org/2cc3/86343f13444bd7132fa1bf670689fd18a108.pdf.

I vegani devono preoccuparsi per la colina (vitamina J)? Proprio no.

Ultimo aggiornamento: 4 Settembre 2019

Fonte: newsletter della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV) del 4 settembre 2019

Un articolo pubblicato il 30 agosto sul British Medical Journal a firma Emma Derbyshire [1] sostiene che la colina vada assunta dai cibi di origine animale. Prima di spiegare perché questo non è assolutamente vero, due precisazioni sull'articolo:

1. **non si tratta di uno studio**, ma solo di una lettera inviata al BMJ da una ricercatrice;
2. **l'autrice è legata all'industria della carne del Regno Unito** (come specificato in calce all'articolo stesso): fa parte del Meat Advisory Panel, un comitato consultivo finanziato dall'industria della carne.

Detto questo, nessuna preoccupazione per i vegani: non solo **una dieta 100% vegetale contiene colina a sufficienza, ma sono proprio i vegetali la fonte di colina più salutare**. La colina è un nutriente essenziale (il che significa che va assunto attraverso l'alimentazione) coinvolto nel mantenimento della memoria, nel tono dell'umore, nella funzionalità muscolare e molto altro.

Una certa quota di colina siamo in grado di sintetizzarla nel fegato, mentre il resto andrà assunto dal cibo. Affidarsi però a uova, pesce, carne e altri prodotti animali per colmare il proprio fabbisogno di colina non è di certo la scelta più salutare.

Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, la colina assunta da alimenti di origine animale viene convertita in TMAO, un **potente fattore di rischio per infarti e ictus**. Quando la colina viene assunta attraverso i vegetali (dalle persone vegetariane o vegane), la conversione in TMAO non avviene. [2]

Un altro studio pubblicato sulla rivista Circulation ha collegato la colina a un aumentato rischio di sviluppare malattie cardiache. Coloro che seguivano una dieta vegana o latto-ovo-vegetariana, però, erano protetti dagli effetti dannosi della colina. [3]

Ben lungi dal dover assumere colina attraverso prodotti di origine animale, è sempre preferibile ricavarla da frutta, verdura, cereali, frutta secca e legumi, che ne sono ricchissimi. Ad esempio, **la soia contiene più colina di manzo e pollo; le patate e la maggior parte dei legumi ne hanno più dei prodotti lattiero-caseari e del tonno.** [4]

E le ragioni per scegliere cibi vegetali non si fermano certo al loro contenuto di colina: oltre la metà delle calorie nei derivati animali proviene da grassi, per la maggior parte grassi saturi, il che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, nonché di demenze.

I vegetali, invece, proteggono la salute di cuore e cervello. Uno studio ha scoperto che **gli anziani che consumavano più di 2,8 porzioni di verdura al giorno avevano tassi di declino mentale significativamente inferiori rispetto a quelli che ne mangiavano di meno**. [5] Il consumo di verdure a foglia verde, in particolare, era maggiormente associato a un ridotto tasso di declino mentale.

Recenti studi hanno inoltre dimostrato che, in un gruppo di bambini presi in esame, quelli che seguivano diete sane ricche in fibra avevano un QI più elevato rispetto a quelli che seguivano una dieta meno sana e più ricca di grassi (sono anche stati riportati minori tassi di ansia e depressione). [6,7]

L'industria della carne non sa davvero più cosa inventare per far consumare i prodotti della zootecnia. Ma va sempre ricordato che **sono invece sempre i vegetali la fonte più sana di qualsiasi nutriente.**

Riferimenti

1. Derbyshire E. Could we be overlooking a potential choline crisis in the United Kingdom? BMJ Nutrition, Prevention & Health 2019;bmjnph-2019-000037. doi: 10.1136/bmjnph-2019-000037

2. Tang WH, Wang Z, Levison BS, Koeth RA, Britt EB, Fu X, Wu Y, Hazen SL. Intestinal microbial metabolism of phosphatidylcholine and cardiovascular risk. N Engl J Med. 2013 Apr 25;368(17):1575-84.

3. Zhu W, Wang Z, Tang WHW, Hazen SL. Gut Microbe-Generated Trimethylamine N-Oxide From Dietary Choline Is Prothrombotic in Subjects. Circulation. 2017 Apr 25;135(17):1671-1673.

4. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-HealthProfessional/

5. Morris MC, Evans DA, Tangney CC, Bienias JL, Wilson RS. Associations of vegetable and fruit consumption with age-related cognitive change. Neurology. 2006;67:1370-1376.

6. Northstone K, Joinson C, Emmett P, Ness A, Paus T. Are dietary patterns in childhood associated with IQ at 8 years of age? A population-based cohort study. J Epidemiol Community Health. 2012 Jul;66(7):624-8.

7. Weng TT, Hao JH, Qian QW, Cao H, Fu JL, Sun Y, Huang L, Tao FB. Is there any relationship between dietary patterns and depression and anxiety in Chinese adolescents? Public Health Nutr. 2012 Apr;15(4):673-82.

Il cibo ci sta mangiando

Ultimo aggiornamento: 24 Settembre 2018

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=PTmApGmh2_w
Autore: **Carlo Petrini** (fondatore dell'associazione ***Slow Food***)

Riporto questo video perché credo che meriti di essere ascoltato e capito, nell'interesse di tutti. La nostra casa comune sta bruciando (cioè il nostro pianeta) e noi cosa stiamo facendo?

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Il cibo è una tossicodipendenza?

Ultimo aggiornamento: 12 Aprile 2020

Questo è un fotogramma del film “7 chili in 7 giorni”, regia di Luca Verdone, anno 1986, nel quale si vede un quadro rimasto impresso nelle mie memorie. Nei titoli di coda non c’è alcuna menzione del suo autore o della sua autrice. Sebbene nel film il povero muratore fraintenda il significato del quadro, credo che il suo intento sia facilmente comprensibile ai più, il suo monito più che mai evidente, riassumibile nelle due parole “cibo” e “morte”. Forse qualcuno ricorda il mio articolo: “La seconda causa di morte è la fame, la prima l’appetito - La posizione ufficiale del Ministero della Salute”.

Gli amanti di un certo tipo di cinema sicuramente ricorderanno la scena da cui questo fotogramma è tratto. Film sicuramente con intento ironico, ma in parte serio, soprattutto nell’evidenziare che sia un grave errore psicologico (e fisico) quello di sottrarsi (e di sottrarre ad altri) il cibo necessario alla sopravvivenza, soprattutto se il digiuno non è condotto da medici consapevoli e praticato da persone motivate e preparate alla conduzione di un digiuno terapeutico. Ad ogni modo, non è del digiuno che vorrei qui discorrere, quanto piuttosto di una mia riflessione. Per chi volesse seriamente interessarsi di digiuno, rimando al libro “Digiuno Felice” del dott. Salvatore Simeone, di cui ho anche pubblicato questo video.

Dopo anni trascorsi ad indagare le tematiche correlate all’alimentazione da vari punti di vista (personale, sociale, ambientale, salutare, educativo, religioso, etico e persino psicotropo), e dopo aver aderito in toto ad alcune scuole di pensiero che ancora son lontane dal sentire comune (dieta vegan frugale con digiuno quotidiano 16/8), sono giunto ad una mia sintesi che, forse, da qualcuno potrà essere compresa. Non ho pretesa di esattezza, né di verità, è solo una mia opinione.

> *“ **La ricerca e il consumo di cibo e bevande (ad eccezione dell’acqua o di tisane leggere senza zucchero), che va oltre il proprio bisogno fisiologico di sopravvivenza e di buona salute, è una tossicodipendenza. Parimenti, è una tossicodipendenza la ricerca e il consumo di cibi che non siano di origine vegetale o che, comunque, abbiano***

> ***esclusivamente una funzione edonica o sociale.*** ”

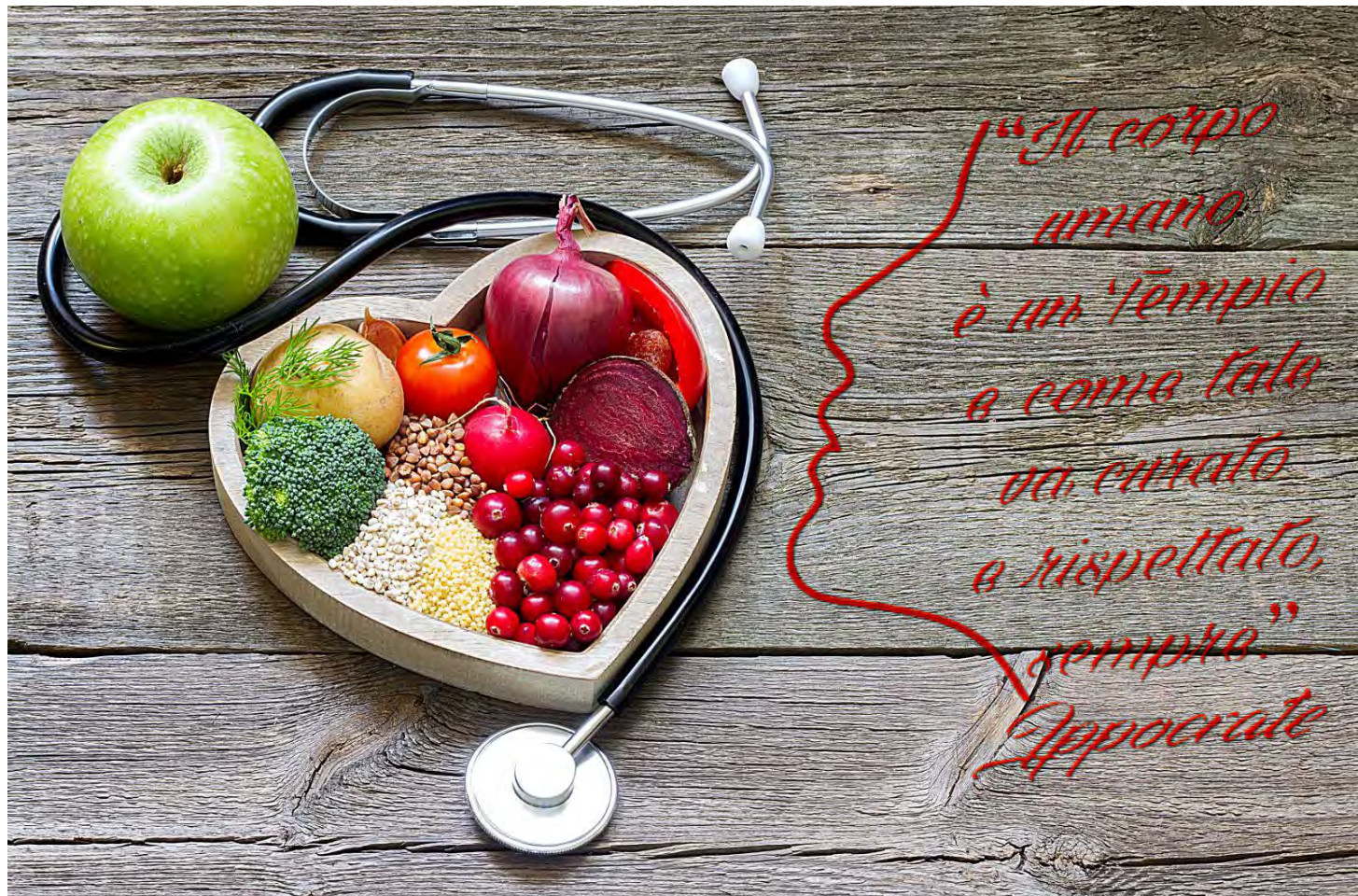
Come per ogni sintesi, sarebbe necessario esplicitare tutto il background culturale, di ricerca scientifica e di esperienza personale che sta dietro ad essa per poterne comprendere davvero il senso, ma questo non mi è possibile, non basterebbe un libro. Rimando a tutti gli articoli che già ho pubblicato.

Così facendo, però, ovvero equiparando la ricerca e il consumo di cibo ad una tossicodipendenza, lascio largo spazio a mille possibili critiche... il che, di per sé, sarebbe pure positivo e da parte mia auspicabile, a condizione di aver chiaro che cosa si sta criticando.

In questo modo, oltre a condannare certe pratiche sociali largamente condivise, sto anche tacciando gran parte dell'industria alimentare, della ristorazione e il loro marketing di essere tanto pericolosi quanto le multinazionali del tabacco... ma, sebbene tutti questi tipi di industrie "del superfluo" regalino malattie gravi e talvolta mortali, quella alimentare è ancor più devastante perché sta distruggendo l'ecosistema.

Detto ciò, qui mi fermo, con l'auspicio di pratiche alimentari più rispettose della Vita,
Buona Pasqua 2020,
Francesco Galgani

Il corpo umano è un Tempio e come tale va curato e rispettato sempre (Ippocrate)

Ultimo aggiornamento: 30 Ottobre 2019

(Elaborazione fotografia di Francesco Galgani, partendo da un disegno visto su una parete di un centro benessere in Calabria e da una fotografia trovata in Rete)

Il mito delle proteine: quelle dei vegetali (cereali e legumi) sono sufficienti

Ultimo aggiornamento: 2 Maggio 2016

Tempo addietro usavo integratori di proteine *(si veda il mio precedente articolo, scritto due anni fa: "Riflessioni sulle diete dimagranti iperproteiche e un esempio di pasto completo con soli ingredienti vegetali")*, poi mi sono reso conto che non servono assolutamente a nulla e che, anzi, possono avere un effetto negativo. Sto proprio meglio da quando ho smesso di usarli. Nella mia alimentazione vegana ci sono già tutte le proteine che mi servono. Lascio la parola alla dott.ssa Luciana Baroni, presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, nel video seguente, intitolato "**Il mito delle proteine**":

Il mito delle proteine

Francesco Galgani,
2 maggio 2016

Il nutrimento (schema essenziale)

Ultimo aggiornamento: 22 Gennaio 2021

Nella nostra società ci piacciono molto i sapori dolci *(cfr. il video "Una società ingozzata di zucchero nel corpo e nella mente", di Andrea Cionci)*. Nel mio articolo precedente (L'ultima religione), citando Dante, avevo appena finito di scrivere che i demoni *(o predatori, o ladri di vita, o ingannatori)* si nutrono delle nostre emozioni negative. Tra l'altro, è nozione acquisita che la paura causa malattie. Ma allora, di cosa si nutre l'essere umano, per lo meno quando lo fa in maniera sana e funzionale alla vita? Provo a dare una risposta, tramite uno schema essenziale *(scritto senza pretesa di esaustività o correttezza)*...

- **ANIMA** (parte femminile)
  L'anima si nutre di **sentimenti positivi**, di **fede positiva**, ed è quindi nutrita dai mezzi e dalle pratiche animiche che elicitano tali sentimenti e tale fede. L'anima si nutre anche della **comunione con le altre anime**. L'unica malattia di cui può soffrire l'anima è la solitudine, tanto cara ai demoni.

- **MENTE** (energia creatrice)
  La mente si nutre di **studio**, **ragionamento**, **sguardo profondo**, **creatività**. E' molto subdolo il concetto che la "mente mente": questa svalutazione della nostra mente non è di alcun aiuto, anzi, può porci in una posizione di sfiducia verso noi stessi *(sfiducia di cui i demoni si nutrono)*. E' invece assai più verosimile e di aiuto la consapevolezza che **la "mente crea"**, essendo **noi i creatori dell'universo**. *Quest'opera creatrice, però, può produrre come scarti dei veleni mentali (preconcetti, pregiudizi, previsioni, ecc.), di cui ogni tanto la mente ha bisogno di purgarsi se non vuole ammalarsi.*

- **SPIRITO** (parte maschile)
  Lo spirito si nutre della **lotta *(rispettosa verso di sé e verso gli altri)*** per realizzare i propri desideri. Il suo nutriente preferito è il **coraggio**, che è anche il principale antidoto contro tanti demoni. E' implicito che una lotta basata sul desiderio di prevaricare gli altri e di gonfiare il proprio narcisismo, ovvero la tipica competizione neoliberista tanto cara all'attuale sistema economico, non nutre lo spirito ma i demoni. Stesso discorso quando la lotta "per la sopravvivenza" implica una svalutazione di sé e della propria dignità.

- **CORPO**
  Il corpo adulto può nutrirsi di **rasayana** *(almeno in certi periodi)* accompagnati da **piccole quantità di cibo**, ottenuto con gratitudine e rispetto verso le vite che mangiamo; dopo l'allattamento al seno, il corpo è predisposto per ricevere **cibo non cruento, vegetale**. Il corpo può nutrirsi anche di se stesso *(autofagia)* durante il **digiuno**. *Cfr. "Non mangiare oltre l'ora di pranzo: digiuno intermittente tra religione e scienza"*. La sovrabbondanza di cibo e il cibo prodotto con crudeltà nutrono i demoni.

Detto ciò, aggiungerei:

- **COS'È LA VITA**
  La vita è **relazione**.

- **SCOPO DELLA VITA**
  Lo scopo della vita è **creare relazioni armoniose**.

- **PERCHÉ ESISTE LA VITA**

La risposta può essere nello sguardo innocente, meravigliato e gioioso di un bambino.

Francesco Galgani,
21 gennaio 2021

Il vaccino antinfluenzale aumenta la probabilità di ammalarsi di Coronavirus Codiv-19? Sì

Ultimo aggiornamento: 5 Settembre 2020

Oggi 5 settembre 2020 è la giornata delle grandi manifestazioni a Roma contro le misure vessatorie, dittatoriali e, per certi versi, psicotiche e kafkiane *(per non usare aggettivi peggiori)* del nostro pseudo-Governo e di chi lo spalleggia, a proposito di tutto ciò che riguarda l'attuale stato di non-emergenza epidemica trasformato, tramite voto di fiducia di uno pseudo-Parlamento ridotto a zerbino del regime, in emergenza di follia. Come andranno a finire queste manifestazioni? Probabilmente come al solito, cioè sminuite, travisate, boicottate, distorte e capovolte dalla disinformazione main stream di stampo oro-fecale, nel senso che non si limita a propinare al popolo i propri escrementi di disinformazione, ma poi li rimangia, se li gusta come se fossero nobile verità e li ritrasforma per creare ulteriori fake news talmente lontane dalla realtà da essere d'ispirazione per eventuali sceneggiature horror.

In questo scenario anche Google sta facendo la sua parte. Eh sì, proprio ieri, nella prima pagina di questo motore di ricerca, c'era l'invito ad indossare la mascherina per "contenere il contagio". Interessante, peccato che, in questo momento, i realmente malati di covid in Italia sono lo 0% dei cosiddetti "contagiati" *(cfr. "Il Coronavirus ormai si è spento. Per trovarlo si amplifica il "segnale" di positività" e "Scoperto l'inganno dei tamponi turbizzati")*. Sarà un caso che Alphabet (cioè la società che possiede Google) è tra gli investitori che trarranno guadagni da un vaccino anti-covid? *(fonte)*. Chi al caso non crede, potrebbe ipotizzare che più la popolazione viene spaventata e più sarà disposta ad ingrassare gli investitori facendosi vaccinare.

In questo clima allucinatorio generale, pochi giorni fa il presidente della Regione Lazio e uno dei massimi personaggi del Partito Democratico, Nicola Zingaretti, se n'è uscito con l'invito ad *«una rivolta popolare contro chi ancora nega l'esistenza di un immenso problema che son convinto possiamo affrontare e sconfiggere»*. *(fonte)*

Bravo, bel discorso, un applauso. Guarda caso, proprio Zingaretti è colui che ha imposto l'obbligo del vaccino antinfluenzale in tutta la regione Lazio per le persone sopra i 65 anni.

Questo vaccino ha alcune interessanti caratteristiche:

1. **efficacia scarsa** (massimo 50%, come documentato nel video sotto riportato);
2. **aumenta la probabilità nelle persone anziane di morire proprio delle complicazioni legate all'influenza** *(cfr. l'articolo "L'obbligo del vaccino antinfluenzale è un crimine?")*;
3. **aumenta la probabilità di ammalarsi di coronavirus covid-19** *(vedi video seguente, che riporta le fonti scientifiche)*.
4. **in sintesi, aumenta le ospedalizzazioni e le morti** *(cfr. con gli articoli "Report sui vaccini per una scelta consapevole (in un senso o nell'altro)", "Medico radiato?! Secondo 153 medici italiani i bambini non vaccinati sono quelli più sani (lettera aperta al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità)" e "Diminuiscono le vaccinazioni, diminuiscono le morti in culla: coincidenze?")*.

Per quanto riguarda la *«rivolta popolare contro chi ancora nega l'esistenza di un immenso problema che son convinto possiamo affrontare e sconfiggere»*, sarebbe interessante confrontare il senso di realtà sottointeso a questa triste esternazione con questa diretta uscita su "La 1" (che è la prima emittente spagnola), ad agosto 2020, durante un TG nazionale *(fonte)*: ***"Per comprendere di più i media: intervista della TV spagnola ad un medico, a proposito del Covid - Quando la redazione dà un allarme che non c'è, l'intervista prende una piega inaspettata (video)"***.

Questo invece è il video *(fonte)* a proposito del legame tra vaccino antinfluenzale e aumentata probabilità di ammalarsi di Coronavirus Covid-19 (e altre malattie polmonari):

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

A ognuno le sue scelte,
Francesco Galgani,
5 settembre 2020

Il vaccino antinfluenzale aumenta la probabilità di morire di influenza?

Ultimo aggiornamento: 27 Marzo 2020

Il vaccino antinfluenzale aumenta, nelle persone anziane, la probabilità di morire a causa delle complicazioni dell'influenza? Ad ascoltare la dott.ssa Loretta Bolgan, una farmacologa esperta di vaccini, laureata in Chimica e Tecnologia Farmaceutica, così sembrerebbe. Loretta Bolgan ha conseguito un dottorato di ricerca in Scienze Farmaceutiche ed è attuale consulente scientifico Corvelva per le analisi dei vaccini. Inoltre è stata consulente nell'ultima Commissione parlamentare d'inchiesta sui militari.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Buone riflessioni e buoni approfondimenti,
Francesco Galgani,
27 marzo 2020

Impariamo a mangiare sano 100% vegetale (vegan)

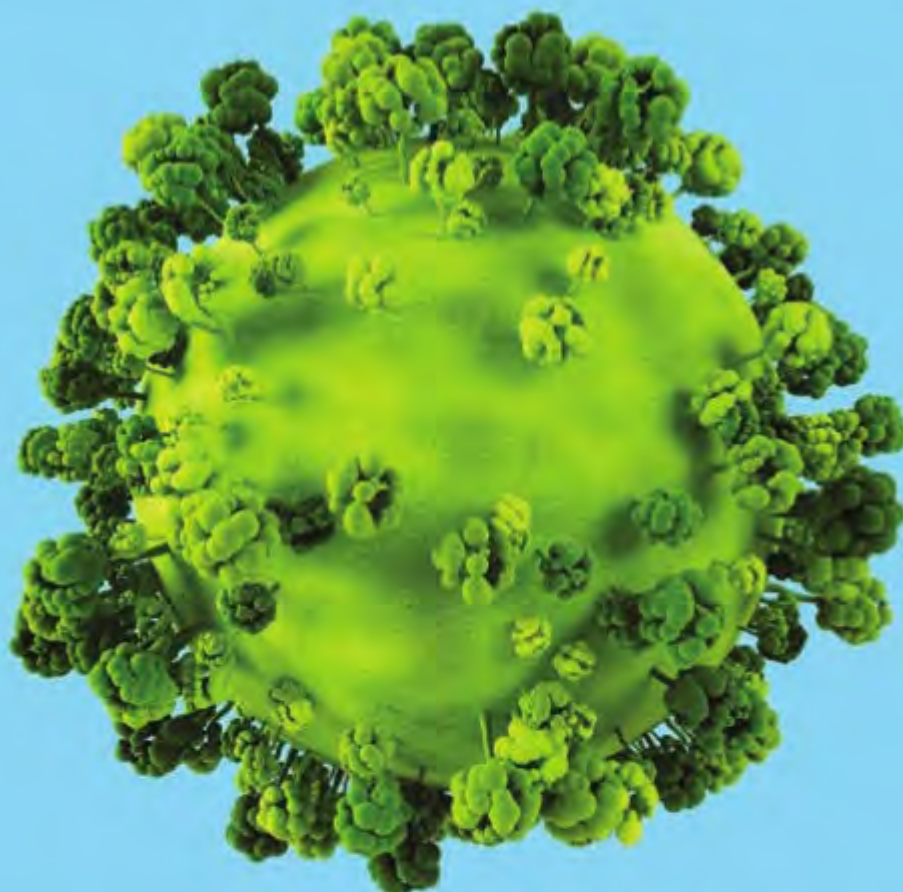
Ultimo aggiornamento: 16 Febbraio 2019

Non è proprio possibile scrivere o rispondere a tutti i siti (e trasmissioni televisive, e personaggi influenti, ecc.) che dicono sciocchezze o assurdità sull'alimentazione 100% vegetale (vegan): non basterebbero nemmeno 24 ore al giorno tutti i giorni... del resto, basterebbe qualche esempio pratico come me stesso per far crollare ogni loro argomentazione.

Per dare il mio contribuito ad una corretta informazione, suffragata da basi scientifiche indicate nella bibliografia, e fornire indicazioni pratiche, segnalo il seguente opuscolo.

Impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali

Fonte: https://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/salute/impariamo-a-mangiare-sano/

Copia del PDF: https://www.informatica-libera.net/files/files/ImpariamoMangiareSano.pdf

impariamo a mangiare sano con i cibi vegetali

a cura di **Luciana Baroni**
Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV
6ª edizione 2019

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV
www.scienzavegetariana.it • info@scienzavegetariana.it

L'obbligo del vaccino antinfluenzale è un crimine?

Ultimo aggiornamento: 17 Aprile 2020

Pochi giorni fa, è circolata la notizia che, nella Regione Lazio, si sta valutando l'obbligo di vaccinazione antinfluenzale per gli over 65 (fonte).

A quale scopo?

Vorrei far notare che l'**Istituto Superiore di Sanità ha pubblicato una revisione in cui ha dimostrato che gli ultra 65enni, vaccinati contro l'influenza, hanno un 50% in più di complicazioni per l'influenza e un 12% in più di mortalità, rispetto a quelli che non si vaccinano** (fonte).

Tra l'altro, è da sottolineare che nella fascia di popolazione in cui la vaccinazione è maggiormente raccomandata, cioè tra gli ultra 65enni, le sindromi influenzali (compresa l'influenza) colpiscono con frequenza molto bassa, molto inferiore rispetto alle altre fasce di età (fonte). Inoltre, il vaccino conferisce scarsa o nulla protezione sia per la malattia, sia per le complicazioni *(idem)*.

Chi ha fatto almeno 5 vaccini anti-influenzali tra il 1970 e il 1980 è 10 volte più esposto al morbo di Alzheimer di colui che ne ha subiti solo uno o due (fonte).

Quindi, se (e ripeto "se") le informazioni a mia disposizione sono corrette, che conclusioni dovrei trarne? Io ho solo domande, ma non risposte.

Lascio a ognuno le sue riflessioni e i suoi approfondimenti,
Francesco Galgani,
17 aprile 2020

La cura per il coronavirus: vitamina C - Approfondimento

Ultimo aggiornamento: 5 Marzo 2020

Vedi anche:

- **Vitamina C, approfondimento**: *descrizione, assorbimento e immagazzinamento, dosaggio e tossicità, effetti da carenza e sintomi, effetti benefici nelle malattie, ricerche eseguite su esseri umani, vitamina C e carenza di ferro, vitamina C e nicotina, vitamina C e infiammazione dell'uretra, ricerche eseguite su animali, vitamina C e formazione dei denti, vitamina C e avvelenamento da mercurio, vitamina C e morte per mancanza di ossigeno, elenco delle malattie in cui la vitamina C è efficace.*
- **Vitamina C, intervista virtuale a Linus Pauling** *(colui che ha scoperto l'importanza della vitamina C)*
- **Vitamina C, in vena uccide le cellule cancerose**

fonte: https://www.europereloaded.com/news-media-attacks-vitamin-c-treatment-of-covid-19-coronavirus-video/

Riporto integralmente l'articolo, senza traduzione, per chi desidera approfondire e per darne diffusione. Al link sopra indicato ci sono anche dei video.

News Media Attacks Vitamin C Treatment of COVID-19 Coronavirus [VIDEO]

March 2, 2020 Pam Barker COMMENTARY, HEALTH, MEDIA 0

ER Editor: See Dr. Andrew Saul's 10 minute video below ...

FOR IMMEDIATE RELEASE
Orthomolecular Medicine News Service, Mar 1, 2020

News Media Attacks Vitamin C Treatment of COVID-19 Coronavirus

Yet Ascorbate is a Proven, Powerful Antiviral

by Andrew W. Saul, Editor-in-Chief

(OMNS Mar 1, 2020) First of all, the naysayers are too late. Vitamin C is already being used to prevent and treat COVID-19 in China and in Korea. And it is working.

Here is a verified official statement from China's Xi'an Jiaotong University Second Hospital:

> *"On the afternoon of February 20, 2020, another 4 patients with severe coronavirus pneumonia recovered from the C10 West Ward of Tongji Hospital. In the past 8 patients have been discharged from hospital. . . [H]igh-dose vitamin C achieved good results in clinical applications. We believe that for patients with severe neonatal pneumonia, and for critically ill patients, vitamin C treatment should be initiated as soon as possible after admission. Numerous studies have shown that the dose of vitamin C has a lot to do with the effect of treatment. High-dose vitamin C can not only improve antiviral levels, but more importantly, can prevent and treat acute lung injury (ALI) and acute respiratory distress (ARDS)."*

Here is a report from Korea:

> *"At my hospital in Daegu, South Korea, all inpatients and all staff members have been using vitamin C orally since last week. Some people this week had a mild fever, headaches and coughs, and those who had symptoms got 30,000 mg intravenous vitamin C. Some people got better after about two days, and most had symptoms go away after one injection." (Hyoungjoo Shin, M.D.)*

There are at least three high-dose intravenous vitamin C studies underway in China. Literally by the truckload, tons of vitamin C has been sent into Wuhan.

Here is a report from a physician in China:

> *"We need to broadcast a message worldwide very quickly: Vitamin C (small or large dose) does no harm to people and is the one of the few, if not the only, agent that has a chance to prevent us from getting, and can treat, COVID-19 infection. When can we, medical doctors and scientists, put patients' lives first?" (Richard Z. Cheng, MD, PhD, International Vitamin C China Epidemic Medical Support Team Leader)*

News media attacks on vitamin C are centered on **false allegations of dangers with megadoses.** This tactic lets the media ignore the truth that **even LOW doses of vitamin C reduce symptoms and death rates.** Do not let the media spin this issue. Advocates of vitamin C are medical doctors, not spin doctors. They are experienced, credentialed clinicians who have read the science, a small sample of which follows:

Even small supplemental amounts of vitamin C can keep severely ill patients from dying.
[Hunt C et al. *Int J Vitam Nutr Res* 1994;64:212-19.]

Infants with viral pneumonia treated with vitamin C had reduced mortality.
[Ren Shiguang et al. *Hebei Medicine* 1978,4:1-3]

Moderate doses of vitamin C shortened ICU stay by 97% in a subgroup of 1,766 patients
[Hemilä H, Chalker E. *Nutrients*. 2019 Mar 27;11:4.]

200 mg of vitamin C reduced duration of severe pneumonia in children. Oxygen saturation was improved in less than one day.
[Khan IM et al. *J Rawalpindi Med Coll* (JRMC); 2014;18(1):55-57]

The *Orthomolecular Medicine News Service*, and its editorial board of nearly four dozen physicians, academics and health professionals (listed below) feel it is necessary to report on what the advertiser-supported, corporate-controlled commercial media refuses to acknowledge: ***even small amounts of vitamin C dramatically decrease severity of symptoms, and increase survival rates, among severely ill viral patients.*** Large doses work better. Intravenous large doses work better still.

OMNS has been relentlessly reporting on this for weeks:

Feb 28, 2020	Vitamin C and COVID-19 Coronavirus
Feb 23, 2020	TONS OF VITAMIN C TO WUHAN: China Using Vitamin C against COVID
Feb 21, 2020	Three Intravenous Vitamin C Research Studies Approved for Treating COVID-19
Feb 16, 2020	Early Large Dose Intravenous Vitamin C is the Treatment of Choice for 2019-nCov Pneumonia
Feb 13, 2020	Coronavirus Patients in China to be Treated with High-Dose Vitamin C
Feb 10, 2020	VITAMIN C AND ITS APPLICATION TO THE TREATMENT OF nCoV CORONAVIRUS: How Vitamin C Reduces Severity and Deaths from Serious Viral Respiratory Diseases
Feb 2, 2020	Hospital-based Intravenous Vitamin C Treatment for Coronavirus and Related Illnesses
Jan 30, 2020	Nutritional Treatment of Coronavirus
Jan 26, 2020	Vitamin C Protects Against Coronavirus

The greatest danger with COVID-19 coronavirus is illness progression to SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) and pneumonia. Physicians have successfully used vitamin C against viral pneumonia since the 1940s. That's the point made in a 10-minute video that was abruptly removed from YouTube, supposedly for being a violation of their "community standards": https://www.brighteon.com/646ad120-775a-4464-a0d1-609be7a0a9dc

SEE VIDEO HERE

OMNS favors a community of people of all nations dedicated to immediately employing all existing, science-based measures to stop a dreaded disease for which there is no conventional cure. Vitamin C is available now.

It is not new. And it is not “unproven.” **Vitamin C has been used as an antiviral since the 1930s. (1) It has been used in very high injected doses since the 1940s. (2) In the decades since, vitamin C has been used for influenza, SARS and viral pneumonia. (3)**

“Vitamin C can truthfully be designated as the antitoxic and antiviral vitamin.”
(Claus W. Jungeblut, M.D., Professor, Columbia University College of Physicians and Surgeons)

All OMNS releases are duly referenced to the research literature. Yet if you post what you are reading now on Facebook, it is likely to be blocked or labeled “false information.” Since when is reviewing the medical literature “fake news”?

It is our editorial viewpoint that ***withholding vitamin C treatment information from the public withholds it from the patient***.

We accuse the media of negligence. They can correct this any time.

Until they do, we will do it for them.

****

Original article

****

References

(1) Jungeblut CW. Inactivation of poliomyelitis virus by crystalline vitamin C (ascorbic acid). J Exper Med 1935. 62:317-321.

Jungeblut CW. Vitamin C therapy and prophylaxis in experimental poliomyelitis. J Exp Med, 1937. 65: 127-146.

Jungeblut CW. Further observations on vitamin C therapy in experimental poliomyelitis. J Exper Med, 1937. 66: 459-477.

Jungeblut CW, Feiner RR. Vitamin C content of monkey tissues in experimental poliomyelitis. J Exper Med, 1937. 66: 479-491.

Jungeblut CW. A further contribution to vitamin C therapy in experimental poliomyelitis. J Exper Med, 1939. 70:315-332.

Saul AW. Taking the cure: Claus Washington Jungeblut, M.D.: Polio pioneer; ascorbate advocate. J Orthomolecular Med, 2006. Vol 21, No 2, p 102-106. http://www.doctoryourself.com/jungeblut.html and http://orthomolecular.org/library/jom

(2) http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n09.shtml and http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n16.shtml Frederick Robert Klenner’s papers are listed and summarized in *Clinical Guide to the Use of Vitamin C* (ed. Lendon H. Smith, MD, Life Sciences Press, Tacoma, WA, 1988. This book is posted for free access at http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm

(3) Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Med Hypotheses. 7:1359-76. http://www.doctoryourself.com/titration.html

Cathcart RF. (1993) The third face of vitamin C. J Orthomolecular Med, 7:197-200. Free access at http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html

Additional Dr. Cathcart papers are posted at http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html

Nutritional Medicine is Orthomolecular Medicine

Orthomolecular medicine uses safe, effective nutritional therapy to fight illness. For more information: http://www.orthomolecular.org

Find a Doctor

To locate an orthomolecular physician near you: http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml

The peer-reviewed Orthomolecular Medicine News Service is a non-profit and non-commercial informational resource.

Editorial Review Board:

Comments and media contact: drsaul@doctoryourself.com OMNS welcomes but is unable to respond to individual reader emails. Reader comments become the property of OMNS and may or may not be used for publication.

Click here to see a web copy of this news release: http://orthomolecular.activehosted.com/p_v.php?l=1&c=141&m=145&s=96d66267f65ae2c7e153b7edf563f716

****

••••

La dieta vegan aiuta a mantenere il peso ideale

Ultimo aggiornamento: 6 Febbraio 2016

Physicians Committee for Responsible Medicine. *Vegan Diets Associated with Lower Weights*. November 18, 2013. *Breaking Medical News*. PCRM.org

Traduzione di http://www.informazionealimentare.it/?p=1669

Le persone che seguono una dieta vegan sono più magri e assumono più nutrienti protettivi come beta-carotene e fibre, secondo un nuovo studio pubblicato sull'edizione di dicembre del *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. I ricercatori hanno raccorto dati su 71 751 partecipanti dell'*Adventist Health Study 2* per cinque anni. I partecipanti sono stati classificati in cinque modelli alimentari: vegan, latto-ovo-vegetariani, semivegetariani, consumatori di pesce e non vegetariani. Tra i non vegetariani è risultato un più alto consumo di grassi saturi e minor consum di fibre, in confronto al gruppo vegan. Il gruppo vegan (erano così definiti i soggetti che consumavano cibi animali meno di una volta al mese) aveva i più alti introiti di beta-carotene, fibre, potassio e magnesio, rispetto a tutti gli altri gruppi. Il gruppo vegan è risultato avere il più basso indice di massa corporea (IMC, rapporto tra peso e quadrato dell'altezza) e la più bassa prevalenza di obesità., in confronto agli altri gruppi. I livelli di IMC e la prevalenza dell'obesità aumentavano in proporzione al consumo di cibi animali

References

Rizzo NS, Jaceldo-Siegl K, Sabate J, Fraser GE. *Nutrient profiles of vegetarian and nonvegetarian dietary patterns continuing professional education (CPE) information. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2013;113:1610-1619.

La dittatura dei vaccini e le false epidemie di meningite e morbillo

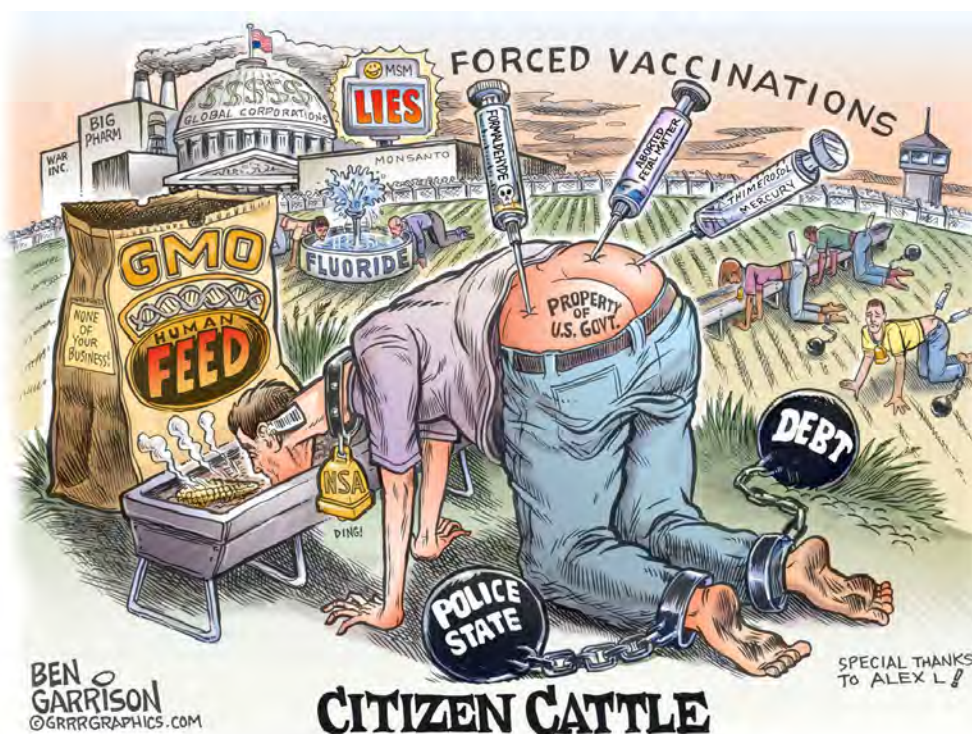
Ultimo aggiornamento: 13 Dicembre 2019

Quanto sto per scrivere non sostituisce l'opinione del proprio medico curante né è un'indicazione sull'opportunità o meno di vaccinare se stessi o i propri figli. Per chi vuole approfondire, provvedo a corredare il testo di molti link.

Aggiornamento 19 aprile 2017: sullo stesso argomento, segnalo "Ancora sulla frode dei vaccini... un servizio di Report".

Vorrei invitare i miei lettori a guardarsi il documentario (censurato in Italia) "**Vaxxed: From Cover-Up to Catastrophe**", a guardarselo bene e a farsi un'opinione propria **dopo** averlo visto. Anche se non è in vendita in Italia, e anche se la sua proiezione è stata censurata in più occasioni, comunque in Rete si riesce a trovarlo *(ad es., in forma integrale in calce a questa pagina)*. Non è un documentario contro i vaccini, è piuttosto un documentario-denuncia contro una frode scientifica criminale che ha rovinato, e continua a rovinare, tantissime famiglie.

La scienza non è elargitrice di verità, ma soltanto di ipotesi da verificare ed eventualmente confutare... ma quando lo spirito scientifico è contaminato da interessi economici di una o più corporation (multinazionali), possono accadere cose mostruose. Alcuni scienziati, o presunti tali, possono persino trovarsi nella condizione di "lottare" contro i dati che essi stessi scoprono pur di difendere gli interessi di qualcuno a danno della collettività *(chi vedrà con cura il documentario, capirà a cosa mi riferisco)*.

Perché il film Vaxxed è così importante e assolutamente da vedere? Una risposta si trova nell'articolo "VAXXED: ecco perché è stato censurato il film che terrorizza Big Pharma".

Molti parlano senza essere informati, compresi coloro che hanno censurato Vaxxed (hanno dichiarato essi stessi di non averlo visto). Altri sono bene informati, ma nel loro parlare celano interessi professionali e soprattutto economici nel convincere a vaccinare milioni di persone. I mass media fanno la loro parte nel diffondere una visione distorta della realtà, comprese false epidemie programmate di morbillo, di meningite o altro, i medici vengono posti sotto ricatto dalla minaccia di radiazione se sconsigliano di abusare dei vaccini *(e in alcuni casi, come in Toscana, ricevono premi economici in base a quanti vaccini riescono a somministrare)*, i genitori vengono obbligati a somministrare

vaccini pericolosi e non testati scientificamente *(altrimenti non possono nemmeno mandare i figli alla scuola materna)*... e nel frattempo l'autismo conseguente al vaccino trivalente MMR è diventato un'epidemia, con una curva di crescita esponenziale, e le famiglie vengono lasciate da sole, abbandonate a se stesse *(per tutti i dettagli statistici sul nesso causa-effetto tra vaccino trivalente e autismo, sui dati analizzati e sulla mancanza di un testing scientifico dei vaccini, rimando al documentario)*.

Qui sotto riporto l'audio di un'intervista alla pediatra Patrizia Franco dell'ASL di Roma, che parla della "dittatura dei vaccini" e del fatto che "chi sostiene che i vaccini sono sicuri dichiara il falso", chiarendo l'importanza di salvaguardare la libertà di cura e la libertà di espressione che sono alla base di qualsiasi discussione su problemi sanitari. *(fonte)*.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Francesco Galgani,
15 aprile 2017

La grande industria farmaceutica sta uccidendo decine di migliaia di persone nel mondo. La parola di alcuni importanti medici.

Ultimo aggiornamento: 1 Maggio 2016

Si veda anche: "Disease mongering: inventare malattie per vendere medicine"

L'articolo seguente è un'importante denuncia di cui tutti dovrebbero tener conto *(fonte vocidallestero.it)*. Sullo stesso argomento, segnalo anche gli articoli "Quasi morta per la pillola anticoncezionale..." e "Nuovo studio scientifico: rischio aggressività e suicidio se si usano antidepressivi sui minori".

Francesco Galgani, 7 marzo 2015

Il britannico Daily Mail pubblica gli allarmanti commenti di alcuni esponenti di spicco della scienza medica sull'inaffidabilità e pericolosità di molti farmaci in circolazione. Purtroppo la grande industria farmaceutica, ovviamente guidata dal profitto e non dal bene pubblico, riesce a comprarsi la complicità dei media, delle autorità pubbliche e talvolta della stessa scienza medica, per commercializzare farmaci e procedure che portano essenzialmente danno ai pazienti. Il risultato sono decine o centinaia di migliaia, se non perfino milioni, di morti, sofferenze e casi di invalidità in tutto il mondo.

di Anna Hodgekiss (Mailonline) e Ben Spencer (corrispondente medico del Daily Mail), 23 febbraio 2016 (traduzione Voci dall'estero)

"L'ex medico personale della Regina ha chiesto che si faccia con urgenza un'inchiesta pubblica sulle "oscure" pratiche delle aziende farmaceutiche.
Sir Richard Thompson, ex presidente del Royal College of Physicians, nonché medico personale della Regina per 21 anni, stasera ha avvertito che molti farmaci potrebbero essere meno efficaci di quanto si pensi. Thompson è membro di un gruppo di sei noti medici che oggi hanno messo in guardia sull'influenza che le case farmaceutiche hanno nella prescrizione dei medicinali. Gli esperti, guidati dal cardiologo Aseem Malhotra, del sistema sanitario nazionale, sostengono che troppo spesso ai pazienti vengono date medicine inutili – e talvolta dannose – di cui possono fare a meno. Affermano che le case farmaceutiche sviluppano medicinali da cui trarre profitto più che medicinali che abbiano effettivamente il maggiore beneficio per i pazienti. I sei medici accusano inoltre il sistema sanitario nazionale per la sua incapacità di opporsi ai giganti dell'industria farmaceutica. Thompson ha detto: "È venuto il tempo di fare un'inchiesta pubblica che sia ampia e trasparente sul modo in cui viene rilevata la reale efficacia dei medicinali. "C'è il concreto pericolo che alcuni trattamenti farmaceutici siano molto meno efficaci di quanto si pensasse finora." Ha detto poi che questa campagna mette in luce "la base debole, e talvolta oscura, del modo in cui si valuta l'efficacia e l'uso dei medicinali, specialmente nel caso degli anziani".
Scrivendo al MailOnLine, il dottor Malhotra ha detto che il conflitto d'interesse commerciale sta contribuendo a "un'epidemia di medici e pazienti disinformati e fuorviati nel Regno Unito e non solo". Ha aggiunto anche che il sistema sanitario nazionale nel suo complesso sta somministrando un'eccessiva quantità di farmaci ai suoi pazienti, e afferma che gli effetti collaterali dell'eccesso di medicine stiano causando una quantità innumerevole di morti. Sostiene poi che studi empirici sulle statine – farmaci contro il colesterolo somministrati a milioni di persone – non sono mai stati pubblicati, e che simili dubbi sorgono anche su Tamiflu, un farmaco che è costato al sistema sanitario nazionale quasi 500 milioni di sterline. Il gruppo dei sei medici ha chiesto di essere convocato presso la Commissione parlamentare per l'audizione pubblica al fine di svolgere un'inchiesta indipendente sulla sicurezza delle medicine. Affermano che i

finanziamenti pubblici vengono spesso forniti alla ricerca medica sulla base del fatto che questa potrà essere redditizia, non sul fatto che sarà utile ai pazienti. Il dottor Malhotra ha detto: "Non c'è dubbio che alla base dell'assistenza sanitaria ci sia una cultura del tipo 'più medicine è meglio', il che è esacerbato dagli incentivi finanziari all'interno del sistema stesso, che portano a prescrivere sempre più farmaci e a mettere in atto sempre più procedure mediche.
"Ma c'è anche un altro inquietante ostacolo alla crescita di consapevolezza su – e dunque alla risoluzione di – questi problemi, ed è qualcosa di cui tutti dovremmo essere preoccupati.

"Si tratta dell'informazione che viene fornita ai medici e ai pazienti al fine di guidare le decisioni sul trattamento". Malhotra ha accusato le aziende farmaceutiche di "ingannare il sistema" spendendo in pubblicità e marketing il doppio di quanto spendano in ricerca medica. Malhotra ha detto che la prescrizione di farmaci fa spesso più male che bene, e i rischi maggiori li sopportano gli anziani. Un ricovero ospedaliero su tre negli over-75 è dovuto alla reazione avversa a un farmaco, ha detto. Oltre che da Richard Thompson, il dottor Malhotra è sostenuto anche dal professor John Ashton, presidente della Facoltà di Scienze della Salute, dallo psichiatra JS Bamrah, presidente della British Association of Psysicians of Indian Origin, dal cardiologo Rita Redberg, editore della rivista medica JAMA Internal Medicine, e infine dal professor James McCormack, scienziato farmaceutico. Il dottor Malhotra, che ha lanciato la campagna a titolo personale, è capo del think tank per la salute del King's Fund, membro dell'Academy of Medical Royal Colleges, e consigliere del Forum Nazionale sull'Obesità. Le sue critiche si rivolgono in particolare alla recente drammatica crescita delle prescrizioni di statine.
NICE – l'ente del sistema sanitario nazionale deputato al razionamento dei farmaci – nel 2014 ha deciso di abbassare la soglia per la prescrizione di statine in modo da incoraggiare i medici a prescriverle a più persone. È poi emerso che sei dei dodici membri della commissione ricevevano finanziamenti da case farmaceutiche – in parte tramite pagamenti diretti in cambio di "consulenze" o seminari, e in parte tramite fondi di ricerca. Il dottor Malhotra sostiene che uno studio completo e definitivo sull'efficacia delle statine e sui loro effetti collaterali non è mai stato pubblicato.
Lo stesso dice dell'efficacia del Tamiflu, un farmaco contro l'influenza per il quale il sistema sanitario ha già pagato 473 milioni di sterline. Un resoconto del 2014 di un gruppo di noti ricercatori ha concluso che il Tamiflu non risultava maggiormente efficace del comune paracetamolo [anche noto come Tachipirina, NdT]. Il dottor Malhotra cita anche un'indagine della rivista medica BMJ, che all'inizio del mese ha suggerito che Rivaroxaban, importante farmaco anticoagulante, non è così sicuro e privo di rischi come gli studi pubblicati suggerivano, per quanto le autorità difendano l'uso del farmaco.

Scrive: "Per amore della nostra futura salute e della sostenibilità del sistema sanitario nazionale, è tempo che si metta in campo una vera azione collettiva contro l'eccesso di medicine, iniziando dalla Commissione parlamentare per l'audizione pubblica, affinché lanci un'inchiesta indipendente sull'efficacia e la sicurezza dei farmaci".
Il professor Ashton ha aggiunto: "La salute pubblica dipende da un'ampia e accurata base di evidenza empirica che tenga conto anche della convenienza, al fine di garantire che vengano prese decisioni in base alla migliore ricerca disponibile, decisioni finalizzate a migliorare e proteggere la salute delle persone, nonché a stabilire nel modo migliore quale sia la priorità della cura per ciascun paziente".

ESCLUSIVO PER MAILONLINE: IL COMMENTO DEL DOTTOR MALHOTRA

[Tutto il resto dell'articolo riporta per esteso il commento del dottor Malhotra, ma alcune parti erano state già trascritte nell'articolo precedente, per questo ci limitiamo a tradurre le parti nuove. NdT] Alcune settimane fa parlavo alla conferenza annuale della British Association of Physicians of Indian Origin a Birmingham. Tra gli altri presenti al convegno c'era il presidente del Royal College of General Practitioners, presidente del BMA e amministratore delegato del sistema sanitario inglese, Simon Stevens. Nel mio discorso ho avvertito delle molte cose che mi preoccupano riguardo le condizioni della medicina contemporanea. In breve ho

menzionato:
- Una distorsione nel finanziamento alle ricerche – che vengono finanziate perché si presume siano redditizie, anziché per i benefici ai pazienti;
- Una distorsione nella propensione a pubblicare gli studi da parte delle riviste scientifiche di ambito medico;
- Il conflitto d'interesse commeriale e l'incapacità di medici e pazienti di capire le statistiche sanitarie e i rischi.

Tutte queste cose stanno contribuendo a un'epidemia di medici e pazienti disinformati nel Regno Unito e oltre. Ma, cosa più preoccupante di tutte, questa disperata situazione sta costando decine di migliaia di vite umane in tutto il mondo. Oltre a questo, sta causando inutili sofferenze a milioni di persone e costando miliardi alle economie nazionali.
Alcuni mesi fa il direttore medico del sistema sanitario inglese, Sir Bruce Keogh, ha ammesso che un trattamento sanitario ogni sette – incluse le operazioni chirurgiche – sono inutili e non dovrebbero essere condotte sui pazienti. Negli USA si stima che **un'attività sanitaria ogni tre non porti alcun beneficio ai pazienti**. Ciò è sostenuto anche dall'argomento dell'ex editor del New England Journal of Medicine, la dottoressa Marcia Angell. In una conferenza del 2009 presso l'Università del Montana, la Angell ha affermato che delle 667 nuove medicine approvate dalla Food and Drug Administration tra il 2000 e il 2007, solo l'11 percento erano effettivamente delle innovazioni o dei miglioramenti rispetto ai farmaci già esistenti. I tre quarti erano essenzialmente delle semplici copie dei vecchi farmaci.

RIEMPIRE LE TASCHE DELL'INDUSTRIA FARMACEUTICA

Dato che la preoccupazione fondamentale delle case farmaceutiche è quella di fornire profitti agli azionisti – non certo di curare la salute dei pazienti – questo stato di cose non è affatto sorprendente. A parte l'enorme spreco di risorse finanziarie che deriva dal fatto di rilanciare la stessa medicina due volte – e dunque spendere il doppio in pubblicità e marketing rispetto a quanto si spenda in ricerca e sviluppo – quello che ci preoccupa di più è l'enorme danno che viene fatto ai pazienti. La Food and Drug Administration riporta che gli effetti negativi causati dalle medicine prescritte sono più che triplicati negli ultimi dieci anni negli Stati Uniti. Ciò ha implicato oltre 123.000 morti nel 2014 e 800.000 casi di gravi conseguenze sulla salute – tra cui ricoveri ospedalieri e disabilità con pericolo di vita. Ma anche questa è probabilmente una stima al ribasso.
Una persona che da tempo è esplicita sui pericoli delle medicine moderne è Peter Gotzsche, professore di progettazione e analisi della ricerca all'Università di Copenhagen. Gotzsche stima che la prescrizione di medicinali sia la terza maggiore causa di morte dopo le malattie cardiache e il cancro. In particolare, è profondamente preoccupato per l'impatto delle medicine psichiatriche, tra cui farmaci antidepressivi e antidemenza. In un articolo per il BMJ, ha calcolato che questi farmaci siano responsabili di oltre mezzo milione di morti avvenute tra gli over-65 negli Stati Uniti e in Europa. Questo è dovuto ai suicidi ma anche all'eccessivo trattamento dei pazienti e agli effetti collaterali. Sono gli anziani ad essere maggiormente a rischio di sindrome polifarmaco – quella che si verifica quando il paziente prende molte medicine diverse contemporaneamente.

PAZIENTI GONFIATI DI PILLOLE

Il problema della sindrome polifarmaco è che più farmaci prendi, e più è probabile che presenti qualcuno degli effetti collaterali, che potrebbe essere poi interpretato dal medico o dall'infermiere come sintomo di una malattia per la quale servono ulteriori medicine. Ho perso il conto dei pazienti anziani che ho dovuto trattare per eccesso di cure mediche, inclusi casi in cui ai pazienti venivano fatti prendere tre o quattro farmaci per la pressione sanguigna, che gli davano le vertigini al punto che non stavano più in piedi. È un circolo vizioso, e costa vite umane ogni anno. Gli anziani sono particolarmente vulnerabili alla sindrome polifarmaco, e un ricovero ospedaliero su tre fra gli over-75 è la conseguenza delle reazioni negative dei farmaci. Molti pazienti cadono e si causano delle fratture a causa degli effetti collaterali dei farmaci, e un quarto di questi casi porta

alla morte. Ma la cosa più inquietante è che il professor Gotzsche afferma che il comportamento dell'industria farmaceutica, per quanto riguarda l'eccessiva prescrizione di farmaci, soddisfa i criteri per definire la "criminalità organizzata" secondo la legge statunitense. Tra il 2007 e il 2012 la maggior parte delle dieci più grandi case farmaceutiche sono state multate per diversi reati tra cui pubblicità finalizzata a divulgare l'uso di farmaci al di fuori del loro uso terapeutico, rappresentazione fuorviante dei risultati della ricerca, e occultamento dei dati sui danni collaterali. Ma in quale misura le multe agiscano effettivamente da deterrente è più che discutibile, poiché la motivazione principale è sempre e comunque il profitto. Nel 2012 la Glaxo Smith Kline ha ricevuto una multa da 3 miliardi di dollari – la più grande della storia del sistema sanitario USA – per marketing illegale di diversi farmaci, tra cui antidepressivi, antidiabetogeni, e un antiepilettico. Eppure, nel periodo in cui è durato il processo, la Glaxo ha accumulato profitti per oltre 25 miliardi di dollari dalla sola vendita di questi stessi farmaci. Le riviste mediche e i media possono essere manipolati non solo come mezzi di marketing per l'industria, ma anche per diventare complici nel silenziare tutti quelli che chiedono maggiore trasparenza e un esame più indipendente dei dati scientifici.
Consideriamo di seguito un articolo scientifico pubblicato sul Medical Journal of Australia (MJA) lo scorso giugno.

NON SAPPIAMO LA VERITÀ SULLE STATINE

Questo articolo afferma che un programma condotto nel 2013 – che metteva in discussione i benefici della prescrizione delle statine a coloro che hanno un moderato rischio di attacco cardiaco – può aver portato fino a 2900 persone a soffrire di un attacco di cuore o alla morte a seguito dell'interruzione del trattamento. Mi è stato chiesto di andare in onda su ABC News Austrialia per discutere questo fatto, ma sfortunatamente la mia intervista è stata cancellata appena 30 minuti prima. Se avessi avuto l'opportunità, avrei detto come la penso – e cioè che l'articolo non fornisce alcuna solida evidenza dell'aumento dei ricoveri ospedalieri o delle morti dei pazienti. Al contrario, il documentario sotto accusa è uno dei migliori pezzi di giornalismo medico che io abbia visto in tempi recenti. Questa idea è condivisa dal vicepresidente della Facoltà di Scienze della Salute, il professor Simon Capewell, che ha descritto il documentario come "informativo, trasparente, e che solleva legittimi dubbi". Come abbiamo fatto notare entrambi in un editoriale pubblicato due settimane fa nella rivista medica BMC Medicine, studi condotti sulla popolazione comune mostrano che quasi il 75 percento dei nuovi utenti smette di assumere statine entro un anno dalla prescrizione, e il 62 percento motiva la propria scelta sulla base di un effetto collaterale. In effetti l'evidenza che sta emergendo suggerisce che, nel migliore dei casi, i benefici delle statine sono stati grossolanamente esagerati, e gli effetti collaterali trascurati. Nelle ultime settimane, due gruppi di ricerca indipendenti in Giappone e in Francia hanno messo in discussione l'affidabilità di molti dei precedenti studi, sponsorizzati dall'industria farmaceutica, che sostenevano i benefici delle statine. In effetti la ricerca giapponese si è spinta al punto di suggerire che le statine siano una delle cause dell'aumento dei casi di insufficienza cardiaca nella popolazione. Nel frattempo il noto cardiologo francese Michel De Lorgeril ha affermato che tutti gli studi pubblicati dopo il 2006 "non mostrano alcun beneficio" delle statine per la prevenzione del rischio cardiovascolare, in nessuno dei gruppi di pazienti. Sono perfettamente d'accordo con lui nel chiedere una completa rivalutazione delle statine tramite studi empirici, e fino ad allora "i medici devono essere consapevoli che le attuali asserzioni sull'efficacia e la sicurezza delle statine non sono basate sull'evidenza".
Dobbiamo anche chiedere che la Clinical Trial Service Unit dell'Università di Oxford ci dia i dati grezzi raccolti sull'uso delle statine per condurre un esame indipendente. Si tratta di questi studi scientifici finanziati dall'industria che hanno portato alla prescrizione delle statine a milioni di persone nel mondo, costruendo un'industria multi-miliardaria.

FARMACI NON ALL'ALTEZZA DELLA LORO CAMPAGNA PUBBLICITARIA

Ma torniamo alla visione d'insieme. Sono passati poco più di dieci anni da quando John Iannidis, professore di medicina e politiche della salute all'Università di Stanford, ha pubblicato un articolo fondamentale che

spiegava perché la maggior parte degli studi medici pubblicati sono probabilmente falsi. Ma non si tratta solo di studi con un cattivo disegno sperimentale, o le cui statistiche sono state manipolate. Lo studioso si è spinto a dire che “più è grande l’interesse finanziario in un dato campo, meno è probabile che i risultati della ricerca siano veri”. Sfortunatamente ci sono stati numerosi esempi recenti che mettono in luce come le autorità deputate a sorvegliare sulla nostra salute, come NICE e MHRA, sono male attrezzate per affrontare questi problemi. O meglio, come l’ex presidente del Royal College of Physicians, sir Richard Thompson, mi ha detto “sono parte del problema più che parte della soluzione“. NICE è stato chiamato in causa quando molti importanti medici, tra cui Thompson, hanno scritto alla Segreteria di Stato per la Salute sollevando grosse preoccupazioni sull’imparzialità del gruppo che sviluppava le linee guida per l’uso delle statine, spiegando che 8 su 12 membri dichiaravano collegamenti con le industrie farmaceutiche che producevano le statine stesse e altri farmaci collegati.
Nell’aprile 2014 degli scienziati indipendenti della Cochrane Collaboration – considerato il corpo scientifico più importante e indipendente – ha concluso che la Gran Bretagna stava sprecando oltre 500 milioni di sterline nell’acquisto di Tamiflu, il farmaco anti-influenza. Dopo avere avuto accesso ai dati clinici che venivano prima trattenuti, la Cochrane Collaboration ha trovato che Tamiflu non era meglio del comune paracetamolo nell’alleviare i sintomi dell’influenza, e aveva degli effetti collaterali potenzialmente gravi tra cui problemi renali e disturbi psichiatrici. NICE è stata criticata anche per non aver ottenuto il pieno accesso ai dati grezzi delle industrie farmaceutiche prima di dare la loro (frettolosa) approvazione. A quel tempo, però, era il produttore di farmaci Roche a dire di aver raccolto abbondanza di dati riguardo Tamiflu. Nel frattempo un’indagine di BMJ ha rivelato che il dispositivo per il test di coagulazione del sangue usato in uno studio pubblicato dal New England Journal of Medicine era truccato, e forniva dati indebitamente bassi sulla fluidificazione del sangue rispetto al farmaco di confronto, il warfarin. Ciò ha “gettato dubbi sui risultati portati a sostegno dell’uso del farmaco anti-coagulante per via orale più venduto nel mondo, il Rivoroxaban“, scrive la rivista.
Certo, NICE non poteva sapere del dispositivo truccato, ma bisogna chiedersi quanto affidabili siano i suoi giudizi nel raccomandare l’uso di un certo farmaco basandosi su uno studio pubblicato dalla stessa casa farmaceutica che lo vende, quando ora si sta parlando di ritirare quell’articolo dalla pubblicazione.

ABBIAMO BISOGNO DI UN’INCHIESTA PUBBLICA

Il fatto che le prescrizioni siano al massimo storico assoluto, con oltre un miliardo di medicinali prescritti ogni anni – numero che è raddoppiato nell’ultimo decennio – dovrebbe essere visto esso stesso come segno della crisi nella sanità pubblica. Ora, quando viene da me un paziente e mi riporta dei nuovi sintomi, la prima cosa che mi chiedo è se questi possano essere l’effetto collaterale di qualche farmaco. Il sistema è marcio e non si può aggiustare solamente gettando altri soldi in pasto all’avidità delle aziende farmaceutiche e ai sistematici fallimenti politici che hanno messo in ginocchio il sistema sanitario nazionale. Senza la piena trasparenza e responsabilità, nessun medico può fornire ciò che tutti noi abbiamo imparato faticando a lungo nelle scuole mediche, e ciò a cui i nostri cuori e le nostre anime dovrebbero tendere – cioè fornire la migliore cura possibile per i nostri pazienti. La scorsa settimana, rispondendo a una serie di recenti scandali, inclusa l’incapacità delle istituzioni e delle università britanniche di impedire le cattive pratiche di ricerca scientifica – l’ex Editor di BMJ, Richard Smith, ha scritto: “c’è qualcosa di marcio nello stato di cose della medicina britannica, qualcosa di marcio da molto tempo“. Per amore della nostra futura salute e della sostenibilità del sistema sanitario nazionale, è tempo di intraprendere una vera azione collettiva contro la tendenza all’eccesso dei farmaci. Possiamo iniziare con la Commissione parlamentare per l’audizione pubblica, affinché lanci un’inchiesta pubblica sull’efficacia e la sicurezza delle medicine. Penso ci sia un grande scandalo di fondo, che potrebbe far apparire minuscolo lo scandalo del sistema sanitario del Mid Staffordshire – dove molti pazienti morirono a causa delle cattive cure mediche, secondo quanto concluso da un’inchiesta pubblica. La scienza medica ha preso una piega verso il buio. E solo la luce del sole potrà disinfettare questa situazione".
Anna Hodgekiss (Mailonline) e Ben Spencer (corrispondente medico del Daily Mail), 23 febbraio 2016

(traduzione Voci dall'estero)

La maggioranza delle ricerche scientifiche sono false

Ultimo aggiornamento: 17 Ottobre 2019

Ho già scritto abbastanza sulla falsità della maggioranza delle ricerche scientifiche (in campo medico) e di come la politica e i mass-media spesso si mettano in mezzo creando gravi danni. Purtroppo capita che più che di "scienza" dovremmo parlare di "riciclaggio di informazioni false". Rimando al mio precedente articolo «**Sapere di non sapere, sapere di mentire: la scienza delle bugie**».

Oggi ho scoperto che il libro "**La Scelta Antitumore - Prevenzione, terapia farmacologica e stile di vita**" del dott. Giuseppe Di Bella, tra i vari temi trattati, entra nello specifico di questo problema scientifico, politico ed economico.

Alcuni temi estratti dal suo libro e ripresi nel video seguente:

> *«**LE MULTINAZIONALI MANIPOLANO LA SANITA'***
> *I rapporti con le multinazionali sono sempre più stretti. Uno degli aspetti globali più gravi è l'ormai noto e da più parti denunciato meccanismo con cui viene chiaramente manipolato dalle multinazionali l'Impact Factor (criterio di valutazione di una rivista scientifica, paragonabile al rating in finanza). Con queste stesse finalità è stata creata un'entità dogmatica sovranazionale, la cosiddetta "Comunità scientifica". E' sufficiente leggere le dichiarazioni del Nobel per la medicina Scheckman, su riviste scientifiche ai primissimi posti dall'Impact Factor, come Science, ecc., in cui egli dichiara che: "**la ricerca in campo scientifico non è affatto libera ma in mano ad una cerchia ristretta**" la cosiddetta "Comunità scientifica".*
>
> ***ALMENO IL 50% DEI DATI MEDICI E' CORROTTO***
>
> *Il riferimento delle istituzionali sanitarie alla tanto celebrata "Comunità scientifica" è continuo, essa pontifica con giudizio infallibile, ma è ormai talmente inquinata, da aver falsificato almeno il 50% del dato scientifico. Questa realtà è stata documentata da Richard Horton, caporedattore del Lancet, una delle più prestigiose riviste mondiali di medicina, che ha dichiarato: "**Gran parte della letteratura scientifica, forse la metà, può essere dichiarata semplicemente falsa. La scienza ha preso una direzione verso il buio.**".*
>
> *Anche Marcia Angell, per 20 anni caporedattore di un'altra delle massime testate scientifiche internazionali, il New England Medical Journal (NEMJ), ha dichiarato: "**Semplicemente, non è più possibile credere a gran parte della ricerca clinica che viene pubblicata**".*
>
> *Una dichiarazione da valutare con la massima attenzione, per la competenza, l'esperienza e la cultura, il livello scientifico della Prof.ssa Angell, che come il Prof. Horton per anni ha revisionato la letteratura scientifica internazionale. **Premi Nobel e caporedattori delle massime testate medico scientifiche mondiali non sono complottisti**, ma le rare, forse ultime, voci che all'onestà intellettuale associano una grande cultura e rilevanti meriti scientifici.*
>
> ***LE EVIDENZE SCIENTIFICHE CHE NON ARRICCHISCONO NON SONO PUBBLICATE***
>
> *Una **rilevante quantità di evidenze scientifiche**, cioè di dati scientifici definitivamente acquisiti, certificati, incontestabili, non sono trasferiti nella clinica, non sono inseriti nei "prontuari", nelle "linee guida", nei "protocolli". Per questo, malgrado una vastissima e autorevole letteratura dimostri*

*quanto la **proliferazione cellulare tumorale** sia strettamente dipendente dall'interazione tra **PRL** (Prolattina) e **GH** (ormone della crescita), e da fattori di crescita GH dipendenti, né il suo antidoto naturale, la Somatostatina, né gli inibitori prolattinici, sono inseriti come antitumorali nei prontuari, in quanto produrrebbero se non un crollo, un **grave ridimensionamento dei fatturati oncologici**.*

*Numerosi e documentati studi certificano l'efficacia antitumorale della **somatostatina**, in sinergismo con inibitori prolattinici, e altri componenti del Metodo Di Bella come **Melatonina**, soluzione di Retinoidi in **Vitamina E**, e **vitamina D3**, che hanno un ruolo ed un'efficacia determinante e documentata nella terapia e in quella prevenzione dei **tumori che non sanno e/o non vogliono attuare**.*

IL MEDICO E' OBBLIGATO A SOTTOSTARE AL NUOVO REGOLAMENTO

*Il programma di azzeramento della libertà del medico di prescrivere secondo le evidenze scientifiche sta ormai rapidamente concludendosi, come chiaramente evidenziato dal **nuovo codice deontologico che blocca definitivamente la libertà di prescrivere secondo scienza e coscienza**, penalizza gravemente ogni medico che non si attenga scrupolosamente ai loro dictat terapeutici, indipendentemente dai risultati ottenuti sul paziente, dando **ampie coperture medico legali ai medici responsabili di eventi anche gravi, fino alla morte**, se questi medici si sono attenuti al prontuario. Essendo ormai evidente questo disegno, stanno manifestandosi le prime reazioni: alcuni ordini dei medici, tra cui quello di Bologna, hanno respinto e contestato questa umiliazione della dignità del medico, e il sovvertimento del millenario codice etico di comportamento del medico. Questo disegno è completato dalla fine programmata della libertà di ricerca scientifica, codificata nel decreto legge N° 158 del 13 sett. 2012 e nella legge N° 189 del 8 nov. 2012.*

E' FINITA LA LIBERTA' DI CURA E DI RICERCA

*Sono previste **gravissime sanzioni disciplinari e pecuniarie ai ricercatori** che, come il **Prof. Di Bella**, senza il benestare di comitati etici, intraprendano studi clinici e ricerche scientifiche, anche se in autonomia e autofinanziati. In pratica con questi decreti è finita la libertà non solo di cura ma di ricerca. Hanno creato le condizioni per cui **solo le multinazionali saranno autorizzare a finanziare studi clinici** finalizzati alla registrazione di farmaci con procedure di cui si conoscono e sono stati denunciati gli espedienti e trucchi statistici per arrivare comunque alla registrazione e relativo fatturato (vedi denunce dei Prof. Angell, Horton, e del Nobel Scheckmann).*

I progressi ottenuti dal Prof. Di Bella** nella cura dei tumori conosciuti dal pubblico, avevano portato nel 1997 e '98 ad una mobilitazione della gente. Sotto la pressione dell'opinione pubblica nel 1998, fu approvata la cosiddetta "**legge Di Bella**" (articolo 3, comma 2 D.L. n. 17 del 23 febbraio '98, conv. con modificazioni, dalla legge 8 aprile 1998, n. 94), che consentiva al medico di prescrivere al di fuori dei vincoli burocratici ministeriali secondo scienza e coscienza, in base alle evidenze scientifiche. La **Legge Finanziaria 2007** (al comma 796, lettera Z) ha abrogato questa disposizione di legge in base alla quale per 9 anni i medici hanno potuto prescrivere farmaci di cui esisteva un razionale d'impiego scientificamente testato, ma ignorato dalle commissioni ministeriali, **eliminando la libertà e autonomia del medico sia come ricercatore che come clinico, e impedendo così la valorizzazione e il trasferimento nella terapia medica della ricerca scientifica.

Giuseppe di Bella per Dionidream, fonte: https://zapping2017.myblog.it/2017/05/19/il-prof-giuseppe-di-bella-le-multinazionali-manipolano-la-sanita-e-almeno-il-50-dei-dati-medici-e-corrotto-e-finita-la-liberta-di-cura-e-di-ricerca/»

”

Orbene... la maggioranza delle ricerche scientifiche (in campo medico) sono false. Ma la maggioranza delle ricerche non-scientifiche, cioè non prodotte dalla sopra citata entità dogmatica sovranazionale "comunità scientifica" e/o comunque non pubblicate su riviste scientifiche con alto impact factor, sono vere?

Buona visione del video seguente e buone riflessioni,
Francesco Galgani,
17 ottobre 2019

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

La medicina convenzionale è la principale causa di morte

Ultimo aggiornamento: 9 Giugno 2018

I miei lettori più affezionati forse ricorderanno che tempo addietro pubblicai l'articolo "**Alla ricerca della scienza...**", in cui argomentai *(con dati scientifici alla mano pubblicati su Nature)* che **l'intero impianto scientifico della nostra società contemporanea merita una seria messa in discussione**, poiché produce e si basa su ricerche *«sovente basate sull'aria fritta»*. Allo stato attuale, **visto che dal 70% al 90% delle ricerche scientifiche pubblicate su canali ufficiali non sono affidabili in quanto non riproducibili**, *«è evidentemente difficile prendere una qualsiasi decisione che possa definirsi "scientifica" o quantomeno basata su evidenze di realtà»*. Rimando al mio precedente articolo per chi desidera approfondire.

A complemento di quanto già avevo denunciato, riporto qui di seguito un articolo di **Enea Rotella**, pubblicato su **ByoBlu** *(con licenza Creative Commons BY-NC-ND 2.5 IT, link all'**articolo originale**)*, nel quale viene sintetizzato il saggio *"**Death by Medicine**" (liberamente tradotto con "**Medicina assassina**")*, frutto del lavoro di un gruppo di ricercatori *(Gary Null, Carolyn Dean, Martin Feldman, Debora Rasio, Dorothy Smith)* che, basandosi su prove evidenti *(provenienti da studi pubblicati su riviste mediche)*, dimostra che **la medicina convenzionale sia la principale causa di morte.**

Link alla traduzione automatica di "Death by Medicine".

Buona lettura e buone riflessioni,
Francesco Galgani,
9 giugno 2018

Malasanità: ne uccide più la medicina che gli incidenti stradali.

"**Medicina assassina**" è un saggio sulla **malasanità**, frutto del lavoro di un gruppo di ricercatori (Gary Null, Carolyn Dean, Martin Feldman, Debora Rasio, Dorothy Smith) che, basandosi su prove evidenti, dimostrano come il sistema sanitario faccia più male che bene poiché sono circa **2,2 milioni** le persone che ogni anno manifestano reazioni avverse ai vari farmaci prescritti. Parliamo di farmaci, esami o interventi prescritti ogni anno ma non necessari, come **20 milioni di antibiotici, 7,5 milioni di procedure mediche e chirurgiche, 8,9 milioni di pazienti sottoposti a ricovero ospedaliero e circa 800.000 decessi provocati dalla medicina tradizionale solo negli Stati Uniti**.

Naturalmente dietro a questi numeri vi sono una serie di concause che vanno dai lobbisti delle case

farmaceutiche alla ***F.D.A.*** *(Food and Drug Administration*) che si oppone all'uso di prodotti naturali. È in questo contesto che si inserisce il lavoro del **Nutrition Institute of America**.

In una ricerca indipendente l'istituto, che tiene a precisare che gli unici dati che ha tenuto in considerazione provengono dagli studi scientifici pubblicati sulle riviste mediche (quindi a rigor di logica inattaccabili), sostiene che **la medicina convenzionale sia la principale causa di morte**.

Ad aprire il vaso di Pandora sulla malasanità fu il dottor **Lucian Leape** , un ricercatore che nel suo lavoro del 1994, "Error in Medicine", stimò che almeno **180.000 decessi** (e solo negli Stati Uniti) ogni anno fossero dovuti a errori della medicina tradizionale. Leape si rese conto che questi numeri rappresentavano solo **la punta dell'iceberg**. Molti sostennero che la percentuale di fallimento della medicina ufficiale si aggirasse intorno all'**1%**, Il dottore rispose che un simile tasso di fallimento, se applicato al campo dell'aviazione civile, avrebbe significato due aerei di linea che falliscono ogni giorno l'atterraggio, presso il solo aeroporto della sua città, oppure 160.000 lettere perse ogni giorno da parte del sistema postale nazionale, o ancora, per fare un raffronto con il sistema bancario, il trasferimento di 32.000 assegni ogni giorno su un conto corrente sbagliato.

A rincarare la dose arrivò il **Journal of American Medical Association**, il quale sostenne che:

> *"Più di un milione di pazienti subiscono lesioni negli ospedali Usa ogni anno, e circa* ***280.000 persone*** *muoiono ogni anno in conseguenza dei danni riportati. Inoltre, la percentuale di morti iatrogene (****ndr****: cioè causate dai medici o dalla medicina) fa apparire* ***ridicolo il tasso di mortalità annuale per incidenti automobilistici*** *(45.000 vittime) e risulta responsabile di più decessi di tutti gli altri incidenti messi insieme".*

Altro problema serio sono poi gli errori medici che non vengono denunciati, per proteggere il personale o per evitare procedimenti legali, come affermò il dottor Leape. Uno studio del 2002 mostra che il 20% delle medicine somministrate in ospedale aveva un dosaggio errato e di queste **il 40% era potenzialmente dannoso per il paziente**. E si calcola che ogni anno a subirne i danni siano circa **417.908 persone**, mentre per il **New England Journal of Medicine** un paziente su quattro ha subito effetti collaterali derivanti da oltre **3,34 miliardi di farmaci prescritti solo nel 2002**. In questo contesto va anche ricordato l'immenso mercato che ha generato i vari "modificatori dell'umore", come il Prozac, il Ritalin o lo Zoloft.

Arrivati a questo punto possiamo iniziare a porci la prima domanda: i medici di base hanno un secondo lavoro come rappresentanti di compagnie farmaceutiche? Nei primi anni '90 il dottor Leape scrisse che il **30% degli interventi chirurgici non erano necessari**: si va dal taglio cesareo, alla tonsillectomia, l'appendicectomia, l'isterectomia, la gastroectomia e le protesi al seno. Di questi, il 17,6% degli interventi consigliati non veniva confermato da un secondo parere e su base nazionale gli interventi non necessari erano calcolati in **2,4 milioni con 11.900 decessi per una spesa complessiva di 3,9 miliardi di dollari**. I miracoli della sanità privata tanto cara ai liberalizzatori compulsivi.

E vogliamo parlare dei **raggi x**. Uno studio condotto su **700,000 bambini in 37 ospedali** conclude che nei bambini nati da madri sottoposte a radiografie pelviche durante la gravidanza, la **mortalità tumorale era del 40% più alta** dei figli di donne non esposte a radiazioni. Il dottor **John Gofman** scrisse ben cinque libri scientificamente documentati fornendo prove esaurienti sul fatto che **le attrezzature tecnologiche mediche, come raggi x e TAC, contribuiscano all'insorgere del 75% dei tumori**. Naturalmente il dottore precisa a più riprese che a provocare il danno siano una serie di combinazioni, comprese, quindi, il fumo, l'aborto e l'uso di contraccettivi orali.

Naturalmente non bisogna cadere nella tentazione di affermare che questi sono studi che riguardano solamente il sistema medico americano perché, come osservò il **Journal of Healt Affairs**, studi alla mano, le vittime di errori medici sono del **18% in Gran Bretagna**, del **23% in Australia** e in Nuova Zelanda, del **25% in Canada** e, quindi, del **28% negli Stati Uniti**. E ancora, a tutto questo va sommato, come sostiene il dottor **Robert Epstein** della *Medco Healt Solutions Inc.*, il consumo di farmaci tra i 6,3 milioni di anziani che hanno ricevuto circa **160 milioni di prescrizioni con una media di circa 25 all'anno per ogni singolo paziente**.

Come se non bastasse, tutti questi studi sulla malasanità non tengono poi conto dei **decessi causati dalla chemioterapia** contro il cancro, poiché numerosi sono gli ostacoli da scavalcare per certificarli: non solo ci si trova davanti a un muro di gomma alzato dai lobbisti, ma anche – cosa forse ancora più grave – di fronte **all'ostruzionismo dello Stato stesso**, che ancora oggi non sottopone a verifiche imparziali tutte quelle terapie alternative che non producono un profitto per le case farmaceutiche, o che firma e che poi butta regolarmente via (*), dopo aver fatto un grande favore a *Big Pharma* (e questo blog è stato spesso avanti di mesi rispetto ai media tradizionali nel denunciarlo. Vedi: "La rete è due mesi avanti sugli altri media").

di **Enea Rotella**

(*) ho corretto questa frase, forse c'era un errore nell'articolo originale

La seconda causa di morte è la fame, la prima l'appetito - La posizione ufficiale del Ministero della Salute

Ultimo aggiornamento: 13 Agosto 2016

La seconda causa di morte è la fame, la prima l'appetito...
specialmente per chi mangia schifezze cancerogene come queste:

Le carni rosse e le carni lavorate come prosciutti, salsicce, carni in scatola, ecc., uccidono chi le mangia *(e favoriscono l'attuale disastro ambientale)*: chi non ha ben chiaro questo concetto, può studiarsi la mia serie di articoli su "Salute e Alimentazione", magari cominciando da "Suggerimenti comportamentali per un'alimentazione secondo natura" e "Documentario con informazioni basilari per migliorare la propria salute". **Vorrei ricordare, a chi ha la memoria corta, che a ottobre 2015 ha fatto il giro di tutti i giornali la notizia secondo cui, *per gli esseri umani*, la carne lavorata (come gli insaccati e gli affettati) è sicuramente cancerogena, e quella rossa lo è probabilmente *(la ricerca scientifica è scaricabile a questo link)***. Come genere umano, ma anche come singoli individui, siamo giunti sull'orlo di un pericoloso precipizio. Abbiamo una scelta: comportarci come esseri umani intelligenti e razionali che esaminano i dati e prendono le decisioni adeguate per sopravvivere, oppure ignorare la ragione, sopprimendo la nostra intelligenza e lasciandoci guidare da un desiderio sfrenato e da una generalizzata e patologica assuefazione ai cibi tossici, finché morte o malattie non ci costringeranno a smettere.

Eppure, secondo una recente notizia che ha fatto il giro delle varie testate giornalistiche, ci sarebbe addirittura chi vorrebbe rendere reato un'alimentazione salutare *(e quindi come minimo vegetariana, ma ancor meglio vegana)* per gli under-16, creando uno stato etico al rovescio, ovvero uno stato di polizia contro chi promuove una sana cultura del cibo attraverso una corretta informazione. Sembrerebbe questa la bizzarra linea che vorrebbe seguire la deputata di Forza Italia Elvira Savino, autrice di una proposta di legge che, secondo tutti i giornali ho letto, prevederebbe il **carcere per chi educa i propri figli con un'alimentazione vegana.** *Ma per favore... rimaniamo con i piedi per terra*: se infatti saltiamo tutto il panegirico di presentazione di questa proposta di legge, che rende tra l'altro evidente l'ignoranza di alcune informazioni di base sui nutrienti e la loro assimilazione, scopriamo che i due articoli di legge proposti dicono sostanzialmente che i genitori che adottano per i loro figli una dieta *"priva di elementi essenziali per la crescita sana ed equilibrata"* sono puniti con la reclusione. Bene, **questo non riguarda assolutamente l'alimentazione vegan, che non rientra in questa casistica**. Tra l'altro, il 5 maggio 2016 il Ministero della Salute ha emesso una nota che ha chiaramente esplicitato che le mense scolastiche DEVONO fornire un menù vegan ai bambini su semplice richiesta dei genitori, senza che questi debbano presentare un certificato medico o altre attestazioni. E' una nota relativamente breve ma chiarissima, che ho qui riportato: "**Ministero della Salute - Integrazione a nota n 0011703 del 25 marzo 2016 linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica - integrazione pro(1).pdf**". Se l'alimentazione vegan venisse considerata "priva di elementi essenziali", di certo il Ministero non imporrebbe alle scuole di fornirla, no? Per ulteriori dettagli su questa vicenda, si veda l'articolo "Proposta di legge contro la scelta vegan per i bambini? Non esiste". A tutto ciò andrebbe aggiunta la continua disinformazione operata dai mass media a proposito di alimentazione vegana in età pediatrica: «Bambina vegana malnutrita? Sbugiardati per l'ennesima volta i giornalisti».

Sarebbe giusto e doveroso ricordare che **l'alimentazione vegana fa bene alla salute e previene tante malattie**. A dirlo è anche in questo caso il Ministero della Salute, che ha certificato la bontà, sotto il profilo nutrizionale, dei regimi privi di alimenti di origine animale. Seppur passata in sordina, **la presa di posizione del Ministero guidato da Beatrice Lorenzin è stata sancita in maniera ufficiale dalla pubblicazione** diffusa in occasione dell'evento internazionale organizzato durante Expo 2015 ***"Nutrire il pianeta, nutrirlo in salute".*** Il capitolo 10 (pagg. 51-55), corredato di bibliografia, è dedicato ai regimi alimentari vegetariani e vegani e alle diete sbilanciate. Nel volume, a pag. 52, è scritto chiaramente che:

«La diffusione delle **diete vegetariane** è dovuta non solo a **ragioni scientifiche**, ma anche a ragioni **etiche**. Il vegetarianesimo, da intendersi come il rifiuto di assumere carne animale, ha origini antiche e nasce dalla **cultura di rispetto degli animali**. Negli ultimi anni, inoltre, con il progressivo aumento della popolazione mondiale e il continuo sfruttamento delle risorse della terra, si stanno valorizzando **modelli di alimentazione più sostenibili nel tempo**, che abbiano cioè un basso impatto ambientale. Da questi presupposti nascono le diete che evitano in parte o del tutto gli alimenti di origine animale: la dieta vegetariana, innanzitutto, che evita la carne rossa e i pollami, ma accetta con diverse modalità pesci, uova e latticini, e la dieta vegana che invece elimina tutti i prodotti di origine animale (Tabella 10.1).

L'utilizzo di diete vegetariane nasce anche da ragioni salutistiche. **È noto che una dieta vegetariana conferisca protezione dalle malattie cardiovascolari, da alcuni tipi di neoplasie (in particolare colon e tratto gastroenterico e vie respiratorie), e sia associata a una riduzione della mortalità per tutte le cause. Rispetto alle diete vegetariane, la dieta vegana sembra offrire un'ulteriore protezione dall'insorgenza di obesità, ipertensione, diabete mellito di tipo 2 e mortalità cardiovascolare, soprattutto nel sesso maschile.**
La riduzione del peso corporeo e un miglioramento dei profili lipidici rilevati dopo l'utilizzo di queste diete potrebbero spiegarne l'effetto protettivo dalle patologie metaboliche e cardiovascolari, anche se altri fattori potrebbero intervenire. Gli effetti positivi potrebbero derivare, infatti, anche da un aumentato introito di agenti antiossidanti e di fibre che caratterizzano un'alimentazione ricca in verdura e frutta fresca.
Va segnalato, tuttavia, che le diete prive di carne e soprattutto di derivati animali, se non applicate correttamente, possono essere associate al rischio di carenze nutrizionali, in particolare di vitamina B12 e in minor modo di vitamina D, acidi grassi n-3, calcio, zinco e altri oligoelementi. Queste diete necessitano pertanto di un'adeguata integrazione almeno di vitamina B12 e comunque di un'attenta scelta degli alimenti per evitare carenze nutrizionali, soprattutto se applicate nella fase di crescita o in gravidanza.
Seppure, quindi, a supporto delle diete vegetariane manchino quelle robuste evidenze scientifiche ottenute da ampi studi controllati randomizzati presenti per esempio per la "dieta mediterranea", **i dati già oggi a disposizione indicano che la dieta vegetariana e quella vegana possano essere responsabili di un buono stato di salute nell'adulto, a condizione di scegliere e combinare opportunamente gli alimenti**, il che, ovviamente, richiede una buona conoscenza del valore nutrizionale dei cibi comunemente consumati.»

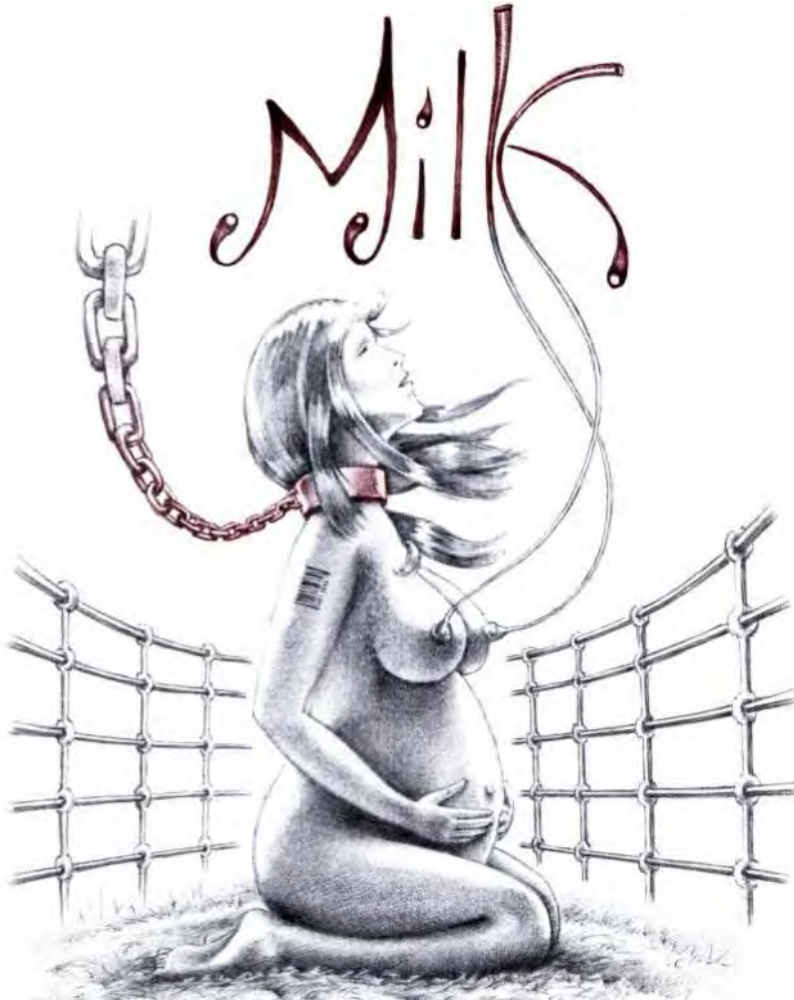
Per quanto riguarda l'**alimentazione vegana nei bambini e nelle bambine, è adeguata e promotrice di salute, e più sana di quella onnivora media**, come spiegato *(e documentato con bibliografia)* in un comunicato stampa della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana del 4 luglio 2015, nel quale, tra le altre cose, è scritto chiaramente che: «***Ben gravi infatti sono le colpe della diffusa dieta occidentale a base carnea, che sta causando l'attuale epidemia di malattie da eccesso alimentare, ma le cui gravissime conseguenze non sono oggetto né di allarme mediatico né di severi e adeguati provvedimenti***».

Per concludere, una mia poesia:

Se sei un genitore e ami i tuoi figli, pensa bene a tutte queste cose,
Francesco Galgani,
12 agosto 2016

Latte animale: pensaci bene prima di berlo...

Ultimo aggiornamento: 6 Aprile 2016

Il latte animale non è un cibo adatto agli umani (e fa proprio male, anche alle ossa)
vedi anche: "Suggerimenti comportamentali per un'alimentazione secondo natura", in particolare il punto "7-g"

«[...] Se ci pensi, lo scopo del latte di mucca - *sono cresciuto per la maggior parte in una fattoria casearia nel Wisconsin* - è di trasformare una vitellina di circa 65 libbre (30 kg) in una mucca di 400 libbre (180kg) il più rapidamente possibile. Il latte di mucca è un fluido per la crescita del vitello. Ecco cos'è. Tutto in quel liquido bianco, gli ormoni, i lipidi, le proteine, il sodio, i fattori di crescita, l'IGF... ognuno di questi serve a trasformare quel vitellino in una grossa mucca... altrimenti non ci sarebbero.
E sia che tu lo versi sui cereali, sia che tu lo coaguli in yogurt o lo fermenti in formaggio, sia se lo raffreddi e ne fai gelato... è sempre un liquido per la crescita di un vitello.
E le donne lo mangiano e lui ne stimola i tessuti, generando noduli al seno, ingrandendo l'utero, e generando fibromi e emorragie fino ad indurle alle isterectomie, ad avere bisogno di mammografie, e dà agli uomini un seno da donna.
Questo è...
Il latte di mucca è una secrezione della lattazione di un grosso bovino che ha appena partorito. È per i vitellini.
Io dico ai miei pazienti: *"Guardati allo specchio. Hai grosse orecchie, una coda, sei un vitellino? Se non lo sei, non mangiare il fluido destinato ad un vitello."*
Ad ogni livello, non ha niente di cui la gente abbia bisogno. [...]»
(tratto dal documentario Cowspiracy)

Il disegno riportato in questa pagina vuol porre una domanda etica: chi ha abbastanza sensibilità, può capire il messaggio senza spiegazioni.

Per approfondimenti scientifici su questo tema, segnalo il notiziario di marzo 2015 della SSNV contenente informazioni al riguardo, in particolare gli articoli *"Consumo di latticini e tumori"* e *"Il (falso) mito del latte"*. Consiglio anche di consultare l'elenco di tutti i notiziari della SSNV.

Francesco Galgani,
6 aprile 2016

Le attività aerobiche aiutano la memoria

Ultimo aggiornamento: 8 Giugno 2014

Fonte: Telesette, n. 49, 3/12/2013, p. 143

SCARICA PDF PER STAMPARE E APPENDERE NELLA TUA PALESTRA ;)

LE ATTIVITÀ AEROBICHE AIUTANO LA MEMORIA

Cyclette, tapis roulant, macchine da palestra & Co alimentano il cervello: lo ha dimostrato uno studio condotto dal Center for BrainHealth dell'università del Texas a Dallas, pubblicato sulla rivista *Frontiers in aging neuroscience*. I ricercatori hanno preso in esame due gruppi di adulti sedentari tra i 57 e i 75 anni. Il primo ha eseguito un allenamento aerobico per 1 ora, 3 volte la settimana, per 3 mesi. Il secondo è stato utilizzato come gruppo di controllo. In tre momenti (prima di iniziare, dopo 6 settimane e alla fine) è stata analizzata la funzione cognitiva dei partecipanti, insieme al flusso sanguigno cerebrale e cardiovascolare: si è evidenziato un aumento del flusso nel cingolo anteriore, che indica una maggiore attività dei neuroni, e nell'ippocampo, la regione del cervello chiave nella comparsa dell'Alzheimer.

Lo zucchero bianco è un veleno - Documentazione

Ultimo aggiornamento: 5 Aprile 2015

Sullo zucchero, purtroppo, viene detto di tutto: lo scopo di questo articolo è di veicolare un'informazione corretta.
Lo zucchero raffinato, per capirsi quello di colore bianco normalmente utilizzato ovunque, è senza ombra di dubbio un pericoloso veleno.
Riporto alcuni documenti con informazioni precise, pubblicati nel novembre 2003 su www.veganitalia.com

---

Nel 1957 il Dr. William Coda Martin tentò di rispondere alla seguente domanda: Quand'è che un alimento è tale e quando invece è un veleno? La sua definizione di veleno era, dal punto di vista fisico: Qualsiasi sostanza che inibisce l'attività di un catalizzatore che sia una sostanza secondaria, chimica o un enzima che attiva la reazione.Il Dr. Martin aveva classificato lo zucchero raffinato come veleno poiché esso è stato privato delle sue forze vitali, vitamine e minerali. "Quello che resta consiste di carboidrati puri, raffinati. Il corpo non può utilizzare questi amidi e carboidrati raffinati a meno che le proteine, vitamine e minerali eliminati non siano presenti. La Natura fornisce questi elementi a ciascuna pianta in quantità sufficienti a metabolizzare i carboidrati della pianta in questione. Il metabolismo incompleto dei carboidrati risulta nella formazione di "metabolita tossico" quale l'acido piruvico nonché zuccheri anormali che contengono cinque atomi di carbonio. L'acido piruvico si accumula nel cervello e nel sistema nervoso mentre gli zuccheri anormali fanno altrettanto all'interno dei globuli rossi. Questi metaboliti tossici interferiscono con la respirazione delle cellule le quali non possono ottenere sufficiente ossigeno per sopravvivere e funzionare normalmente."
Lo zucchero raffinato è assai dannoso quando viene ingerito dagli esseri umani perché fornisce soltanto quelle che gli esperti di nutrizione chiamano come calorie "vuote" o "nude"; esso manca dei minerali naturali presenti nella barbabietola e nella canna. Per di più lo zucchero è peggiore di qualsiasi altra cosa in quanto a prosciugare e dissolvere dal corpo preziose vitamine e minerali.
Lo zucchero assunto quotidianamente produce una condizione di continua iperacidità (e secondo una visione orientale questa iperacidità è causa di cancro) e, nel tentativo di rettificare lo squilibrio, vengono richiesti dal profondo dell'organismo sempre più minerali. Infine, onde salvaguardare il sangue, dalle ossa e dai denti viene preso tanto calcio da dare inizio ad un decadimento ed indebolimento generale.
L'eccesso di zucchero alla fine nuoce ad ogni organo del corpo. Inizialmente esso viene immagazzinato nel fegato in forma di glucosio (glicogeno). Poiché la capacità del fegato è limitata, un'assunzione quotidiana di zucchero raffinato ben presto fa sì che il fegato si gonfi come un pallone e, quando esso è pieno sino al limite delle sue possibilità, il glicogeno in eccesso ritorna nel sangue sotto forma di acidi grassi i quali vengono trasportati in tutte le parti dell'organismo ed immagazzinati nelle aree meno attive: il ventre, le natiche, il petto e le cosce. Quando queste aree relativamente innocue sono completamente sature, gli acidi grassi vengono poi distribuiti negli organi attivi come il cuore ed i reni, i quali cominciano a rallentare la loro attività ed i cui tessuti alla fine degenerano e si trasformano in grassi. L'intero organismo viene influenzato da questa loro ridotta capacità e si crea una pressione sanguigna anormale. Il sistema nervoso parasimpatico viene danneggiato e gli organi da esso governati, come il cervelletto, divengono inattivi o si paralizzano. I sistemi circolatorio e linfatico vengono invasi e le caratteristiche dei globuli rossi iniziano a cambiare. Si verifica una sovrabbondanza di globuli bianchi e la generazione di tessuti rallenta, la tolleranza e la capacità immunitaria del nostro organismo diventa più limitata cosicché non siamo in grado di reagire a situazioni relativamente critiche, siano esse freddo, caldo, zanzare o microbi.
Troppo zucchero ci rende sonnolenti e si perde la nostra capacità mnemonica e di fare calcoli.

Proprietà indesiderate:
* Aumenta l’acidità del sangue (causa di tumori secondo la visione orientale)
* Impoverisce il corpo di sali minerali (soprattutto calcio dai denti e dalle ossa (vedi osteoporosi))
* Impegna e intossica il fegato
* Produce acidi grassi
* Perdita di memoria
* Sonnolenza
[Estrapolazione da NEXUS NEW TIME ed. italiana n°28 Settembre 2000 - grazie a disinformazione.it]

Come viene prodotto lo zucchero bianco? Raramente ho potuto trovare esposto in modo sufficientemente, chiaro questo procedimento, in modo da poterlo afferrare bene. Nel suo libro “La danza col Diavolo”, G. Schwab così lo descrive:
“Lo zucchero, formato dalla pianta quale sostanza alimentare e costruttiva, è un elemento fondamentale della vita. La sua presenza è del 14% nella canna da zucchero, del 17,20% nella barbabietola, insieme a clorofilla, microelementi e minerali. In questa concentrazione e composizione, lo zucchero, quale prodotto naturale vivente, è un alimento di alto valore, insuperabile e insostituibile, poiché esso contiene in forma organica tutte le sostanze costruttive necessarie alla vita.
Nello zuccherificio, però, esso viene sottoposto ad un lungo e complicato procedimento industriale. Il succo zuccherino viene scaldato con latte di calce, e così il calcio e la sostanza albuminosa precipitano. Tutte le vitamine vengono distrutte dalla reazione alcalina e dalla cottura. Nella ulteriore lavorazione, lo zucchero viene a contatto con calce viva, acido carbonico, biossido solforico, carbonato di sodio. la massa, poi, viene più volte cotta, raffreddata, cristallizzata, centrifugata. La melassa viene ancora dezuccherata mediante idrossido di stronzio.
Questa massa, priva di vita, arriva poi alla raffineria, dove viene purificata con acido, carbonico, calcare, imbianchito con acido solforico, filtrato attraverso carbone di ossa e colorato mediante blu indantrene (un derivato del catrame) o con il velenoso ultramarino. Il prodotto finale di questi processi di raffinazione è una sostanza chimica, il saccarosio, con formula $C12/H22/O11$, che viene messo in vendita quale zucchero cristallino, in polvere, in quadretti, candito.
Lo zucchero industriale ha perso ogni contatto con i vitalizzanti sali e fermenti dell’ossidazione, ed è una sostanza artificiale, completamente morta, per la cui
digestione l’organismo non è adatto. Il prodotto finale ha la densità del 98/99,5% e, in quanto tale, agisce come un veleno.

I danni arrecati dallo zucchero bianco
Osserviamo ora tutti i danni che arreca l’isolato chimicamente puro: anzitutto esso distrugge tutte le diverse vitamine del gruppo B.
VITAMINA B1: è necessaria per la trasformazione dei carboidrati. Quanto più zucchero viene introdotto, tanto maggiore e tanto maggiore è il fabbisogno
di Vitamina B1, poiché esso la asporta, causando: 1) Lesioni ai tessuti nervosi; dato il loro alto fabbisogno di vitamina B1, essi perdono assai presto la loro capacità di funzionamento. 2) La vitamina B1 permette, in presenza di ioni di magnesio, la così importante decomposizione dell’acido lattico e ampelopiroacido. Per mancanza di vitamina B1 aumenta il contenuto di questi acidi nel sangue e nei tessuti e ne sono soprattutto coinvolte le attività cerebrale e cardiaca.
3) La vitamina B1, è necessaria per la formazione e l’immagazzinamento nel fegato del glicogeno, carburante di riserva del corpo. La carenza causa un grave disturbo nella formazione di glicogeno, con conseguente rapida stanchezza.
4) La B1 regola il giusto scambio dell’insulina nel corpo. La sua carenza è causa di diabete.
5) La carenza di B1, causa inoltre una modifica nell’economia fosforica e un’elaborazione insufficiente del glucosio, che si manifestano con malattie cardiache croniche.

6) La B1, regola lo scambio dell'albumina e dei nuclei cellulari. Essa abbatte gli stadi preliminari dell'acido urico. La sua carenza causa una grande formazione di acido urico. nel corpo, procurando un
terreno favorevole alle malattie degenerative come gotta, artrite ecc.
7) La B1 è necessaria per la produzione degli ormoni antagonisti della adrenalina, dell'acetilcolina. La mancanza causa anormalità nella pressione del sangue,
nella sudorazione e insediamenti di esaurimenti.
8) La B1 è necessaria per la sintesi degli acidi grassi essenziali, che hanno il potere di arrestare le arteriosclerosi. La carenza di B1 apre la porta a queste malattie.
9) la carenza di B1 causa disturbi nella formazione dell'acido cloridrico nello stomaco l'affievolimento e la degenerazione della muscolatura intestinale ed anche la degenerazione dei vasi sanguigni capillari,
con conseguenti dilatazioni, serpeggiamenti ed emorragie.
10) La carenza di B1 disturba l'economia idrica del corpo con conseguenti edemi; abbassa il tasso di albumina nel sangue.
11) La B1 è necessaria per la razionale regolazione dell'albumina. Quanto maggiore è l'apporto di albumina, tanto più alto è il fabbisogno di B1. Il disturbo di questa armonia accorcia 11 vita.
12) La carenza di B1 fa sentire il bisogno di stimolanti come alcool, carne, caffè, tè, cioccolato, tabacco, poiché determina l'indebolimento degli gli effetti stimolanti
dell'adrenalina.

Questi sono soltanto gli effetti più gravi causati dalla carenza di vitamina B1. Ad essi vanni aggiunti i più svariati quadri morbosi, fra cui: stanchezza, insonnia, debolezza nervosa, stati depressivi, mal di
testa, disturbi nel ritmo del sonno, facile sudorazione, crampi e intorpidimento delle estremità, debolezza muscolare, inappetenza o bulimia (appetito insaziabile), stitichezza, atonia gastrica e intestinale, mancanza di succhi gastrici, bruciori di stomaco, dismenorree, metrorragie, aborti e parti prematuri, disturbi cardiaci e circolatori, anemia, disfunzioni ghiandolari ecc.
In verità un elenco impellente di disturbi. Ma vanno ancora aggiunte altre manifestazioni carenziali dovute alla sottrazione delle altre vitamine del gruppo B.
La mancanza di vitamina B2 disturba ancora, da un altro lato, il ricambio dei carboidrati. Essa e necessaria a quei sistemi di fermenti che partecipano ai processi di trasformazione dell'albumina è dei grassi. La sua carenza lascia passare inutilizzate nell'urina gran parte delle necessarie sostanze albuminose.
Essa è necessaria per il regolare svolgimento dei processi cellulari che forniscono energia. La carenza causa disturbi nell'assimilazione degli zuccheri, con crampi e
ostacola pure la formazione dei globuli rossi, poiché i composti del ferro sono male utilizzati. Gli occhi non distinguono i colori e perdono la potenza visiva all'imbrunire; spesso è ostacolato il normale sviluppo del feto, con conseguenti malformazioni, accorciamento delle ossa delle braccia e delle gambe, della mandibola, fusione delle dita e delle costole, fenditure del palato e persino aborti, parti prematuri e nati morti.

Consideriamo inoltre ciò che può ancora causare lo zucchero quale distruttore del l'Acido Nicotinico, altro membro del gruppo delle vitamine B. Il suo nome non ha
niente a che fare con la nicotina del tabacco. L'acido nicotinico è pure chiamato vitamina antipellagrosa. Esso agisce quale parte componente di un sistema di fermenti che "catalizzano" (ossia promuovono, rendono possibili, accelerano) nel corpo le ossi-dazioni, vale a dire la combustione e la scomposizione dei prodotti intermedi del ricambio degli zuccheri. Inoltre esso è di aiuto nell'utilizzazione dei grassi e delle proteine, nella trasformazione di sostanze minerali e degli ormoni, e partecipa in modo
determinante nella respirazione cellulare, vale a dire nello scambio di assunzione dell'ossigeno e di eliminazione dell'acido carbonico nelle cellule.
La sua carenza è causa di numerosi disturbi, cioè: stanchezza nervosismo, insonnia, diminuzione della memoria, ipersensibilità, stati ansiosi e di eccitazione, pruriti, disturbi di stomaco, infiammazioni della lingua, delle gengive e della laringe.

Come e dove deve riconoscere il medico la causa di questi mali? Ci interpella egli forse sul nostro consumo di zucchero e di pane bianco? A lui non rimane perciò che prescrivere pastiglie, iniezioni oppure ferie e cambiamenti d'aria.

Lo zucchero raffinato ci sottrae anche l'ACIDO PANTOTENICO che fa pure parte del gruppo delle vitamine B. Quali compiti gli sono assegnati? La sua mancanza blocca addirittura l'effetto delle altre vitamine e ostacola la giusta rigenerazione del sangue e delle mucose. Esso deve inoltre formare, insieme con altre sostanze, l'"acido acetico attivo", necessario nel ricambio dei carboidrati, delle albumine e dei grassi. Un'intera catena di processi si arresta e funziona male se l'acido acetico non viene apportato
in una forma attiva, carica di energia, capacità posseduta dall'acido pantotenico. Viene ostacolata pure la formazione di acido citrico, che ha funzioni altrettanto importanti per il ricambio.
L'acido pantotenico agisce inoltre quale epatoprotettore e aiuta la funzione della tiroide. I bruciori ai piedi e alla pianta dei piedi, con dolori passeggeri, fulminei ai
femori inferiori, combinati ad arrossamento o colore bluastro della pelle, come pure la formazione della forfora sono altri sintomi di carenza di questa vitamina. Chiudiamo ora l'elenco dei danni derivanti da carenza di vitamine "B'.'

Si potrebbe fare anche un altro elenco dei danni causati da carenza di altre vitamine importanti, come la vitamina E, H, ecc. o dalla carenza di sostanze minerali: per poter essere utilizzato, lo zucchero sottrae anche queste sostanze. Per chi ha occhi per vedere, orecchie per sentire, nonché un cervello che funzioni, tutto questo dovrebbe essere sufficiente per portarlo a riesaminare le sue abitudini e a correggerle. In Svizzera siamo ancora liberi: ad ognuno è permesso di mettere sotto controllo il suo consumo di zucchero, ad ognuno è permesso di impiegare il principale controrego-latore della carenza di vitamine B che sono:

I CEREALI INTEGRALI
I cereali sono i nostri migliori e meno costosi fornitori delle vitamine del gruppo B, nonché delle corrispondenti sostanze minerali. Se si priva la farina dei cereali interi di tutte queste vitamine del gruppo 8 nella misura necessaria per ottenere la farina bianca, e ciò è dei seguenti minimi:
84% della vitamina B1,
70% della vitamina B2,
85% dell'acido nicotinico,
54% dell'acido pantotenico.
nonché di altre vitamine e sostanze minerali, si rimane stupiti che i danni non siano anche più palesi. A me non interessa di presentare lo zucchero come il solo colpevole, ma la combinazione di farina bianca e zucchero ha un effetto devastatore: questo lo può comprendere chiunque. La regolare utilizzazione dei carboidrati è legata ad un sufficiente apporto di vitamine del gruppo B. Quindi ripeto: Quanto maggiore è il consumo di amidi e zuccheri, altrettanto deve essere l'apporto di vitamine (naturalmente non vitamine sintetiche!).
In questi tempi è aumentato enormemente il consumo di carni e di grassi, e ancor più di pasta, pane bianco, riso brillato e pasticceria: è diventato generale, in città come in campagna, e vi si deve aggiungere
questo rapitore e distruttore delle vitamine B e delle sostanze minerali: lo zucchero industriale.
Queste abitudini alimentari, quindi, non possono far altro che causare malattie e disturbi di ogni genere.

Nel 1870 le persone si limitavano ad un consumo di zucchero di 7 Kg all'anno per persona. Nel 1900 il consumo era già salito a 20 Kg. Prima dell'ultima guerra era di 44 Kg. ed oggi, 1963, siamo arrivati a una media di oltre 50 Kg.! 7 Kg. contro 50, vale a dire 7 volte tanto, ossia il 700%. Anche se gli Svedesi i Danesi e gli Americani ci superano ancora con i loro 80 Kg. E' forse un onore marciare alla testa di tutte le "stupidaggini", come ad esempio per il consumo di alcoolici? Con gli Italiani abbiamo già raggiunto il 2° posto fra i popoli europei.
So bene che il mangiare e il bere rappresentano per l'uomo la bussola della vita, ma a me interessa soltanto

rendere accessibili queste cognizioni a tutti quanti le cercano a beneficio della loro salute, e dire: “Lo zucchero industriale danneggia molto di più dei soli denti, e divora molto di più del solo calcio”. Scienziati consapevoli della loro responsabilità hanno da molto tempo espresso il loro punto di vista: “Il deterioramento precoce dei denti non è un processo isolato, bensì il sintomo di una malattia generale molto più grave, un segnale d’allarme che il ricambio è compromesso e la salute in genere è minacciata”. Perchè il mondo scientifico e medico non danno
l’allarme e non organizzano una campagna di divulgazione? Certamente può contribuire molto l’ignoranza, l’indifferenza, la rassegnazione, ma la dichiarazione del Dr. Steiniger appare rivelatrice: ”Lo scopritore di un microbo patogeno d’infezione può essere sicuro di incontrare riconoscimenti ed onori, ma lo scopritore di una causa di malattie da civilizzazione può contare, per prima cosa, sulla querela per danni agli affari
dei produttori”. Ci comportiamo noi diversamente? Siamo noi migliori? Non consideriamo forse chiunque ci ammonisca come un “guastafeste”? Siamo noi sufficientemente grati ai pionieri della scienza, assai spesso bollati per la loro ricerca della verità, mediante una coraggiosa imitazione?

Dottoressa M. Muller

(tratto da “Kultur und politik” N° 3 Autunno 1964)

C’E’ UN VELENO NELLA VOSTRA ALIMENTAZIONE...
Che può condurvi a gravi malattie: è lo zucchero bianco! Lo zucchero bianco, che ogni giorno introduciamo nel nostro corpo direttamente così com’è o attraverso dolci, caramelle, bevande commerciali, conserve, liquori ecc., è il prodotto finale di una lunga trasformazione industriale che uccide e sottrae tutte le sostanze vitali e le vitamine presenti nella barbabietola o nella canna da zucchero che sono il punto di partenza per la produzione dello zucchero.
Le sostanze zuccherine sono alimenti importantissimi della nostra dieta poiché rappresentano la fonte primaria per la produzione di energia che serve a far funzionare correttamente tutto il nostro organismo, incominciando dal cervello fino a finire con i muscoli e per questo motivo devono essere completi di tutto ciò che la Natura ha loro fornito per cedere al nostro corpo, durante il processo dell’assimilazione, la
loro ricchezza. Ma perché lo zucchero bianco, così come viene attualmente prodotto, è una sostanza innaturale dalle caratteristiche tossiche? Il succo zuccherino proveniente dalla prima fase della lavorazione della barbabietola o della canna da zucchero, viene sottoposto a complesse trasformazioni industriali: prima viene sottoposto a depurazione con latte di calce che provoca la perdita e la distruzione di sostanze organiche, proteine, enzimi e sali di calcio; poi, per eliminare la calce che è rimasta in eccesso, il succo zuccherino viene trattato con anidride carbonica. Il prodotto quindi subisce ancora un trattamento con
il velenosissimo acido solforoso per eliminare il colore scuro, successivamente viene sottoposto a cottura, raffreddamento,
ristallizzazione e centrifugazione.
Sia arriva così allo zucchero grezzo. Da qui si passa alla seconda fase di lavorazione: lo zucchero viene filtrato e decolorato con carbone animale epoi, per eliminare gli ultimi riflessi giallognoli, viene colorato con
il colorante blu oltremare o con il blu idantrene (proveniente dal catrame e quindi cancerogeno). Il prodotto finale è una bianca sostanza cristallina che non ha più nulla a che fare con il ricco succo zuccherino di partenza e viene venduta al pubblico per zuccherare (avvelenare) gran parte di ciò che mangiamo. Che cosa è rimasto del primo succo scuro ricco di vitamine, sali minerali, enzimi, oligoelementi che avrebbero dato tutto il loro benefico apporto di vita, di energia e di salute? Nulla! Anzi, per poter essere assimilato e digerito, lo zucchero bianco ruba al nostro corpo vitamine e sali minerali (in particolare il Calcio e il Cromo) per ricostituire almeno in parte quell’armonia di elementi distrutta dalla raffinazione. Le conseguenze di tale processo digestivo sono la perdita di calcio, nei denti e nelle ossa, con l’indebolimento dello scheletro e della dentatura. Ciò favorisce la comparsa di malattie ossee (artrite, artrosi, osteoporosi, ecc.) e delle carie dentarie che affliggono gran parte della civiltà occidentale. Cosa provoca il tossico zucchero bianco a livello intestinale?

Esso provoca processi fermentativi con produzione di gas e tensione addominale e l'alterazione della flora batterica con tutte le conseguenze che ciò comporta (coliti, stipsi, diarree, formazione e assorbimento di sostanze tossiche, ecc.). A tal proposito avrete certamente notato il fastidioso senso di gonfiore e pesantezza che si avverte dopo aver mangiato dolci elaborati, ricchi di zucchero.
Pensate che tale prodotto così trasformato possa far bene alla salute? Prima di prenderlo non sarebbe bene pensarci due volte?
E' stato ampiamente verificato che le popolazioni non raggiunte dalla cosiddetta "civiltà bianca" non sono soggette a carie o altre malattie dei denti. Con l'arrivo dei bianchi e dei loro prodotti alimentari raffinati (zucchero, dolciumi, alcool, pane), gli aborigeni dell'Australia, i Maori della Nuova Zelanda, gli Indios del Perù e dell'Amazzonia, i Pellerossa del Nordamerica ecc. hanno anch'essi cominciato ad essere soggetti alle stesse malattie dei bianchi e a riempire gli ambulatori dentistici e medici dei loro "civilizzatori"; l'incidenza della carie, che prima era una malattia a loro del tutto sconosciuta, è arrivata a colpire fino al 100% degli individui di queste popolazioni. Certo abbiamo dato un bell'esempio di civiltà contribuendo ad indebolire e fiaccare nel corpo e nello spirito intere etnie distruggendone le tradizioni e le radici!
Il pericoloso zucchero bianco ha una grossa influenza sia sul sistema nervoso sia sul metabolismo, creando prima stimolazione poi depressione con conseguenti stati di irritabilità, falsa euforia, bisogno di prendere altro zucchero, ecc.. In realtà si crea una vera forma di dipendenza, come avviene con la droga, a tutti gli effetti!
Ciò è causato dal rapido e violento assorbimento dello zucchero nel sangue che fa salire la cosiddetta glicemia. Di fronte a tale subitanea salita, il pancreas risponde immettendo insulina nel sangue e ciò provoca una brusca discesa del tasso glicemico detta "crisi ipoglicemica" caratterizzata da uno stato di malessere, sudorazione, irritabilità, aggressività, debolezza, bisogno di mangiare per sentirsi di nuovo su.
La conseguenza di questa caduta degli zuccheri è l'immissione in circolo, da parte dell'organismo, di altri ormoni atti a far risalire la glicemia, tra cui l'adrenalina che è l'ormone dell'aggressività, della difesa, della tensione. Si può ben comprendere come questi continui " stress" ormonali con i loro risvolti psicofisici determinano un esaurimento delle energie con l'indebolimento di tutto l'organismo. Ciò è stato ampiamente verificato da studi condotti negli Stati Uniti dove la violenza e l'aggressività nei bambini, messe in relazione anche al tipo di dieta e ai cibi e zuccheri raffinati, hanno creato allarme e preoccupazione per tutte le conseguenze sociali che esse determinano.
A lungo andare uno dei sistemi più colpiti è proprio il sistema immunitario poiché l'esaurimento delle forze e delle energie si traduce in una minore capacità di risposta alle aggressioni esterne e nella tendenza ad ammalarsi. Quando mangiamo 50 gr. di zucchero bianco, la capacità fagocitaria dei globuli bianchi si riduce del 76% e questa diminuzione del sistema di difesa dura circa 7 ore.
Le gravi malattie che oggi affliggono l'umanità (cancro, AIDS, sclerosi, malattie autoimmuni, ecc.) nascono proprio da un indebolimento immunitario del quale lo zucchero bianco e l'alimentazione raffinata sono tra i maggiori responsabili. I danni dello "squisito veleno" bianco sono tanti altri ancora e a tutti i livelli: per esempio circolatorio (con l'aumento di colesterolo e danni alle arterie), epatico, intestinale, pon-derale (con l'aumento di peso e l'obesità), cutaneo. Quasi tutte queste malattie potrebbero essere prevenute sostituendo lo zucchero bianco con quello vergine integrale di canna o con miele, sempre vergine integrale.
Ogni genitore ha la responsabilità di aiutare i propri figli a crescere in salute e armonia prevenendo le cause delle malattie, una delle quali è proprio l'uso dello zucchero bianco.

[Raccolta di documenti a cura del Dr. Mario Rizzi]

Ma quale celiachia? Chiamatela Roundup!

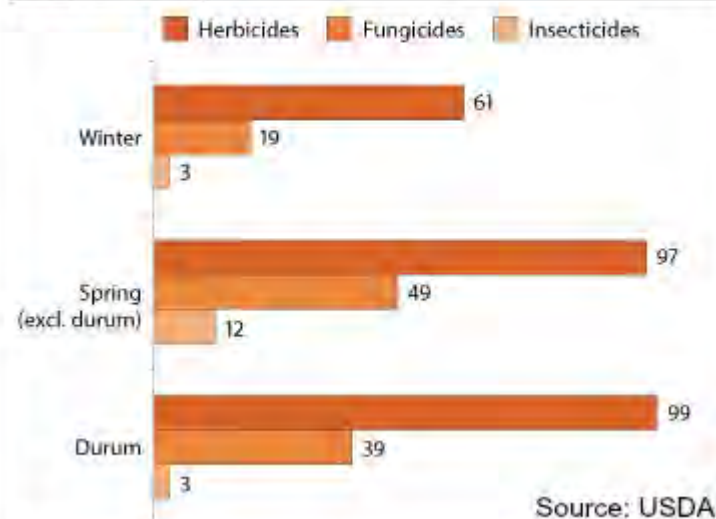
Ultimo aggiornamento: 18 Agosto 2015

*Si veda anche l'articolo: «**OGM: Organismi Generatori di Malattie**»*

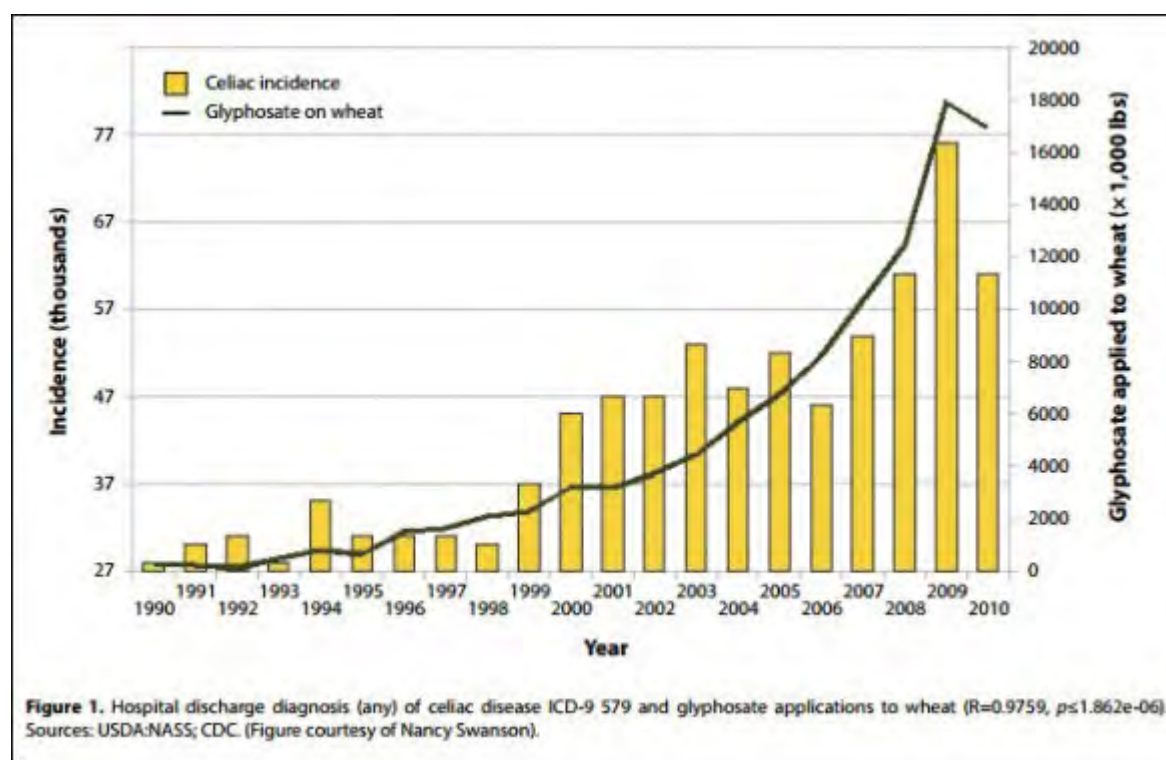
Ma quale celiachia. Chiamatela Roundup.
Maurizio Blondet, 10 agosto 2015, tratto da http://www.maurizioblondet.it/ma-quale-celiachia-chiamatela-roundup/
e pubblicato su http://www.disinformazione.it/celiachia_roundup.htm

Sono almeno 12 mila anni che l'umanità mediterranea si nutre di frumento, senza problemi. E di colpo, ecco sorgere la "intolleranza al glutine", con relativo ipersviluppo degli affari relativi a questa "malattia": paste senza glutine a 5 volte il prezzo delle normali, prodotti bio dove l'etichetta dichiara "senza glutine", cibi spesso a carico del servizio sanitario nazionale... Il glutine è un veleno? Si deve sospettare del grano geneticamente modificato?
Per una volta no. Anche se c'entra il Roundup, il diserbante della Monsanto, specificamente concepito dalla multinazionale per essere usato in abbondanza coi suoi semi geneticamente modificati (modificati appunto per resistere al diserbante, che uccide tutte le erbacce) .

Come ha scoperto la dottoressa Stephanie Seneff, ricercatrice senior al Massachusetts Institute of Technology (MIT), da una quindicina d'anni gli agricoltori americani, nelle loro vastissime estensioni, hanno preso l'abitudine di irrorarle di Roundup immediatamente prima della mietitura.
In questo caso, profittano delle qualità disseccanti del prodotto, con il suo agente attivo, glisofato. Hanno scoperto che, spargendo tonnellate di glifosato, la resa per ettaro aumenta. Perché? Perchè, prova a spiegare la Seneff, "le brattee protettive si frantumano, la spiga muore, e con l'ultimo sospiro, rilascia i chicchi" che altrimenti resterebbero attaccati nel resti della spiga ancor umida. L'aumento di resa non è enorme, ma è importante per coltivatori stra-indebitati con le banche. Inoltre, il disseccamento facilita la battitura condotta coi giganteschi macchinari industriali (spesso affittati, quindi se li si può usare per meno giorni, si risparmia) e consente di anticipare l'operazione di mietitura. "Un campo di grano matura di solito in modo ineguale; una irrorata di Roundup consente di disseccare ugualmente le zone ancor verdi e quelle già gialle, e procedere alla mietitura nello stesso tempo", ha spiegato un coltivatore di nome Keith Lewis.

E' dunque l'estrema manifestazione della industrializzazione totale dell'agricoltura americana, nel quadro della violenza generale sulla natura (hanno abolito la rotazione agricola, coltivano sempre le stesse colture da denaro sullo stesso campo, compensando l'impoverimento del terreno con tonnellate di fertilizzanti chimici), hubrys che resterà sempre come lo stigma dell'americanismo quando avrà condotto all'estinzione di questa civiltà. Lo stesso ministero americano dell'agricoltura ha reso noto che, dal 2012, il 99% del grano duro, il 97% del frumento primaverile, e il 61 % di quello invernale subisce il trattamento al glifosato: il che costituisce un aumento dell'88% per il grano duro, e del 91% per il primaverile rispetto a quanto si faceva nel 1998.

Piccolo particolare, l’industria della birra non accetta l’orzo da trasformare in malto, se è irrorato di Roundup; i piselli e le lenticchie, se irrorate, non hanno parimenti mercato. Invece il grano si può vendere, e dar da mangiare agli esseri umani, oltre che agli animali allevati per la carne e il latte.
Che esista una relazione diretta fra il consumo di grano così trattato e la misteriosa “intolleranza al glutine” non è dubbio. E’ stato comprovato da uno studio della dottoressa Senef e del suo collega Anthony Samsel, pubblicato già nel 2013 sulla rivista “Interdisciplinary Toxicology”. Chi è interessato può trovare i particolari (molto allarmanti) dell’interferenza patologica del glifosato nei processi di malassorbimento di minerali, inibizione dei citocromi, nella distruzione dei bio-batteri intestinali e persino nella sintesi della serotonina, senza dire che la celiachia quadruplica il rischio di cancro.
http://responsibletechnology.org/media/Glyphosate_II_Samsel-Seneff%281%29.pdf

A noi profani basterà la tabella qui sotto, del tutto eloquente:

Figure 1. Hospital discharge diagnosis (any) of celiac disease ICD-9 579 and glyphosate applications to wheat ($R=0.9759$, $p \leq 1.862e-06$). Sources: USDA:NASS; CDC. (Figure courtesy of Nancy Swanson).

Ora, è noto che quando in Sicilia il frumento è vicino al raccolto, arrivano nei nostri porti navi granarie delle sei “sorelle”, le multinazionali oligopoliste globali del grani, con i loro carihi: a prezzi stracciati. E’ grano

americano, canadese, australiano – probabilmente conservato da più stagioni in quelle navi, dove controlli occasionali hanno rivelato grumi di muffa. Il mistero è come mai queste navi non vengano sistematicamente sottoposte ai controlli dei NAS e della Finanza, per procedere al sequestro, alla distruzione delle granaglie tossiche o muffite. Ciò che farebbe bene alla salute dei celiaci, e punirebbe il trasparente dumping che danneggia i nostri produttori.

Il video-giornalista francese (origine portoghese) Paul Moreira ha completato un reportage esplosivo sulle coltivazioni Ogm (e il conseguente spargimento dell'erbicida Roundup) nelle pianure argentine, dove ormai la coltivazione di soia e mais sono tutte geneticamente modificate.
"Mi ha messo sull'avviso – racconta – un lancio della Associated Press che segnalava che un numero crescente di bambini nelle zone agricole argentine nasceva malformato. Sul posto, telecamera a spalla, ho trovato cose indicibili. Si continua a ripetere che la cultura estensiva di OGM non presenta rischi per gli uomini? Ma non si dice che il Roundup e simili erbicidi sono sempre meno efficaci, e quindi gli agricoltori ne raddoppiano, o triplicano, la disseminazione per continuare a produrre le stesse quantità di mais e soia. Le sostanze restano durevolmente nelle falde freatiche.

"In un villaggio di venticinque case, nel mezzo della pampa, ho visto cinque casi di bambini deformi e malati. Non ho avuto il coraggio di mostrarli tutti, ho ripreso le immagini della bambina relativamente più bella che abbraccia la mamma. In queste famiglie nascondono i loro bambini, se ne vergognano come fosse colpa loro. Le autorità hanno cercato di dire che si tratta dei frutti di unioni fra consanguinei, poi hanno ammesso – davanti alla mia telecamera – la vera causa. Il giornalista ha prodotto il documentario Bientôt dans votre assiette (de gré ou de force)" (presto nei vostri piatti, che lo vogliate o no) visibile su youtube

Anche la dottoressa Seneff ha segnalato l'abnorme comparsa di neonati malformati nello stato di Washington , 20 casi negli ultimi tre anni. "Hanno cercato le cause, hanno pensato a tutto, tranne al glifosato. Non ci hanno pensato, ritenendolo innocuo. Ma ne gettano a tonnellate, e v finisce nei corsi d'acqua. Ci sono studi pubblicati che il glifosato causa l'anencefalia nelle rane (rane nascono senza cervello, ndr.): c'è una chiara connessione, e io ho anche appurato il motivo. Il glisofato blocca la degradazione naturale dell'acido retinoico, che si accumula nel feto e è notoriamente la causa dell'anencefalia. …inoltre interrompe gli enzimi citocromo p450, che si accumulano nel fegato… è l'enzima che decompone l'acido retinoico".

La speranza, conclude la dottoressa, "viene da Cina e Russia. La Russia ha preso una posizione fortissima contro gli Ogm. Putin ha detto: mangiate puro i vostri Ogm, noi non li vogliamo. E vengo adesso da una conferenza a Pechino organizzata dal professor Gu: ha raccolto tutti gli scienziati che hanno compiuto studi su Ogm e Roundup, ed hanno suonato l'allarme; Don Huber, Mae-Wan Ho, Jeffrey Smith, Judy Carman dall'Australia….i cinesi hanno visto che, in rapporto diretto con l'aumento della importazione di soia Ogm al Roundup, sono cresciuti infertilità, autismo, Parkinson. I cinesi possono fare la differenza, se cominciano a rifiutare le importazioni"

Malattie infettive debellate senza vaccini e malattie create dai vaccini

Ultimo aggiornamento: 13 Dicembre 2019

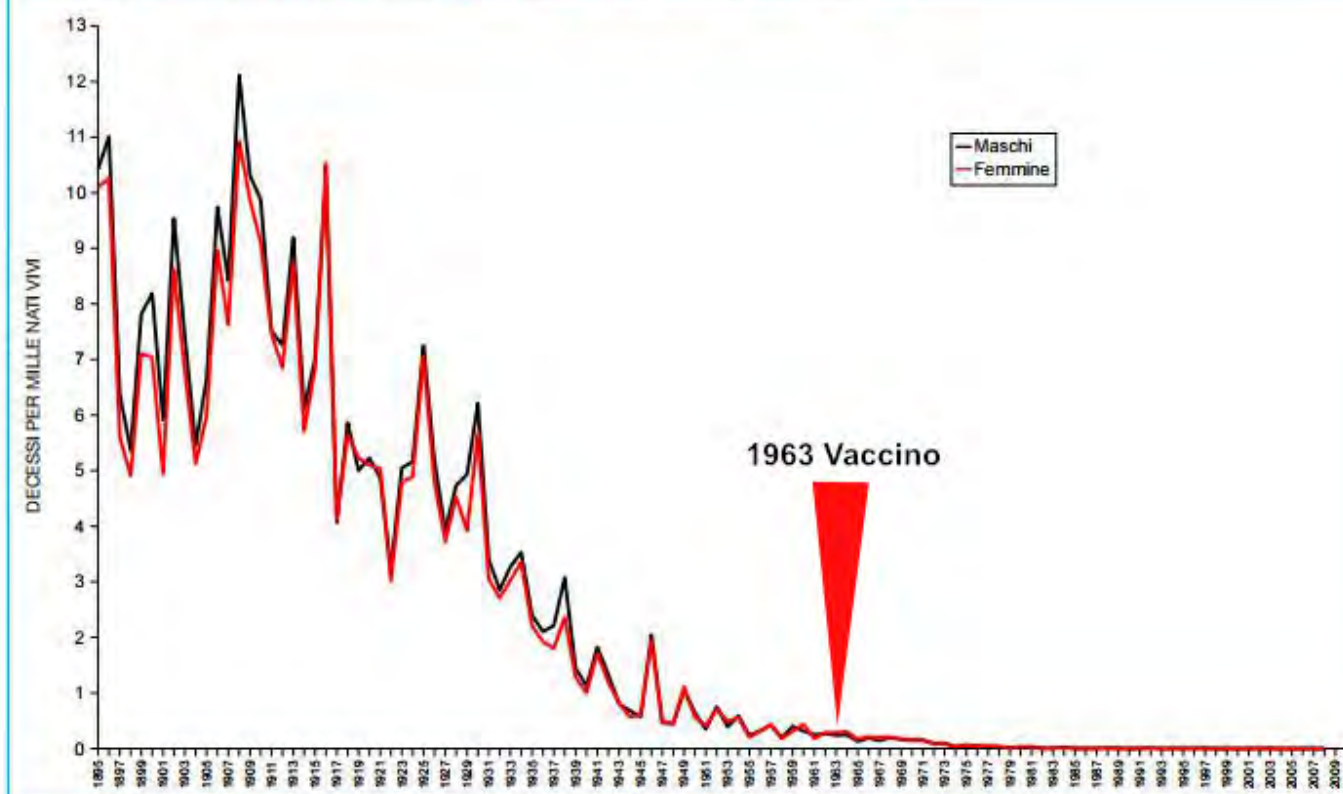
Malattie infettive *(un tempo mortali)* debellate senza vaccini, video "**COMBATTIAMO LA PAURA - Dario Miedico, a Pensiero Libero - 30/11/2019**", fonte:

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Riguardo ai dati Istat citati nel video, riporto un grafico con un asse temporale più lungo, che ho preso sul sito ufficiale dell'Istat, intitolato "La mortalità dei bambini ieri e oggi", scritto in collaborazione con l'Unicef *(fonte)*.

A pag. 22, si trova il grafico *"Tasso di mortalità sotto i 5 anni in Italia dal 1895 al 2008 - Morbillo"*, qui riportato con l'aggiunta di una freccia per indicare l'anno in cui è stato reso disponibile il primo vaccino per il morbillo *(1963 negli Stati Uniti, in Italia solo successivamente nel 1976, per essere poi raccomandato dal nostro Ministero della Salute nel 1979, quando ormai la malattia - senza vaccino - non era più in problema già da tempo)*:

Grafico 10. Tasso di mortalità sotto i 5 anni in Italia dal 1895 al 2008 - Morbillo

Fonti: Istat ed elaborazioni Istat su dati dello Human Mortality Data Base.

Malattie create dai vaccini *(a cominciare dalla patologia della scienza, gravemente infettata da falsità, ormai quasi morente)*, video "**La ricerca imbavagliata - Stefano Montanari e Antonietta Gatti**", fonte:

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Comunque i morti da vaccino ci sono e come se ci sono. La foto qui a destra è stata scattata a Verona *(fonte)*

Rimando ai miei precedenti articoli:

- Alla ricerca della scienza
- Sapere di non sapere, sapere di mentire: la scienza delle bugie
- Medico radiato?! Secondo 153 medici italiani i bambini non vaccinati sono quelli più sani (lettera aperta al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità)

- Scienza e vaccinazioni: aspetti critici e problemi aperti (PDF di 175 pagine, Paolo Bellavite, Professore Associato di Patologia Generale, Università degli Studi di Verona)
- Analisi del contenuto di vaccini pediatrici (studio Corvelva) e documentario Vaxxed riportato integralmente
- Vaccini: informazioni pro-scienza, pro-buon senso e pro-salute pubblica
- Riconoscimento in sede legale in Italia di autismo causato da un vaccino
- Ancora sulla frode dei vaccini... un servizio di Report
- La dittatura dei vaccini e le false epidemie di meningite e morbillo
- Ebola: perché preferisco non vaccinarmi, con un personale vaffanculo all'industria delle epidemie
- 11 cose che deprimono il Sistema Immunitario (tra cui i vaccini)

Come scrisse Marcello Pamio: *«[...] La cecità dell'essere umano e l'incapacità della "scienza" da lui stesso creata ci hanno impedito di osservare la Natura e la sua perfezione. Ed oggi rimaniamo ciechi di fronte ad evidenze impossibili da non vedere. Interveniamo, senza alcun rispetto, attraverso la chimica in un sistema che usa la chimica come secondo messaggero, senza neppure conoscerne meccanismi, funzionamento e regole. E' lecito, o forse no qualora vi siano dei sintomi, ma in assenza di un problema alcuno, introdurre sostanze chimiche nel corpo è, se non altro, privo di ogni razionalità. [...]»*

Francesco Galgani,
13 dicembre 2019

Mangiare di meno, con sobrietà, fa bene (ma a certe condizioni) - Studio scientifico

Ultimo aggiornamento: 15 Aprile 2017

Cosa significa "mangiare di meno"?
"Mangiare di meno" non vuol dire né digiunare né mangiare così poco da mettere a rischio la propria salute o da non avere più energia per le proprie attività. In questo articolo *"mangiar di meno"* o *"mangiar poco"* fa riferimento ad una "*restrizione calorica senza malnutrizione*". Più precisamente, la **rivista scientifica Cell** ha pubblicato a marzo 2015 un approfondimento su questo tema (***Promoting Health and Longevity through Diet: From Model Organisms to Humans***), con indicazioni chiare: quando si parla di restrizione calorica si intende la **riduzione delle proteine**, la **progressiva sostituzione delle proteine di origine animale con quelle di origine vegetale** e l'**assunzione di cibo soprattutto nelle prime ore della giornata riducendone progressivamente le quantità andando verso sera**.

Mangiar di meno migliora l'umore, la qualità della vita, del sonno e della sessualità (in adulti sani non obesi)

La fonte dello studio scientifico che qui di seguito sarà preso in esame è: **Effect of Calorie Restriction on Mood, Quality of Life, Sleep, and Sexual Function in Healthy Nonobese Adults** *(pubblicato nel giugno 2016 sulla rivista scientifica Jama Internal Medicine)*

Come è stato condotto lo studio
Un gruppo di ricercatori statunitensi ha arruolato in tre centri universitari (Durham, Boston e Saint Louis) 220 uomini e donne con indice di massa corporea compreso tra 22 e 28: dunque alcuni **normopeso** e altri **sovrappeso**. Età media: 38 anni. Gli studiosi hanno suddiviso le persone in due gruppi: uno che per due anni ha seguito una dieta con un taglio delle calorie pari al 25 per cento, l'altro che non ha mutato di una virgola la sua dieta (gruppo di controllo). Le risposte a tre questionari - all'inizio dello studio, dopo uno e due anni – hanno svelato in prima battuta **un drastico calo dei chili in eccesso nel primo gruppo**: 16,7 chili (in media), rispetto al chilo perso in meno di due anni dai soggetti inseriti nel gruppo di controllo. ***Ma, ed è qui la novità per le persone normopeso, chi era sottoposto a una dieta «ristretta» ha segnalato un generale miglioramento dell'umore e una riduzione dei livelli di stress. A ciò occorre aggiungere una vita di relazione e sessuale più soddisfacente, un miglioramento della qualità e della durata del sonno. Nei due anni dell'esperimento, non sono stati riscontrati effetti negativi della restrizione calorica.***

Per approfondimenti: *http://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/la-restrizione-calorica-fa-bene-anche-chi-e-normopeso*

Mangiar di meno allunga la vita (astenendosi dal cibo per 14-16 ore al giorno)

«Non basta contare solo le calorie. Cosa si mangia è ovviamente importante. Ma a giocare un ruolo fondamentale è anche quando si mangia. Una delle differenze fra i due studi era proprio questa. Le scimmie della Madison University mangiavano una volta al giorno, con un frutto la sera. Quelle del National Institute on Aging due volte. I nostri studi sui topolini confermano che limitare il numero di pasti ha un effetto enorme sul metabolismo. **Nell'uomo, l'ideale sarebbe ridurre a 8-10 ore nell'arco della giornata l'intervallo di tempo in cui si assume cibo. E restare a digiuno per le restanti 14-16 ore**».

Fonte: Luigi Fontana: "Mangiare in 8 -10 ore, poi si resti a digiuno" (Repubblica, gennaio 2017)

Queste sono le parole di Luigi Fontana, professore all'università di Brescia e all'università di Washington a St. Louis, specialista in biologia dell'invecchiamento e nutrizione. L'assunzione di cibo prevalentemente nelle prime ore della giornata, con solo verdura alla sera, è descritta anche nell'articolo: "Ecco la nuova dieta che allunga la vita: cinque giorni in libertà e due di semi-digiuno" *(Repubblica, marzo 2015)*.

Luigi Fontana, Nutrizione, salute e longevità: le basi scientifiche - Conferenza integrale, tenutasi alla Scuola Normale Superiore di Pisa del 21 dicembre 2015

Link al video: https://www.youtube.com/watch?v=jLZ-obUVOWU

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Presentazione del libro "La grande via" di Franco Berrino e Luigi Fontana (di cui consiglio la lettura)

> *Le cause della maggior parte delle malattie croniche si nascondono nella nostra vita quotidiana. In tutto il mondo le istituzioni scientifiche e sanitarie sono purtroppo chiamate a rispondere a leggi di mercato che hanno interesse a mantenerci in vita ma non in salute: non possiamo, per ora, contare su*

di loro per ridurre il rischio di ammalarci.
Ci sono d'altra parte sempre più prove scientifiche che indicano come opportune scelte nutrizionali e di esercizio fisico, associate a tecniche di training cognitivo, di respirazione e di meditazione, siano essenziali per rallentare i processi d'invecchiamento, favorire una longevità in salute, prevenire le malattie croniche tipiche della nostra era o facilitarne la guarigione.

Traendo spunto dal Codice europeo contro il cancro e da recenti studi sperimentali, in questo libro illustreremo come alcune conoscenze empiriche di molte tradizioni culturali e le attuali conoscenze scientifiche stanno convergendo nel dimostrare che la chiave per mantenere e riacquistare la salute è la combinazione di pratiche per nutrire il corpo con la giusta quantità di cibo sano, mantenerlo in forma con un esercizio fisico regolare e adottare tecniche per coltivare la mente, lo spirito e la felicità interiore. Abbiamo scritto in base alla nostra esperienza scientifica e clinica, con gratitudine e rispetto per le migliaia di persone che hanno partecipato ai nostri studi scientifici e per i pazienti che ci hanno affidato la loro speranza di guarigione.

Ci auguriamo che il nostro libro contribuisca a proteggere i lettori da informazioni distorte e interessate e dai venditori di magici piani nutrizionali o integratori miracolosi. Il nostro metodo è semplicemente di proporre quello che l'antica saggezza dei popoli ha tramandato e che la ricerca scientifica ha confermato.

Franco Berrino e Luigi Fontana

”

Francesco Galgani,
15 aprile 2017

Mangiare tanta frutta fa vivere di più!

Ultimo aggiornamento: 23 Settembre 2014

MANGIARE TANTA FRUTTA FA VIVERE DI PIU'

Una mela al giorno... salva la vita. Secondo uno studio condotto da ricercatori dell'università di Oxford (Gb) su mezzo milione di cinesi, consumare frutta fresca ogni giorno riduce del 40% il rischio cardiovascolare nelle persone sane, compreso quello di essere colpite da ictus. Non solo: taglia anche di un terzo la mortalità per chi ha problemi di cuore o pressione alta. Naturalmente, più frutta si mangia e meglio è, ma la ricerca mostra che gli effetti benefici si ottengono anche limitandosi a consumarne mediamente circa 150 grammi, l'equivalente di una mela e mezza, sbucciata e senza torsolo. L'importante è mangiarla tutti i giorni. «I nostri risultati provano che consumare frutta ogni giorno produce effetti benefici sia sui sani sia sugli ipertesi e sui cardiopatici».

sia sui sani sia sugli ipertesi e sui cardiopatici»,
dicono gli studiosi che hanno condotto il lavoro,
«è quindi necessario incentivarne i consumi,
migliorandone la disponibilità e l'accessibilità».

FONTE: TELESETTE, N.38, 23 settembre 2014, pag. 143

Mangiare tanti dolci e/o cibo spazzatura è una tossicodipendenza

Ultimo aggiornamento: 26 Dicembre 2015

Ogni essere umano vorrebbe mantenersi in buona salute, o almeno è auspicabile che abbia tale desiderio: salute psico-fisica e alimentazione sono strettamente correlate, ma spesso la ricerca di cibo è mossa più da fattori emotivi, relazionali e culturali che da una seria presa di consapevolezza di cosa comporti mangiare e bere in un certo modo piuttosto che in un altro. In questo blog, nella sezione *Salute e Alimentazione*, ho già toccato l'argomento da vari punti di vista: in questo articolo vorrei soffermarmi sulla **tossicodipendenza** creata e perpetuata dal consumo di **dolciumi** di vario genere, yogurt, gelati, merendine, cioccolata, biscotti, brioche, e un'infinità di altri prodotti contenenti zucchero raffinato *(saccarosio)* o dolcificanti artificiali *(edulcoranti come aspartame, acelsufame K, ciclamato di sodio, saccarina, sorbitolo, maltitolo, mannitolo, isomalto, xilitolo e altri)*.

Si tratta di una questione dietro cui si celano interessi economici enormi, a scapito della salute delle persone.

Prima di tutto, una definizione: una tossicodipenza *(dal greco: toxikon, "veleno")* è una condizione caratterizzata dall'incoercibile bisogno di far uso continuato di sostanze psicotrope, cioè che agiscono sulle funzioni psichiche, senza alcun riguardo per il danno che ne deriva (Treccani). Il fatto che lo zucchero raffinato sia un veleno è già stato documentato, in questo blog, nell'articolo *"Lo zucchero bianco è un veleno - Documentazione"*, a cui rimando. Le stesse considerazioni di velenosità sono estendibili a tutti i prodotti ottenuti con farine raffinate, come pane e pizza. Meno noto è che lo zucchero raffinato, presente nella quasi totalità dei dolciumi e in una grandissima varietà di prodotti dell'industria alimentare *(persino nel sugo di pomodoro, controllare per credere)*, ha effetti sul cervello al pari delle droghe pesanti, come la cocaina, causando dipendenza cronica, problemi di astinenza *(come nervosismo, ansia, difficoltà di concentrazione, tremori, ecc.)* e, ovviamente, danni ingenti a livello di salute della popolazione *(come carie, invecchiamento della pelle, obesità, malattie cardio-vascolari, diabete, ipertensione, malattie degenerative e tumori)*. Uno studio dell'Università di Princeton, nel New Jersey, ha infatti dimostrato che molti "golosi" sono in realtà tossicodipendenti, perché lo zucchero provoca dipendenza, come riportato nel dicembre 2008 da Repubblica e da Il Sole 24 Ore.

Come fa notare Debora Rasio, nutrizionista presso l'ospedale Sant'Andrea di Roma, nel suo articolo "*Zucchero, droga legale?*": *«Lo zucchero è pervasivo, potente, distruttivo. E l'industria fa di tutto per non farcene accorgere.* ***Perché dove lo aggiunge, lei vende di più. Facilmente, perché crea dipendenza****. Il desiderio irrefrenabile di volerne ancora. Quando mangiamo lo zucchero o i carboidrati ad alto indice glicemico come la pizza, il riso, le patate e la pasta, il cervello va incontro a delle modificazioni uguali a quelle che si verificano dopo l'assunzione di droghe come la morfina o la cocaina. [...] Noi adulti abbiamo circa 5 grammi di zucchero che circola nel sangue. Dentro una lattina di una bibita gassata ce ne sono approssimativamente 35 grammi. Sette volte il quantitativo totale circolante. Cosa fa il fegato quando vede arrivare questa enormità di carburante? Lo trasforma in grassi. Dei più deleteri. E inizia il ciclo di reazioni avverse prima citate, in una catena straordinariamente lunga di reazioni avverse.»*

Esistono rimedi naturali, come preparati erboristici, e indicazioni comportamentali che aiutano a ridurre e a guarire dalla dipendenza da zuccheri e, in generale, a migliorare il metabolismo e a regolare il senso di fame,

ma prima di tutto serve la **consapevolezza** del problema e, se necessario, la **forza di volontà** di cambiare le proprie abitudini.

Un discorso a parte, ma doveroso, su tutti i dolcificanti artificiali, i cosiddetti "edulcoranti", utilizzati per dare il sapore dolce a bibite e cibi solidi senza apportare calorie, o comunque per apportarne in maniera ridotta: si pensi ad esempio alla Coca Cola Zero, recentemente pubblicizzata e attualmente venduta in Italia, che è dolcificata con ciclamato di sodio, proibito negli Stati Uniti già dal 1969 perché cancerogeno, con acesulfame K e aspartame (anch'essi cancerogeni). *Per inciso, Report di Rai 3, il 29 aprile 2012, ha dedicato alla cancerogenità dell'aspartame un intero servizio, ancora visibile a questo link*. Gli edulcoranti, quindi, sono tutto fuorché salutari e sono presenti in una grande varietà di prodotti alimentari, erboristici e farmacologici. **A questo va aggiunto che gli edulcoranti, come la saccarina, creano dipendenza in maniera più forte della cocaina**, come dimostrato da una ricerca del 2007 pubblicata sul Journal of Experimental Psychology: *«Our findings clearly demonstrate that intense sweetness can surpass cocaine reward, even in drug-sensitized and -addicted individuals»* (fonte).

Completa il quadro che tutto il cosidetto "**cibo spazzatura**" *(hamburger, hot dog, carne grassa, lardo, salsicce, pancetta, formaggi, burro, panna, patatine fritte, bibite, dolciumi, ecc.)* crea **dipendenza** in maniera simile alle droghe, come dimostrato dai ricercatori canadesi della University of Montreal e descritto nell'articolo "Cibo spazzatura dà dipendenza come le droghe".

Anche la cioccolata può creare dipendenza, innescando gli stessi meccanismi di ricompensa prodotti dagli stupefacenti, come descritto in un articolo su Repubblica.

Il mio auspicio è che sempre più persone abbiano il coraggio, la forza e la consapevolezza di mettere in discussione se stesse e le proprie abitudini alimentari, magari facendosi aiutare da un bravo medico.

Francesco Galgani,
26 dicembre 2015

Medico radiato?! Comunicato stampa della difesa

Ultimo aggiornamento: 23 Aprile 2017

*Si veda anche: "**Medico radiato?! Secondo 153 medici italiani i bambini non vaccinati sono quelli più sani (lettera aperta aperta al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità)**"*

In seguito alla radiazione del dott. Gava dall'Ordine dei Medici, la difesa ha emesso il seguente comunicato stampa *(fonte)*.

Padova-Conegliano, 21 aprile 2017
Avv. prof. Silvio Riondato
Avv. Giorgio Piccolotto

«In mancanza della motivazione che ritarda rispetto alla divulgata notizia sulla sanzione della radiazione inflitta al dottor Roberto Gava dall'Ordine dei medici di Treviso, la Difesa del dottor Gava nota che la radiazione è conforme alle attese fin dalle primissime fasi del procedimento, perché già allora il Presidente dell'Ordine Luigino Guarini ha comunicato a più persone che il procedimento contro Gava sarebbe stato un 'processo a Galileo Galilei', il quale com'è noto è stato ingiustamente e pesantemente condannato, come ora càpita al dottor Gava. La radiazione è il massimo della sanzione irrogabile, ma non è conforme a Diritto, è stata presa da un organo che non è un giudice e a seguito di innumerevoli violazioni del diritto di difesa, colpisce mere manifestazioni lecite di pensiero e di scienza, senza che fossero in discussione trattamenti medici fatti dal dottor Gava. Al dottor Gava non è stato contestato alcun pericolo o danno subìto da suoi pazienti, nessuno dei quali si è dimostrato scontento di lui, anzi tutti sono pienamente soddisfatti come ne hanno reso testimonianza e ribadito anche in pubbliche manifestazioni di apprezzamento. Il dottor Gava è stato condannato soltanto per le sue idee, idee ben fondate sull'esigenza di personalizzazione di ogni vaccinazione per prevenire i gravi pericoli e i vari danni da vaccino ai singoli pazienti, contro la vaccinazione indiscriminata di massa. L'Ordine di Treviso infligge la massima sanzione, come quella che sarebbe inflitta ad un medico pluriassassino dei suoi pazienti. Ciò significa che nel caso Gava si è dispiegato il massimo di arbitrio e di irragionevolezza. Vorrebbero definire il dottor Gava come anti-vaccinista, mentre egli è un bravo professionista che tende a non utilizzare i vaccini solo quando essi sono sconsigliabili, o quando non può fare altrimenti perché i pazienti li rifiutano com'è nel loro diritto fondamentale costituzionale che va rispettato. E' una condanna che sta contro i pazienti che non possono o non vogliono vaccinarsi. La condanna, e la massima sanzione, si rivelano ridicole in quanto sono frutto di altrettanto massima ignoranza e mancanza di rispetto per i diritti individuali. Ma sono così massimamente idonee a favorire interessi estranei a quelli della Giustizia, come quelli legati al mercato dei vaccini, o quelli legati agli illegittimi incentivi dati ai pediatri con denaro pubblico affinché somministrino i vaccini. Del resto, la legge non a caso prevede la sospensione cioè l'inoperatività di queste sanzioni quando sono impugnate, come la Difesa farà, davanti ad un giudice, poiché gli Ordini dei medici sono sostanzialmente non competenti, sono associazioni rappresentative di imprese economiche che cioè mirano al lucro, perciò sono inaffidabili, sono a rischio di gravi arbitri e irregolarità come nel caso, e a rischio dei troppo spesso sottaciuti conflitti di interesse le cui condizioni adombrano l'indipendenza e la trasparenza delle valutazioni».

Medico radiato?! Secondo 153 medici italiani i bambini non vaccinati sono quelli più sani (lettera aperta al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità)

Ultimo aggiornamento: 14 Giugno 2017

Aggiornamento 7 giugno 2017: **Vaccino e grave patologia: riconosciuto nesso e indennizzo** - Una recentissima sentenza della Corte d'Appello di Milano conferma in via definitiva il nesso di causalità tra vaccini e una grave patologia di una neonata

Aggiornamento 9 giugno 2017: **Vaccini, 130 famiglie altoatesine chiedono 'asilo' in Austria**. - "Non avveleneremo i nostri bambini. Asilo non lo chiede solo chi scappa da una guerra, ma anche chi si vede privato dei diritti umani"

*Si veda anche: "**Medico radiato?! Comunicato stampa della difesa**"*

Oggi (22 aprile 2017) sta circolando la notizia che un medico è stato radiato per la sua posizione anti-vaccini. Questo è falso, assolutamente falso, perché tale medico *(il dott. Roberto Gava)* non è "contro i vaccini" ed è stato radiato esclusivamente per le sue manifestazioni lecite di pensiero e di scienza. Il fatto in sé è gravissimo e al di fuori del Diritto, ma la cosa più vergognosa è la pletora di sottomessi *(giornalisti, presunti esperti, politici, ecc.)* che per quattro denari si rendono complici di un sistema asservito alle multinazionali farmaceutiche.
In questa pagina troverete l'informazione che non sta passando dai mass-media, e in particolare una lettera educata e sensata, firmata da 153 medici e indirizzata al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità, di cui il primo firmatario è proprio il medico che è stato radiato.

Vorrei prima iniziare con un breve riepilogo della situazione...

1. Non bastava inventare malattie: «**Disease mongering: inventare malattie per vendere medicine**». Le case farmaceutiche oggi promuovono non solo i propri farmaci, ma anche i disturbi necessari a creare il mercato per i propri prodotti.

2. Non sono bastati gli allarmanti commenti di alcuni esponenti di spicco della scienza medica sull'inaffidabilità e pericolosità di molti farmaci in circolazione: «**La grande industria farmaceutica sta uccidendo decine di migliaia di persone nel mondo. La parola di alcuni importanti medici**». Purtroppo la grande industria farmaceutica, ovviamente guidata dal profitto e non dal bene pubblico, riesce a comprarsi la complicità dei media, delle autorità pubbliche e talvolta della stessa scienza medica, per commercializzare farmaci e procedure che portano essenzialmente danno ai pazienti. Il risultato sono decine o centinaia di migliaia, se non perfino milioni, di morti, sofferenze e casi di invalidità in tutto il mondo.

3. Non sono state sufficienti le denunce, ovviamente ben documentate e motivate, del documentario Vaxxed *(censurato in Italia, ma trovabile in Rete)* a proposito dei danni neurologici gravi prodotti da un vaccino usato in tutto il mondo e a proposito della frode scientifica commessa al riguardo. Ne parlo in: «**La dittatura dei vaccini e le false epidemie di meningite e morbillo**». Tale documentario non è contro i vaccini, ma contro un sistema criminale che lucra sui vaccini a danno dei bambini, oscurando le prove dei danni arrecati e lasciando le famiglie abbandonate a se stesse. Il documentario *(qui una*

recensione) indaga il legame tra il vaccino trivalente MMR e l'autismo.

4. Non è bastato nemmeno un servizio di Report di pochi giorni fa, che ha messo in luce gravi lacune nel considerare gli effetti avversi prodotti dai vaccini: «**Ancora sulla frode dei vaccini... un servizio di Report**». Il servizio, a cui è seguito un putiferio mediatico, politico, sociale e sanitario, non ha avuto intento antivaccinale, ma ha puntato il dito sul funzionamento della farmaco-vigilanza nel nostro paese nell'ambito del vaccino anti-HPV. Per legge entro 36 ore da un qualsiasi eventuale reazione avversa il medico è tenuto a segnalare agli organi competenti il caso. Questo in Italia non succede perché moltissimi medici - nonostante il Giuramento di Ippocrate - si rifiutano di segnalare per vari motivi (ignoranza, paura, ecc.).

No, infatti, tutto questo non poteva bastare. Ecco cosa c'è scritto in questo momento (22 aprile 2017, ore 10) su Televideo Rai:

*«**Radiato dall'Ordine di Treviso un medico conosciuto per le sue posizioni contro i vaccini. E' la prima volta che accade.***
Il presidente dell'Istituto Superiore di Sanità, Ricciardi, su Twitter, esprime soddisfazione: "Grazie per aver radiato il primo medico per il suo comportamento non etico e antiscientifico". Duro il commento dei legali del medico: "Come Galileo è stato condannato per le sue idee". Il presidente dell'Ordine, Guarini: "Ha violato il codice deontologico". Il medico, 59 anni, è un cardiologo, specializzato in farmacologia e tossicologia, studioso della medicina non convenzionale.»

E ancora:
*«**Il Consiglio di Stato ritiene legittimo l'obbligo di vaccinazione introdotto dal Comune di Trieste per l'accesso agli asilo nido e alla scuola materna.***
E' stata infatti respinta la richiesta di sospensiva avanzata da alcuni genitori contro la sentenza del Tar del Friuli Venezia Giulia, che aveva confermato la validità della delibera del Comune. Rigettata la domanda cautelare dei ricorrenti evidenziando come l'obbligo di vaccinazione non si ponga in conflitto con i principi di precauzione e proporzionalità.»

Ed è qui che le case farmaceutiche volevano arrivare: piegare tutti alla loro volontà. Comunque, come al solito, l'informazione che passa è spesso disinformazione, e quando si prova a fare un minimo di informazione, si viene tacciati di fare disinformazione. Quando si fa un ragionamento basato sull'evidenza e sui dati si viene accusati di atteggiamento non etico e antiscientifico, quando ci si prostra al potere economico e politico si viene lodati per la scientificità. Il medico in questione si chiama Roberto Gava e non è contro i vaccini. Il dottor Gava "è stato condannato soltanto per le sue idee, idee ben fondate sull'esigenza di personalizzazione di ogni vaccinazione per prevenire i gravi pericoli e i vari danni da vaccino ai singoli pazienti, contro la vaccinazione indiscriminata di massa" *(fonte Huffington Post)*

I vaccini possono provocare gravi danni e, come è scritto nella lettera sotto riportata, firmata da 153 medici, «dopo un'osservazione minuziosa e prolungata nel tempo di bambini vaccinati e non vaccinati, questi ultimi appaiono indubbiamente e globalmente più sani».

La lettera è qui di seguito riportata, risale al 2015 (fonte) e riporta come primo firmatario proprio il dott. Roberto Gava, che dopo poco più di un anno da tale lettera è stato radiato per le idee espresse. E' evidente che la risposta del Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità non è stata quella di entrare nel merito del dibattito, ma di radiare...

Vaccinazioni Pediatriche: Lettera aperta al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità

Ill.mo Prof. Ricciardi,
le Sue recenti prese di posizione pubbliche in merito alle vaccinazioni pediatriche ci inducono a scriverLe per chiarirLe alcuni aspetti che meritano un approfondimento e una riflessione serena.

Oggigiorno, un qualsiasi medico dotato di buon senso e di un minimo di conoscenza scientifica non può essere contro le vaccinazioni pediatriche e infatti conosciamo tutti l'utilità di questa pratica sanitaria.

Molti anni di studio quotidiano della letteratura scientifica, con la quale abbiamo sempre documentato le nostre affermazioni e pubblicazioni sia scientifiche sia divulgative, ci hanno permesso di conoscere a fondo l'utilità ma anche i limiti delle vaccinazioni, che all'inizio noi sostenevamo e che molto frequentemente anche praticavamo. Però, *questi 35-40 anni di pratica medica specialistica accanto al bambino malato*, non frettolosa ma fatta di osservazione e di ascolto, di considerazione di quello che lui ci comunica e subliminale e di quello che i genitori raccontano, *ci ha aperto gli occhi sulla realtà delle reazioni avverse causate dalle vaccinazioni pediatriche*.

Ci siamo infatti accorti che, dopo un'osservazione minuziosa e prolungata nel tempo di bambini vaccinati e non vaccinati, *questi ultimi appaiono indubbiamente e globalmente più sani*, meno soggetti alle patologie infettive, specie delle prime vie aeree, meno soggetti ai disturbi intestinali e alle patologie croniche, meno soggetti a patologie neurologiche e comportamentali e scarsi consumatori di farmaci e di interventi sanitari. Può capire, quindi, che *la nostra osservazione non è rivolta solo alle patologie specificatamente interessate dalle vaccinazioni, ma alla salute globale del bambino*, perché crediamo che questa sia la finalità e il dovere di ogni Medico. Certo, è un dato che nasce dall'esperienza clinica quotidiana ma siamo disponibili a partecipare a un'indagine organizzata dal Suo Istituto che confronti nel modo più rigoroso lo stato di salute dei bambini completamente vaccinati con quella dei bambini mai vaccinati.

Pertanto, per quanto riguarda le reazioni avverse causate dalle vaccinazioni pediatriche, noi non intendiamo solo quelle reazioni gravi, mortali o gravemente invalidanti, che ogni tanto si possono avere e che nessun medico dotato di buon senso osa negare. *Ci riferiamo invece a quella parte molto più numerosa di effetti indesiderati che sembrano essere collaterali alla pratica vaccinale e che sono frutto di una alterazione immunitaria tutt'altro che irrilevante per un neonato* o comunque per un organismo immunologicamente immaturo.

Sono queste conseguenze della pratica vaccinale che ci preoccupano, perché *notiamo che dopo le vaccinazioni molti bambini, ad esempio, reagiscono con l'innalzamento della temperatura* (che è una classica reazione immunitaria ad una noxa esterna), *subiscono un'alterazione di quelle che prima erano le loro normali funzioni digestive e/o della regolarità del loro ritmo sonno-veglia* (espressione di una risposta multisistemica), *diventano più irritabili, piangono in modo inconsolabile e regrediscono in alcune abilità prima acquisite* (a testimonianza che c'è stato una irritazione a livello del sistema nervoso centrale).

Queste evidenze, che qualsiasi medico attento e osservatore può notare ovviamente non in tutti ma in alcuni bambini da poco vaccinati, *ci hanno interrogati sulla innocuità non tanto del singolo vaccino, ma specialmente sul modo in cui noi oggi pratichiamo le vaccinazioni pediatriche*.

Sappiamo tutti che i germi vengono fermati dalle barriere fisiologiche di un organismo con sistema immunitario normofunzionante, sappiamo che c'è un'interazione essenziale tra i *Pathogen-Associated Molecular Pattern* (PAMP) *dei germi e i Toll-Like Receptors* (TLR) e che la stimolazione di questi recettori attiva una via di segnalazione che comporta l'induzione di geni anti-microbici, di citochine pro-infiammatorie

(IL-1β, TNF-α, IL-6) e di prostaglandine che inducono un'attivazione del sistema immunitario, *mentre l'inoculazione parenterale degli antigeni vaccinali induce una soppressione immunitaria* (anche se quasi sempre temporanea).

Pertanto, *se lasciamo da parte affermazioni non supportate scientificamente*, come quelle di coloro che dicono che un neonato viene a contatto attraverso le mucose con molti più antigeni batterici e virali di quelli contenuti nelle fiale vaccinali, dimenticando che i vaccini a cui ci riferiamo in questo contesto by-passano completamente le barriere fisiologiche dell'organismo pediatrico ed entrano direttamente in circolo, e se lasciamo da parte affermazioni semplicistiche che i vaccini sono assolutamente sicuri, dimenticando le numerosissime revoche di commercializzazione di molte loro specialità, i numerosi casi mortali riportati in letteratura poche ore dopo la loro somministrazione, *non possiamo non osservare che la pratica vaccinale attuale offre il fianco a molte perplessità e per questo è sede di accese dispute in ambito scientifico*, sia per le sue conseguenze sul sistema immunitario sia perché è basata su un trattamento di massa che prevede la somministrazione a tutti i bambini degli stessi vaccini ad una medesima e precocissima età, senza tener conto dell'anamnesi familiare e personale e dello stato differente di salute dei piccoli e dell'ambiente in cui vivono.

Noi crediamo che la Medicina del Futuro, alla quale ogni Operatore Sanitario è chiamato a dare il piccolo ma sempre prezioso apporto, *sarà una Medicina dove si imporrà la Prevenzione Primaria e questa non può certamente essere basata sull'uso dei farmaci*, *ma prima di tutto su una corretta igiene di vita* (alimentare, cinetica, psicologica, socio-culturale, ecc.) e su azioni di salvaguardia e di bonifica dell'ambiente, argomento quest'ultimo che è diventato un'emergenza primaria che secondo noi avrebbe bisogno, da parte Sua e dell'Istituto che Lei presiede, di interventi immediati che riteniamo addirittura molto più prioritari di quelli riguardanti le vaccinazioni.

Considerazioni preliminari

1 - Obiettivo della Medicina Preventiva è quello di proteggere i bambini dalle malattie ricorrendo a trattamenti di provata innocuità (*Primum non nocere*), pertanto senza sottoporli ad alcun rischio farmacologico.

2 - *La Farmacologia Moderna*, ad esclusione di condizioni estreme di emergenza pubblica, *non contempla farmaci che possono essere somministrati in modo generalizzato, incondizionato e indiscriminato a tutta la popolazione*, cioè senza un adeguato studio della persona volto a personalizzare il trattamento e valutare correttamente il rapporto rischio/beneficio per ogni singolo ricevente.

3 - *I vaccini sono farmaci veri e propri* e come tali hanno indicazioni, non indicazioni e controindicazioni, perciò possono sicuramente causare anche reazioni avverse.

4 - Se usati adeguatamente e attentamente personalizzati, *i vaccini possono essere molto utili per ridurre nel ricevente la probabilità di ammalarsi di alcune specifiche patologie infettive*.

5 - *La Legge italiana attuale impone 4 vaccinazioni pediatriche obbligatorie* (antidifterica, antitetanica, antipoliomielitica e antiepatitica B), ma la prassi quotidiana ne somministra 7 senza spiegazione e possibilità di appello.

6 - Nelle attuali condizioni socio-sanitarie del nostro Paese, non sembra essere assolutamente né necessario né urgente ricorrere alle vaccinazioni di massa con 7 vaccini contemporanei nei primissimi mesi di vita, quando il sistema immunitario è totalmente immaturo e quindi facilmente squilibrabile. Infatti, *la quasi totalità dei Paesi dell'Europa Occidentale non impone alcuna vaccinazione, ma si limita a formulare delle*

raccomandazioni: dei 29 Paesi dell'Unione Europea (i 27 dell'UE più Norvegia e Islanda), 17 non hanno alcuna vaccinazione obbligatoria (quasi tutti i Paesi dell'Europa Occidentale più Estonia e Lituania); tra i Paesi dell'Europa Occidentale, hanno vaccinazioni obbligatorie solo Italia e Grecia (con 4 vaccini) e Francia (con 3 vaccini).

7 - *Oggi i bambini sono immunologicamente più deboli dei coetanei di qualche decennio fa* per molteplici motivi: maggior numero di fattori di malattia o di non-salute nei genitori; alimentazione nutrizionalmente più povera e squilibrata; ambiente più inquinato; più facile ricorso a trattamenti farmacologici sia nella madre durante gravidanza, parto e/o allattamento, sia nel neonato; maggior incidenza di parti cesarei, ecc.

8 - La letteratura scientifica attuale conferma l'evidenza clinica che *quanto maggiore è il numero dei vaccini somministrati contemporaneamente e quanto più è piccolo e/o nato prematuramente il bambino, tanto maggiori sono i rischi di reazioni avverse.*

9 - *Le attuali conoscenze di immunologia non considerano razionale la somministrazione parenterale contemporanea di 7 antigeni vaccinali ad un neonato di pochi mesi di vita,* anche perché in Natura, indipendentemente dal grado di contagio, non si manifestano mai simultaneamente 7 patologie infettive e ciò significa che l'organismo non è fisiologicamente idoneo a gestire una tale evenienza.

10 - Se esistono vaccini pediatrici multipli, *non capiamo perché non debbano essere commercializzati anche i medesimi vaccini singoli*; infatti, ad esempio, non è chiaro perché una donna, che prima di una eventuale futura gravidanza desideri vaccinarsi contro la rosolia, debba essere obbligata ad inocularsi anche i vaccini contro il morbillo e la parotite (vaccino MPR).

11 - *Nella letteratura scientifica*, soprattutto negli USA, esiste attualmente una accesa discussione sia sul rapporto rischio/beneficio del vaccino trivalente MPR (contro Morbillo-Parotite-Rosolia) a virus vivi attenuati, sia sull'utilità e sull'efficacia del vaccino anti-HPV (contro il Papillomavirus Umano).

12 - Quest'ultimo è stato commercializzato molto prima che fossero disponibili dati certi sulla sua capacità di ridurre il rischio di tumore della cervice uterina e *a tutt'oggi sono disponibili solo estrapolazioni statistiche sulla reale capacità di prevenzione tumorale da parte del vaccino anti-HPV* (in ogni caso, sappiamo che può potenzialmente proteggere solo verso 2 dei 13 genotipi virali ad alto rischio oncologico); inoltre, mancano totalmente dei dati longitudinali di farmacovigilanza attiva sul suo reale rapporto rischio/beneficio dopo somministrazione in bambine di 11-12 anni d'età (per tale motivo in alcuni Paesi il vaccino è stato ritirato per precauzione e in Francia, Spagna e Italia centinaia di medici hanno firmato una petizione per sospenderne l'inoculazione).

13 - Recentemente, *il vaccino antinfluenzale viene consigliato anche nei bambini sotto l'anno di età*, ma è noto che le prove scientifiche che avvalorano la sua efficacia e il suo rapporto rischio/beneficio sono estremamente scarse, deboli e discutibili, sia per la vaccinazione pediatrica che per quella dell'adulto.

14 - *I bambini* nati prematuri o che hanno riportato una patologia acuta nei primi mesi di vita o che sono ancora affetti da qualche patologia infettiva acuta o che l'hanno superata da poche settimane o che hanno ricevuto farmaci interferenti con il sistema immunitario (antibiotici, cortisonici e/o altri immunosoppressori) nei primi mesi di vita o che hanno subito interventi chirurgici in anestesia generale o che hanno alterazioni immunitarie o che sono figli di genitori con patologie immunitarie o metaboliche o che vivono intensi (per loro) stress psichici o che si trovano in qualsiasi altra condizione squilibrante il loro già debole e precario equilibrio immunitario, *sono sicuramente a maggior rischio di danni vaccinali*.

15 - *Le reazioni avverse dei vaccini non dipendono solo dalla componente antigenica di questi ultimi, ma anche dai loro componenti tossicologici* (adiuvanti e conservanti) e sappiamo bene che l'innocuità a lungo

termine della somministrazione parenterale in neonati di questi composti, singoli e/o variamente associati tra loro, non è sufficientemente dimostrata, mentre esistono prove scientifiche della tossicità e pericolosità isolata di alcuni di essi, sia in vitro, sia negli animali da laboratorio, sia nell'uomo. Inoltre, è noto che più è piccolo il bambino, maggiore deve essere la quota di antigene necessaria a innescare la risposta immunitaria.

16 - Purtroppo, *nel nostro Paese la pratica della segnalazione delle sospette reazioni avverse a farmaci e vaccini è poco attuata e in alcuni casi è addirittura misconosciuta o addirittura ostacolata*, per cui queste segnalazioni sono fortemente sottostimate sia quantitativamente che qualitativamente.

17 - Da molti anni giungono nel nostro Paese, rispetto altri Paesi europei, *numerosi immigrati extracomunitari e questo dato suscita allarmi ingiustificati*: il fenomeno migratorio, ormai consolidato da decenni in Europa, non ha mai causato la diffusione di poliomielite o difterite neanche nei Paesi europei che hanno basse coperture vaccinali, per esempio come l'Austria (circa 85% di copertura vaccinale: dati OMS e Unicef). È noto invece che gli immigrati, a causa delle precarie condizioni di vita in cui si vengono a trovare, possono essere portatori di ben altre patologie, come tubercolosi, scabbia, salmonellosi, ecc.

18 - In queste ultime settimane si sta parlando molto di "*crollo delle coperture vaccinali*" in Italia, ma verificando il dato su *Epicentro*, abbiamo notato che la flessione media nella copertura è stata molto debole (Allegato 1).

19 - Inoltre, non dimentichiamo che *il dato del 95% di copertura vaccinale è l'obiettivo prefissato dal Piano Nazionale Vaccini, non però dalla letteratura scientifica*. Per fare un esempio, nel libro Vaccines di Stanley A. Plotkin, Walter A. Orenstein e Paul A. Offit, con la prefazione di Bill Gates (autori notoriamente favorevoli alla pratica vaccinale), sono riportate le soglie ritenute necessarie per ogni malattia infettiva per ottenere la cosiddetta immunità di gregge (herd immunity) nei Paesi occidentali. La tabella riportata (Allegato 2) evidenzia chiaramente che *la soglia minima del 95% è totalmente ingiustificata e non deve spaventare*.

20 - *I dati epidemiologici attuali riguardanti la poliomielite* dimostrano che non c'è alcuna evidenza scientifica che il calo delle coperture vaccinali sotto il 95% ponga la popolazione a rischio di epidemie infettive (cfr. ad esempio l'esperienza di Austria, Bosnia e Ucraina). Molti Paesi appartenenti a Regioni geografiche OMS delle Americhe e del Pacifico sono "*Polio Free*" nonostante abbiano coperture vaccinali ritenute nettamente al di sotto del 95%. *Questo tetto percentuale, inoltre, è frutto di una stima statistica e ha un valore puramente orientativo*.

21 - Oggi viviamo in un ambiente gravemente inquinato dal punto di vista tossicologico e *la letteratura scientifica di questi ultimi anni correla l'inquinamento con molte patologie sia neuropsichiatriche, sia metaboliche, sia degenerative del bambino*, patologie che hanno sempre alla base un interessamento immunitario sul quale l'alterazione indotta da precoci e multiple vaccinazioni può aggiungersi come fattore sinergico paragonabile a quella "goccia che può far traboccare il vaso".

La nostra proposta, pertanto, è così articolata

1 - *Obiettivo di ogni trattamento medico deve essere sempre la sua personalizzazione*, perché deve essere adattato alle caratteristiche personali, nutrizionali, familiari, ambientali e sociali di ogni singola persona. La ricerca medica va in questa direzione: si punta sulla personalizzazione della terapia, si cercano i farmaci più efficaci ad esempio anche in base al genoma dell'individuo.

2 - *I genitori sono i primi responsabili della salute dei loro figli*. Nell'ambito dei temi sociali oramai correnti e universalmente accettati della democratizzazione della Medicina, della libertà di scelta terapeutica, della

collaborazione del paziente con il medico all'atto terapeutico e dell'obbligatorietà della consapevolezza, cioè del "consenso informato" da parte del paziente, i genitori dovrebbero essere esaustivamente informati sulla reale necessità e sul rischio/beneficio di ciascun vaccino pediatrico. Di tale azione e responsabilità dovrebbero essere investiti anche i Pediatri di Libera Scelta e le Istituzioni Sanitarie locali.

3 - Nel rispetto della Costituzione Italiana, per garantire la vera tutela della salute *è necessario che chi opera nel campo sanitario pubblico non si trovi in alcuna condizione di conflitto di interessi.*

4 - Per l'adeguamento dell'Italia alle norme vaccinali attualmente in uso in tutti gli Stati Europei socialmente e culturalmente simili al nostro (come Regno Unito, Germania, Austria, Spagna, Belgio, Olanda, Lussemburgo, Svezia, Portogallo), *riteniamo doveroso che venga superato l'obbligo vaccinale.* Le mutate condizioni socio-sanitarie e le maggiori consapevolezza, responsabilità e maturità delle attuali e future nuove generazioni di genitori permettono sicuramente di impostare una Medicina Preventiva più moderna e farmacologicamente più razionale, cioè personalizzata in base alle caratteristiche biopatografiche e ambientali dei vaccinandi. Un tale approccio, inoltre, ridurrebbe sicuramente il rischio degli effetti indesiderati dei vaccini.

5 - *Prima della vaccinazione*, il Pediatra di Libera Scelta dovrebbe raccogliere una dettagliata anamnesi dei genitori, dei parenti prossimi e del bambino stesso, considerando tutti i fattori che influenzano la salute di quest'ultimo nella sua globalità, perché su di lui si ripercuotono anche le condizioni socio-ambientali del territorio in cui vive e quelle lavorative, economiche, nutrizionali, tossicologiche e psico-comportamentali dei componenti della sua famiglia.

6 - *Prima della vaccinazione*, il Pediatra di Libera Scelta dovrebbe escludere prudenzialmente eventuali controindicazioni alle vaccinazioni e a tale scopo, nel caso lo ritenesse opportuno, dovrebbe eventualmente sottoporre il bambino ad accertamenti laboratoristico-strumentali volti a valutare le sue condizioni immunitarie e nutrizionali, ricercando in particolare la presenza dei marker di flogosi.

7 - *Nel momento della vaccinazione, il bambino deve essere sempre in perfetta salute*, sia fisica che psichica.

8 - *Il Medico Vaccinatore dovrebbe eseguire la vaccinazione solo dopo* aver escluso eventuali malattie acute recenti o in atto, dopo aver escluso la presenza di eventuali controindicazioni e dopo aver visitato attentamente il vaccinando: è ovvio che un bambino ha diritto alla massima attenzione.

9 - Nel rispetto della Legge attuale, *deve essere garantita la possibilità di eseguire solo le 4 vaccinazioni obbligatorie.*

10 - Per ridurre il rischio di reazioni avverse dei vaccini, *le vaccinazioni obbligatorie dovrebbero essere iniziate almeno nel secondo semestre di vita*, ma dato che ci possono essere delle condizioni specifiche che consiglino un uso anticipato o posticipato di qualche vaccinazione, *è necessario che tutti i vaccini* (non solo i 4 obbligatori per il nostro Paese, ma anche gli altri, specificatamente quello per la rosolia) *vengano commercializzati anche singolarmente per permettere la massima personalizzazione terapeutica*.

11 - *Allo scopo di essere stimolati a crescere sempre più in consapevolezza e responsabilità verso la pratica vaccinale attuata nei loro figli*, i genitori dovrebbero ricevere dal Medico Vaccinatore le schede tecniche dei vaccini in modo da conoscere le proprietà, le controindicazioni, le componenti tossicologiche e le reazioni avverse di ogni farmaco che loro figlio riceverà e poter eventualmente segnalare prontamente eventuali reazioni avverse. Medici e personale addetto alla somministrazione dei vaccini dovrebbero essere opportunamente formati per rendere facilmente fruibili da parte di tutti i genitori tali informazioni.

12 - Nello stesso momento, *i genitori hanno il dovere e il diritto di essere informati sull'esistenza della Legge*

210 del 1992 inerente le modalità per ottenere l'indennizzo per i danni vaccinali; una legge che deve essere reperibile, esposta e ben consultabile presso la sede dei Servizi di Igiene e di Immunoprofilassi.

13 - Alla luce del fatto che *i vaccini*, come tutti i farmaci, *possono causare dei danni nel vaccinato, sia a rapida che a lenta e tardiva comparsa*, per il bene del proprio figlio e per un dovere morale nei confronti degli altri bambini che in futuro verranno vaccinati, *i genitori devono essere anche adeguatamente istruiti a segnalare una qualsiasi alterazione o anomalia o cambiamento fisico e/o psichico nel bambino da poco vaccinato* avvisando tempestivamente il proprio Pediatra di Libera Scelta e chiedendo, oltre all'ovvia visita medica del piccolo paziente, anche un adeguato trattamento curativo dei disturbi in atto e un trattamento preventivo verso eventuali ulteriori aggravamenti che potrebbero comparire a breve e/o lungo termine.

14 - *Nel caso abbia il semplice sospetto di una reazione avversa vaccinale*, il Pediatra di Libera Scelta ha sempre il dovere di *compilare la scheda di Segnalazione di Sospetta Reazione Avversa* (D.M. 23.12.2003). A nostro avviso, va ripristinato l'obbligo di segnalazione della sospetta reazione avversa, accanto ad un meccanismo di incentivazione di questa pratica.

A nostro avviso, *un tale approccio vaccinale garantirebbe una migliore difesa della salute pediatrica nei confronti delle malattie infettive* ponendo più attenzione ai nostri figli, riducendo il rischio dei danni da vaccino e personalizzando ogni intervento preventivo adattando le più recenti conoscenze scientifiche alle reali necessità pediatriche individuali *in considerazioni anche delle attuali modificate condizioni socio-ambientali del nostro Paese*.

Questa lettera è stata firmata solo da alcuni di noi per motivi di semplicità, *ma sono moltissimi i Medici e le Associazioni che condividono questi concetti che Le abbiamo esposto*.

Inoltre, *siamo altrettanto certi che sarebbero pronti a firmare decine di migliaia di genitori italiani che si basano su questi principi* e che prima di noi si sono accorti che le vaccinazioni pediatriche praticate nel modo finora utilizzato hanno causato dei danni lievi o gravi ai loro figli.

Se il tema delle vaccinazioni è fortemente dibattuto a livello internazionale in questi ultimi anni, è perché l'argomento è ancora scientificamente aperto e allora *se vogliamo servire la Verità abbiamo solo una possibilità: unirci tutti attorno ad un tavolo scientifico e discutere l'argomento con cuore aperto e libero da conflitti di interesse*. Questo è il Bene della Medicina, il resto è coercizione cieca e scontro frontale che prima o poi si rivelerà contro tutti noi.

Inoltre, noi non chiediamo di andare contro le linee guida internazionali sulle vaccinazioni pediatriche, ma *desideriamo aiutare l'Italia ad avanzare nel cammino della Comunità Europea verso la liberalizzazione delle vaccinazioni lasciando ai genitori*, dopo averli concretamente e correttamente informati sui pro e contro dei farmaci vaccinali, *la decisione finale di accettare o meno questo trattamento*.

In fin dei conti, *i genitori di oggi esigono giustamente di svolgere i loro diritti di primi seppur non unici responsabili della vita e della salute dei loro figli*, ma è palese che in questo cammino hanno bisogno di essere guidati e consigliati dagli Specialisti del settore, in particolare da coloro che sono investiti di cariche istituzionali.

Auspicando che Lei e il Suo autorevole Istituto abbiate compreso la motivazione profonda che ci ha spinti a scrivere questo documento, cogliamo l'occasione per porgere cordiali saluti

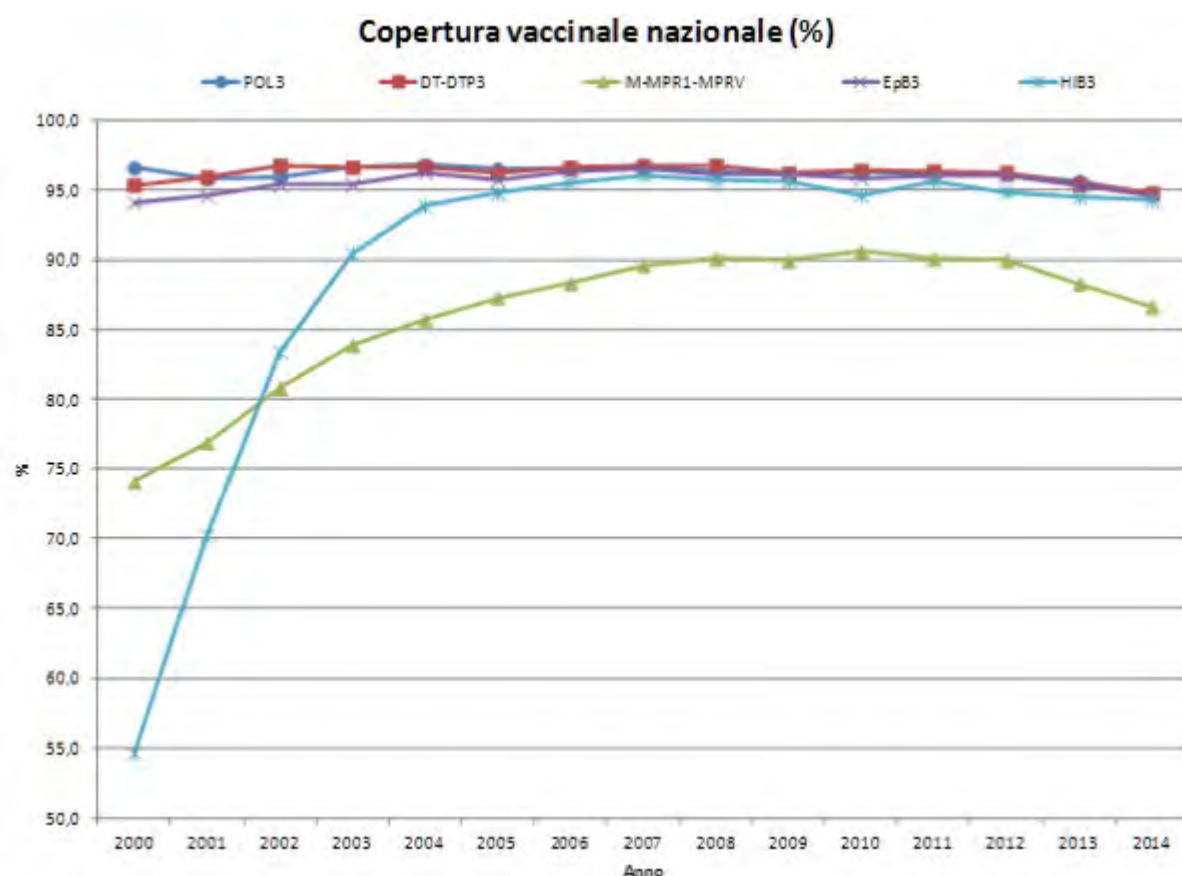
Firmatari:

1. *Roberto Gava*, farmacologo, tossicologo e cardiologo, vice-Presidente AsSIS (Padova)
2. *Eugenio Serravalle*, pediatra, puericultore e patologo neonatale, Presidente AsSIS (Pisa)
3. *Maurizio Proietti*, ricercatore dell'ISDE e Presidente Commissione Scientifica AsSIS (L'Aquila)
4. *Antonio Abbate*, medico di medicina generale (Roma)
5. *Teresa Adami*, infettivologa (Verona)
6. *Damiana Alberti*, medico psicoterapeuta (Genova)
7. *Carlo Alessandria*, gastroenterologo (Torino)
8. *Paolo Domenico Algostino*, pediatra (Torino)
9. *Giovanni Alvino*, ginecologo, urologo (Salerno)
10. *Rosario Amelio*, dirigente medico (Catanzaro)
11. *Maria Cristina Andreotti*, medico di medicina generale (Modena)
12. *Marialisa Angeli*, pediatra (Aosta)
13. *Caterina Arcanà*, ginecologa (Messina)
14. *Gaetano Arcovito*, psichiatra (Messina)
15. *Andrea Aversa*, medico di medicina generale (Napoli)
16. *Rita Baraldi*, radiologa (Ferrara)
17. *Maurizio Bardi*, medico di medicina generale (Milano)
18. *Domenico Battaglia*, urologo e andrologo (Ferrara)
19. *Biagia Antonina Bellia*, pediatra (Catania)
20. *Cinzia Pia Benedetto*, pediatra (Roma)
21. *Innocenza Berni*, medico di medicina chimico-clinica (Viterbo)
22. *Laura Bertelè*, medico di terapia fisica e riabilitazione motoria e psicologa (Lecco)
23. *Mario Berveglieri*, specialista in pediatria (Ferrara)
24. *Elena Beziza*, anestestia (Milano)
25. *Mariarosa Bonazzoli*, medico di medicina generale (Novara)
26. *Laura Borghi*, medico di medicina chimica-clinica (Milano)
27. *Luigi Brunino*, medicina fisica e riabilitazione (Padova)
28. *Paolo Campanella*, medico di medicina generale (Varese)
29. *Mattia Canetta*, medico di medicina interna (Roma)
30. *Maurizio Cannarozzo*, medicina del lavoro e psicoterapeuta (Trieste)
31. *Guido Cantamessa*, medico di medicina generale (Bergamo)
32. *Flora Cappellin*, psichiata (Torino)
33. *Marco Cavo*, cardiologo (Milano)
34. *Carlo Cenerelli*, medico di medicina generale (Milano)
35. *Remigio Cenzato*, medico di medicina generale (Venezia)
36. *Anna Cesa-Bianchi*, pediatra e medico in scienza dell'alimentazione (Sondrio)
37. *Goffredo Chiavelli*, pediatra (Treviso)
38. *Giancarlo Cimino*, pediatra (Cagliari)
39. *Salvatore Coco*, medico di medicina generale (Catania)
40. *Marco Colla*, chirurgo d'urgenza (Biella)
41. *Donatella Confalonieri*, infettivologa (Mantova)
42. *Ruggero Alberto Consarino*, ginecologo (Modena)
43. *Maurizio Conte*, pediatra (Roma)

44. *Mariella Cordella*, medico di medicina generale (Bologna)
45. *Marisa Cottini*, ginecologa (Torino)
46. *Marcello Dalloni*, ginecologo (Pescara)
47. *Eugenio De Blasi*, medico di medicina generale (Milano)
48. *Tommaso De Chirico*, pneumologo (Milano)
49. *Beatrice Dedor*, medico delle cure palliative oncologiche (Milano)
50. *Elena De Giosa*, medicina del lavoro (Monza e Brianza)
51. *Monica Delucchi*, medico di medicina interna (Genova)
52. *Emilio De Tata*, medico sportivo (Reggio Emilia)
53. *Vincenza Di Meglio*, medico di medicina interna (Bologna)
54. *Sebastiano Di Salvo*, medico di medicina interna (Catanzaro)
55. *Gustavo Dominici*, medico di medicina generale (Roma)
56. *Sabine Eck*, medico di medicina generale (Modena)
57. *Giuseppe Fagone*, medico di medicina generale (Milano)
58. *Paola Fava*, medico sportivo (Bologna)
59. *Flavio Fenoglio*, medico di medicina generale (Genova)
60. *Luisa Ferla*, neurologa (Torino)
61. *Maria Luisa Ferrari*, specialista in pediatria (Ferrara)
62. *Guglielmo Ferraro*, odontoiatra (Salerno)
63. *Fedora Fornaini*, anestesista (Livorno)
64. *Andreina Fossati*, medico di medicina generale (Napoli)
65. *Fabio Franchi*, malattie infettive (Trieste)
66. *Giovanna Gallerani*, pediatra e neuropsichiatra infantile (Bologna)
67. *Egidio Galli*, medico dello sport (Messina)
68. *Elisabetta Galli*, medico nutrizionista (Monza e Brianza)
69. *Paolo Garati*, medico di medicina generale (Torino)
70. *Lucia Gasparini*, endocrinologa (Roma)
71. *Maurizio Giacometti*, medico di medicina generale (Bergamo)
72. *Giovanna Gigli*, medico e psicologo clinico (Milano)
73. *Giovanna Giorgetti*, medico di medicina generale (Terni)
74. *Paolo Giraudo*, medico di medicina generale (Torino)
75. *Barbara Grandi*, ginecologa (Siena)
76. *Daniele Grassi*, urologo (Bologna)
77. *Maria Rita Gualea*, medico dello sport (Pavia)
78. *Emilio Iodice*, medico di igiene e medicina preventiva, pneumologo e neurologo (Novara)
79. *Giuseppe Leardini*, medico di medicina generale (Rimini)
80. *Giuseppe Leone*, nutrizionista (Reggio Calabria)
81. *Carmine Lo Schiavo*, medico di medicina generale (Chieti)
82. *Alfredo Lubrano*, medico di medicina generale (Napoli)
83. *Claudio Mangini*, medico di medicina generale (Genova)
84. *Alberto Magnetti*, medico di medicina generale (Torino)
85. *Francesco Marino*, ematologo (Roma)
86. *Angelo Masi*, medico di medicina generale (Bologna)
87. *Chiara Matteoli*, medico di medicina generale (Pisa)
88. *Loredana Mattioli*, medico di medicina generale (Reggio Emilia)
89. *Pindaro Mattòli*, medico di medicina generale (Perugia) Dario Mazza, odontoiatra (Roma)
90. *Dario Mazza*, odontoiatra (Roma)
91. *Alberto Mazzocchi*, chirurgo maxillo-facciale (Bergamo)
92. *Carlo Melodia*, medico e biologo (Napoli)

93. *Giacomo Merialdo*, igiene e medicina preventiva (Genova)
94. *Simona Mezzera*, medico di medicina generale (Firenze)
95. *Dario Miedico*, medico legale (Genova)
96. *Monica Monaco*, statistica (Bologna)
97. *Livia Mondina*, ginecologica (Milano)
98. *Marco Montaldo*, pediatra (Cuneo)
99. *Giampiero Moruzzi*, medico di medicina generale (Bologna)
100. *Teresa Mosca*, ginecologa (Livorno)
101. *Annalisa Motelli*, medico del lavoro (Milano)
102. *Gennaro Muscari Tomaioli*, medico di medicina generale (Venezia)
103. *Maria Grazie Musso*, medico di medicina generale (Genova)
104. *Paola Nannei*, pediatra e radiologa (Milano)
105. *Gabriella Niort*, endocrinologa (Torino)
106. *Roberto Olivi Mocenigo*, odontoiatra infantile (Modena)
107. *Paola Pamich*, medico di medicina generale (Genova)
108. *Maria Paregger*, medico di medicina generale (Bolzano)
109. *Veronica Petraglia*, medico di medicina generale (Bologna)
110. *Mauro Piccini*, medico di medicina generale (Novara)
111. *Chiara Piccinini*, medico audiopsicofonologo e biologo (Modena)
112. *Rosella Pierdomenico*, pediatra (Ascoli Piceno)
113. *Massimo Pietrangeli*, pediatra (Pescara)
114. *Miriam Pisani*, medico di igiene e medicina preventiva (Torino)
115. *Emma Pistelli*, odontostomatologa (Pistoia)
116. *Raffaella Pomposelli*, medico di medicina generale (Milano)
117. *Giuliano Poser*, medico sportivo (Pordenone)
118. *Massimo Presacco*, medico di medicina generale (Padova)
119. *Luciano Proietti*, pediatra e chirurgo pediatra (Torino)
120. *Pietro Rabolli*, pneumologo (Savona)
121. *Orazio Raffa*, medico genetista e di igiene e medicina preventiva (Messina)
122. *Paolo Roberti di Sarsina*, psichiatra (Bologna)
123. *Adele Alma Rogriguez*, Presidente LUIMO (Napoli)
124. *Andrea Roncato*, fisiatra (Padova)
125. *Antonia Mariapia Ronchi*, medico di medicina generale (Milano)
126. *Anna Paola Rosaspina*, medico di medicina generale (Bologna)
127. *Gisella Ruzzu*, pneumologa (Genova)
128. *Mariateresa Sacchi*, pediatra (Milano)
129. *Cristiana Salvadori*, medico di medicina generale (Pisa)
130. *Guido Sartori*, medico ayurveda (Bologna)
131. *Romana Sartori*, medico di medicina generale (Monza e Brianza)
132. *Nicoletta Scoz*, endocrinologa e medico delle malattie del ricambio (Bologna)
133. *Sergio Segantini*, medico di medicina generale (Firenze)
134. *Chiara Simoncini*, medico di medicina generale (Pisa)
135. *Mario Soliani*, peditra (Reggio Emilia)
136. *Maria Grazie Tamburini*, geriatra (Bologna)
137. *Carlo Tonarelli*, pediatra e neonatologo (Genova)
138. *Diego Tomassone*, medico nutrizionista (Torino)
139. *Danilo Toneguzzi*, psichiatra e psicoterapeuta (Pordenone)
140. *Elena Tonini*, psicoterapeuta (Brescia)
141. *Ermatea Trabucco*, medico di medicina generale (Salerno)

142. *Anna Truci*, medico di medicina generale (Firenze)
143. *Pierluigi Tubia*, medico di medicina generale (Venezia)
144. *Giancarlo Usai*, infettivologo (Perugia)
145. *Mariateresa Ventrella*, pediatra e neuropsichiatra infantile (Bologna)
146. *Franco Verzella*, oculista (Bologna)
147. *Giulio Viganò*, pediatra (Milano)
148. *Andrea Vincenzi*, medico di medicina generale (Modena)
149. *Mariarosa Vitali*, neuropsichiatra infantile (Genova)
150. *Grazia Vitelli*, medico di medicina generale (Bologna)
151. *Carla Zagonara*, medico di medicina generale e psicologa (Bologna)
152. *Marta Zoratti*, medico sportivo (Bologna)
153. *Bruno Zucca*, medico di medicina generale (Brescia)

Allegato 1 - Variazione della copertura vaccinale nazionale secondo Epicentro (http://www.epicentro.iss.it/temi/vaccinazioni/copertureMin2014.asp)

Allegato 2 - Soglie percentuali ritenute necessarie per ogni malattia infettiva per ottenere la cosiddetta immunità di gregge (herd immunity) nei Paesi occidentali (http://www.sciencedirect.com/science/book/9781455700905)

Infection	Basic reproduction number (R_0)	Crude herd immunity threshold, H (%)
Diphtheria	6-7	83-85
Influenza	1.4-4	30-75
Measles	12-18	92-94
Mumps	4-7	75-86
Pertussis	5-17	92-94
Polio	2-20	50-95
Rubella	6-7	83-85
Smallpox	5-7	80-85
Tetanus	Not applicable	Not applicable
Tuberculosis	?	?
Varicella**	8-10?	?

VACCINES

6

Microonde: cottura contronatura, nemica della salute e possibile causa di tumori

Ultimo aggiornamento: 20 Gennaio 2015

Microonde: cottura contronatura

Nicholas Bawtree – tratto da *AAM Terranuova* nr. 209 settembre 2006 *(fonte)*

Nonostante i numerosi studi, si parla troppo poco dei rischi legati alla cottura con il forno a microonde. Intervista al dottor **Hans U. Hertel**, uno dei pochi scienziati che ha avuto il coraggio di indagare fino in fondo.
«Cucinare col forno a microonde è veloce, semplice e conveniente»: questo l'irresistibile slogan che ha fatto in modo che un nuovo elettrodomestico entrasse nelle case di tutto il mondo. E' possibile però che questo oggetto miracoloso si riveli un moderno cavallo di Troia, dal momento che fino ad oggi poco si è detto sul possibili rischi legati ad una tecnologia assai controversa.
In queste pagine cercheremo di capire meglio come funziona il forno a microonde, ripercorrendo la storia delle varie ricerche condotte e dando voce ad uno dei pochi scienziati che ha avuto il coraggio di indagare fino in fondo.

Cotti per scuotimento

Il meccanismo di funzionamento del forno in questione è abbastanza semplice: un dispositivo, chiamato **magnetron**, genera un campo di corrente elettrica alternata. Il ribaltamento del campo elettrico, che si ripete per più di 2 miliardi di volte al secondo, produce un effetto di «scuotimento» delle molecole, specialmente quelle dell'acqua, ma anche di lipidi e proteine. Questa frizione intermolecolare genera un calore che riscalda il cibo in modo completamente diverso rispetto al metodo convenzionale: dall'interno verso l'esterno.

I possibili danni delle microonde sul sistemi biologici sono conosciuti sin dalla loro prima applicazione nel radar, durante la seconda guerra mondiale: chi lavorava con questi apparecchi era infatti più soggetto allo sviluppo di leucemie. Scienziati tedeschi avevano già fatto della ricerca negli anni '30 sugli effetti delle microonde sul sistema nervoso umano e degli animali. Questi studi portarono alla definizione di limiti di sicurezza molto severi che però non furono mai presi sul serio dagli scienziati statunitensi, tant'è vero che quando negli anni '60 iniziò a diffondersi il forno a microonde, vennero utilizzati limiti 1000 volte più alti. I forni a microonde furono invece vietati in Germania a partire dal '41 e in Unione Sovietica a partire dal 1976; divieto successivamente abolito dopo la *Perestroika*.

Negli stessi anni '70 iniziarono a comparire anche in Europa e Stati Uniti le prime ricerche che mettevano in dubbio la sicurezza dei cibi cotti a microonde. Studi istologici su broccoli e carote cotti con microonde rilevarono che la struttura molecolare dei nutrienti veniva deformata a tal punto da distruggere le pareti cellulari. Da allora fino al nostri giorni gli studi condotti sono stati diversi (vedi box) e gli aspetti più controversi che sono stati evidenziati riguardano:

- l'emissione di microonde dagli apparecchi;
- i rischi igienici dovuti ad una cottura non omogenea;
- la migrazione di sostanze tossiche contenute negli involucri all'interno dei cibi;
- un'alterazione anormale delle sostanze nutritive degli alimenti;
- un'alterazione cancerosa del sangue in seguito al consumo di questi alimenti.

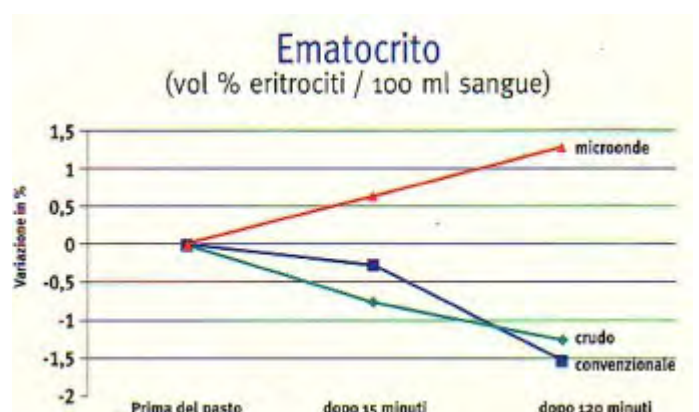
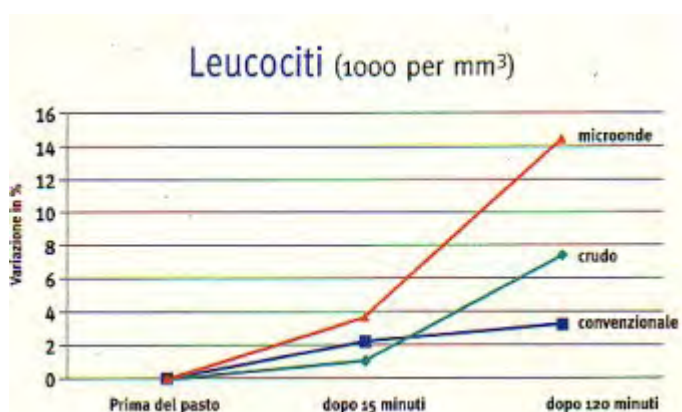
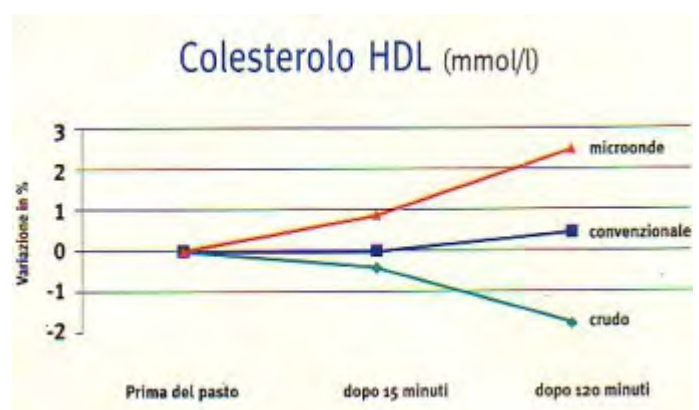
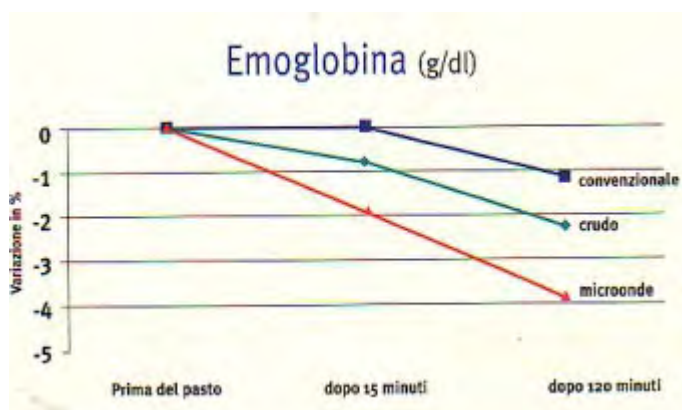
Nonostante il fatto che nei vari paesi siano stati stabiliti dei valori limite di esposizione alle microonde, nulla è

stato fatto invece per ammonire l'utilizzatore sui possibili rischi evidenziati da questi studi. Questi valori limite infatti si riferiscono esclusivamente alle emissioni di microonde verso l'esterno del forno e non alla quantità di radiazioni cui sono sottoposti i cibi all'interno dei forni.

Gli effetti sul sangue

Lo studio più significativo sui rischi legati all'assunzione di cibi cotti a microonde rimane quello del professor **Bernard Blanc** dell'Università di Losanna e del dottor **Hans U. Hertel**, uno scienziato indipendente con una lunga esperienza nell'industria alimentare e farmaceutica. Nel 1989 Blanc e Hertel proposero alla ***Swiss Natural Fund***, insieme all'Università di Losanna, una ricerca riguardante gli effetti sull'uomo del cibo cotto con microonde, ma fu rifiutata. La ricerca fu per questo ridimensionata e condotta con fondi privati.

Furono testati otto volontari, che per alcuni mesi seguirono una dieta macrobiotica e ai quali ogni 15 giorni vennero somministrati a stomaco vuoto, alimenti crudi, cotti con metodi convenzionali, scongelati o cotti in un forno a microonde.
Immediatamente prima dei pasti e poi 15 e 120 minuti dopo, avveniva prelevi di sangue.
E' importante sottolineare che i volontari non erano a conoscenza del metodo di cottura del loro cibo e quindi è da escludere un condizionamento psicosomatico.

Come si può osservare nel grafici, le analisi rilevarono differenze significative tra gli effetti sul sangue del cibo cotto a microonde e quelli del cibo cotto con metodi convenzionale

In particolare venne riscontrata una riduzione significativa dell'emoglobina e una e un aumento dell'ematocrito, dei leucociti e del colesterolo. Inoltre, furono evidenziati alterazioni della membrana cellulare.
«*I cibi cotti con microonde* – si legge nello studio – *paragonati a quelli non irradiati, causano cambiamenti nel sangue delle persone testate, tali da indicare l'inizio di un processo patologico, proprio come nel caso di un iniziale processo canceroso*». Ricorrendo alla bioluminescenza è stato inoltre registrato il «*passaggio per induzione dall'energia delle microonde dai cibi trattati al corpo umano*»

Raramente una ricerca ha scatenato una simile bufera: il professor Blanc si dissociò quasi subito dalle conclusioni dello studio, temendo per la sicurezza della propria famiglia oltre che del suo posto di lavoro. Poco dopo la **FEA** , associazione dei rivenditori di elettrodomestici a Zurigo, denunciò il dottor Hertel, e il 19 marzo 1993 la Corte Cantonale di Berna gli vietò di divulgare le sue conclusioni, pena una sanzione di 5000 franchi svizzeri; verdetto successivamente ribadito dalla Corte federale a Losanna. Nel 1998, la Corte europea per i diritti umani di Strasburgo riconobbe in questo verdetto una grave violazione della libertà di espressione e condannò la Svizzera a un risarcimento di 40.000 franchi (un riconoscimento irrisorio rispetto alle spese processuali e ai danni economici e professionali subiti da Hertel)
Da quel momento la Corte federale stabilì che Hertel poteva sì divulgare le proprie conclusioni, ma la condizione di dichiararle non scientificamente provate.

Siamo liberi di scegliere
Da allora, un'inspiegabile cortina di silenzio è calata sulla questione dei forni a microonde. Come sempre, quando ci sono grandi interessi in ballo, la verità diventa difficilissima da trovare, sommersa com'è da fortissime pressioni che esercitano la loro influenza non solo sui mass media, ma soprattutto sul mondo scientifico e le istituzioni ad esso legate. Gli scienziati che hanno l'onestà intellettuale e il coraggio di scagliarsi contro questa logica si contano sulla punta delle dita e nella maggior parte dei casi vengono minacciati, denunciati, diffamati e perseguitati in ogni modo possibile, come dimostra la storia di Hertel. Ma finché queste persone avranno modo di parlare, noi avremo modo di ascoltare.
E di scegliere.

Intervista al Dottor Hertel

Siamo andati a cercare il combattivo dottor Hertel per farci raccontare con le sue parole quali sono i rischi dell'impiego dei forni a microonde e le disavventure cui è andato incontro per aver voluto cercare la verità a qualunque costo.

Dottor Hertel, perché ha perso la causa intrapresa contro di lei dai rivenditori di elettrodomestici, quando i risultati dei suo studio sui pericoli dei cibo cotto a microonde erano così evidenti?
*Non poteva andare altrimenti dal momento che il professore **Michael Teuber** dell'**Institute for Food Science** presso la **Swiss Federal Institute of Technology** di Zurigo, che al processo rappresentava la scienza ufficiale, dichiarò che secondo una ricerca in corso presso il suo istituto, i cibi cotti a microonde non rappresentavano nessun rischio per i consumatori.*

Tuttavia, i risultati di quella ricerca non sono mai stati resi pubblici. Perché?
Semplicemente perché le sue conclusioni non erano in linea con quanto dichiarato al processo. Questo vuol dire che Teuber aveva intenzionalmente mentito davanti alla corte nel nome dell'industria. Anche alla luce dei risultati finali di quella tesi, Teuber non ha mai rettificato la sua dichiarazione, e tutt'oggi neanche la corte ha corretto il proprio verdetto.

Queste cose capitano spesso quando la ricerca scientifica va contro gli interessi dei grandi gruppi economici?
Tutta la ricerca scientifica che non è in linea con gli interessi dell'industria o del settore bellico non solo non viene sostenuta, ma per quanto possibile viene soppressa. La ricerca privata, quando mostra risultati che vanno contro gli interessi dei potenti, viene diffamata e perseguitata in tutti i modi possibili. Questo succede ormai da almeno un secolo, senza che l'opinione pubblica ne sappia nulla, anche perché la gente preferisce avere fiducia nelle autorità, specialmente per quanto riguarda il mondo scientifico, e credere nell'integrità delle università e delle organizzazioni statati; non è disposta a credere nella corruzione dei governi, delle

industrie e ancora meno della scienza.

Ma quali sano state le critiche alla sua ricerca sul forni a microonde?
L'industria ha definito il nostro studio non scientifico perché abbiamo usato solo otto persone e perché alcuni dei risultati ottenuti non mostravano dei cambiamenti significativi ma solo delle tendenze, comprese all'interno di limiti scientificamente accettabili. Secondo la scienza ufficiale i test devono essere ripetibili per essere scientificamente corretti e quindi hanno bisogno di risultati statisticamente significativi, condotti attraverso migliaia di test su animali. Qualunque scienziato che si rispetti dovrebbe arrivare alla conclusione che questo tipo di procedura è dei tutto inaccettabile, quanto priva di buon senso.
Nei nostri esperimenti non volevamo mettere in pericolo i volontari che si erano offerti di fare da cavia e quindi li abbiamo sottoposti ad una singola ingestione alla volta di cibo cotto con microonde, con due settimane a disposizione per il recupero. In questo contesto, nessun cambiamento nel sangue potrebbe mai essere «significativo». Tuttavia, anche una tendenza persistente può dare l'informazione necessaria per vedere in quale direzione questi effetti si potrebbero sviluppare.

Ci può spiegare qual è il principio di fondo che rende le microonde così pericolose?
Le microonde generate tecnologicamente sono in contraddizione con la natura e quindi tossiche: stiamo parlando di un'energia basata sul principio della corrente alternata, mentre le energie naturali si basano sulla corrente continua a impulsi. Il sole irradia la sua luce in modo continuo, creando un flusso ininterrotto di impulsi che è in grado di portare e sostenere la vita sulla terra; le microonde invece, in seguito alle continue inversioni di polarità, creano un effetto di «Scuotimento» e di separazione che causano nei tessuti biologici ed anche in quelli inorganici un processo di decadimento. L'effetto di questo è il cancro. Purtroppo le microonde hanno lo stesso effetto sul cibo, e attraverso questo sul corpo umano. Le strutture molecolari degli alimenti vengono deformate e quindi alterate nella loro forma e qualità. Il loro valore energetico, determinato dalla forma della loro struttura, viene alterato e questo processo rende gli alimenti tossici; mentre dal punto di vista della composizione chimica, le molecole sono le stesse e possono essere analiticamente rilevate. Per questo motivo, gli effetti della cottura di un alimento a microonde non sono evidenti nell'immediato, ma solo nel lungo periodo, per esempio con lo sviluppo di una forma cancerosa. Anche la comunicazione senza fili, come le trasmissioni su onde corte e la telefonia cellulare, funzionano con le stesse microonde, indipendentemente dalla loro frequenza, e quindi in principio hanno gli stessi effetti dei forni. Queste microonde riscaldano, deformano e distruggono le cellule dei cervello e del corpo umano, ma anche quelle di animati e vegetali. Oggi viviamo in un immenso forno a microonde che ci sta cuocendo lentamente.

Cosa possiamo fare allora?
E' necessario investire in tecnologie alternative ecologiche. Questo richiederebbe tuttavia che la scienza si basasse sulle leggi naturali, invece di cercare di trasformare i processi naturali a proprio piacimento come sta succedendo oggi. La natura comunica secondo il principio della corrente continua senza fare male a nessuno.

Cosa dice la ricerca

1973. P. Czerski e W. M. Leach (Usa) dimostrano che le microonde causano tumori negli animati. (1)

1975. Studi su broccoli e carote cotti a microonde rilevano la deformazione detta struttura molecolare dei nutrienti (2)

1987. Uno studio tedesco dimostra danni irreversibili all'occhio nel caso di una esposizione prolungata (3)

Fìne anni '80. Uno studio della ***American National Council for radiation protection*** evidenzia che i figli di donne che usano forni a microonde hanno una maggiore probabilità di malformazioni.

1989. Secondo uno studio condotto a Vienna, cuocere a microonde causa cambiamenti significativi delle proteine del cibo, e in particolare nel latte per neonati (4)

1990. All'Università di Leeds, si evidenzia che la cottura nei forni a microonde non è igienicamente sicura (5)

1992
- La ricerca di Blanc e Hertel, condotta con all'Università di Losanna, mostra un cambiamento significativo nel sangue delle persone che consumano cibo cotto con microonde (6)
- Uno studio condotto dal pediatra **John A. Kerner** dell'Università di Stanford in California, evidenzia che il riscaldamento del latte materno a microonde a più di 72 °C causa una sensibile diminuzione di tutti i fattori antiinfettivi testati (7)

1993. **David Bridgman**, chinesiologo con molti anni di esperienza, dichiara che «il 99,9% dei miei pazienti con varie forme di allergie si mostra motto sensibile ai cibi cotti a microonde».

1994
- Una ricerca americana dimostra che l'uso di riscaldare avanzi di cibo nel forno a microonde è potenzialmente pericoloso in quanto la cottura non omogenea non garantisce protezione dall'insorgere di salmonella (8)
- Ricerche diverse mostrano che nel latte per neonati riscaldato a microonde si possono modificare degli aminoacidi, causando in tal modo tossicità o un'alterazione del valore nutrizionale (9)

1996. Una ricerca evidenzia la migrazione di particelle di pvc dagli involucri, utilizzati per coprire il cibo durante la cottura con il microonde, al cibo stesso. (10)

2000. La University of California evidenziando la migrazione dagli involucri per microonde della sostanza cancerogena **dietilexiladepate** in una quantità compresa tra i 200 e 500 ppm (il limite della FDA è di 0.05 ppm). Tra le sostanze migrate vengono individuate anche **xenoestrogeni**, sostanze legate a diminuzione di spermatozoi negli uomini e tumore al seno nelle donne (11)

Non mangiare oltre l’ora di pranzo: digiuno intermittente tra religione e scienza

Ultimo aggiornamento: 5 Marzo 2020

Non mangiare prima dell’alba e oltre l’ora di pranzo significa, all’incirca, fare in modo che l’assunzione di cibo rientri in un intervallo orario di 8 ore, lasciando le restanti 16 ore per un digiuno salutare, sui cui benefici si trova abbondante documentazione in rete. Del resto, anche Budda e Gesù hanno consigliato di mangiare all'interno di un arco temporale che all'incirca non superi le 8 ore.

Per quanto riguarda il buddismo, almeno nella tradizione Theravada, i monaci non mangiano prima dell’alba e dopo mezzogiorno. Nel libro "I concetti fondamentali del buddhismo", che pone particolare attenzione ai primitivi insegnamenti, a pag. 178, c'è scritto che la regola di non mangiare oltre mezzogiorno è estesa anche ai laici, per quattro o sei giorni al mese. Gesù, invece, nel Vangelo Esseno della Pace, ha consigliato a tutti di fare soltanto pranzo e cena, o al limite solo il pranzo. In entrambi i casi, seguendo l'indicazione buddista o cristiana, è previsto un digiuno quotidiano di almeno 16 ore.

Queste sono le parole di Gesù, tratte dal Vangelo Esseno della Pace: *«[…] E non disturbate il lavoro che gli angeli compiono nel vostro corpo mangiando spesso, perché, in verità, chi mangia più di due volte al giorno compie in sé il lavoro di Satana. E gli angeli di Dio lasceranno presto il suo corpo e Satana se ne impadronirà. Mangiate solo quando il sole è nel punto più alto dei cielo e mangiate di nuovo quando sarà tramontato; così voi non vedrete malattia perché ciò piace agli occhi dei Signore. E se volete che gli angeli di Dio esultino nel vostro corpo e che Satana fugga lontano da voi, allora sedete alla mensa di Dio una sola volta al giorno. E allora i vostri giorni sulla terra saranno lunghi perché ciò piace agli occhi dei Signore. […]»*.

Il digiuno intermittente, ovviamente, è proprio anche dell'Islam, con il Ramadan: ricerche scientifiche ne hanno studiato gli effetti sulla salute, ad ogni modo il Ramadan non rientra sul tipo di digiuno intermittente 16/8 che qui sto considerando. Alla Sura II, versetto 185, leggiamo: *«È nel mese di Ramadan che abbiamo fatto scendere il Corano, guida per gli uomini e prova di retta direzione e distinzione. Chi di voi ne testimoni [l’inizio] digiuni. E chiunque è malato o in viaggio assolva [in seguito] altrettanti giorni. Allah vi vuole facilitare e non procurarvi disagio, affinché completiate il numero dei giorni e proclamiate la grandezza di Allah che vi ha guidato. Forse sarete riconoscenti!»*.

Tornando al digiuno intermittente 16/8, rimango scettico sul fatto che gli articoli che si trovano in rete su questa pratica alimentare riguardano soprattutto gli eventuali effetti dimagranti, trascurando invece i risvolti psicologici, relazionali, di salute generale, di sostenibilità nel lungo periodo, di disintossicazione e di effetti sul sistema immunitario. Pur considerando l’assunzione di cibo solo al mattino molto salutare e sostenibile, sia per esperienza personale che per studio, ritengo che la maggioranza dell’informazione che si trova in rete vada presa con le molle.

L’indicazione di non mangiare prima dell’alba e oltre l’ora di pranzo, secondo la mia opinione, è salutare e ben praticabile soltanto se c’è piena fiducia nel seguire questa saggia pratica alimentare e fiducia nella letteratura scientifica che l'ha indagata, se vengono abitualmente rispettati i ritmi circadiani e se quanto viene mangiato è sia assunto in condizioni di tranquillità psicologica e relazionale, sia completo dal punto di vista nutrizionale e mai eccessivo *(ovvero comprendente: frutta fresca, verdura, cereali, legumi, frutta secca e semi)*. Dolci e bevande zuccherate hanno poco o per niente spazio in uno stile di vita salutare. Eventuali integrazioni, come vitamina B12, C e D vanno studiate con cura *(rimando a "Le integrazioni nelle varie fasi della vita")*. Mangiare lentamente e far durare un pasto almeno una ventina di minuti, anche se ipocalorico e

frugale, è un requisito per la sazietà, per la buona digestione e per un benessere psicologico. Gesù, nel succitato vangelo, consiglia di mangiare lentamente come se l'atto del masticare fosse una preghiera a Dio: *«Durante il vostro pasto respirate sempre a lungo e profondamente affinché l'angelo dell'aria possa benedire il vostro nutrimento. E masticate bene con i denti il vostro cibo affinché esso possa diventare liquido e, nel vostro corpo, l'angelo dell'acqua lo possa trasformare in sangue; mangiate lentamente, quasi come fosse una preghiera rivolta al nostro Signore; perché vi dico, in verità, che se voi mangerete in questo modo alla sua mensa, il potere di Dio entrerà in voi»*.

Avere una preferenza per nutrirsi al mattino piuttosto che di pomeriggio, nel caso di un digiuno intermittente, è per favorire il buon funzionamento della mente e per ridurre la probabilità di ingrassare. Lo studio "Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren" dimostra che una colazione a base di cereali con carboidrati complessi aiuta le performance mentali durante il mattino; io stesso ho sperimentato che la mia mente funziona bene per tutta la giornata se faccio colazione e pranzo *(e non mangiando altro dopo il pranzo)*, mentre ho difficoltà di attenzione e concentrazione se salto la colazione. Lo studio "High Caloric intake at breakfast vs. dinner differentially influences weight loss of overweight and obese women" dimostra che fare una sostanziosa colazione e una cena modesta è benefico e utile. Insomma, vale il detto popolare *"Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero"*. Un'altra considerazione è che mangiare tanto la sera può rendere difficile un buon riposo notturno.

Veniamo alle evidenze scientifiche sui perché del digiuno intermittente 16/8. L'abstract dell'articolo "Impact of intermittent fasting on health and disease processes", tra i cui firmatari c'è il noto ricercatore Valter Longo, inizia così: *"Gli esseri umani nelle società moderne in genere consumano cibo almeno tre volte al giorno, mentre gli animali da laboratorio sono nutriti ad libitum. Il consumo eccessivo di cibo con tali schemi alimentari spesso porta a morbilità metaboliche (insulino-resistenza, eccessivo accumulo di grasso viscerale, ecc.), in particolare se associato a uno stile di vita sedentario. Poiché gli animali, compresi gli umani, si sono evoluti in ambienti in cui il cibo era relativamente scarso, hanno sviluppato numerosi adattamenti che hanno permesso loro di funzionare ad alto livello, sia fisicamente che cognitivamente, quando si trovavano in uno stato di carenza di cibo / digiuno. [...]"*. L'abstract prosegue indicando i vari benefici alla salute apportati dal digiuno intermittente. Nell'articolo "Is intermittent fasting a scientifically-based dietary method?", leggiamo che sempre più studi supportano l'idea che il digiuno intermittente ha gli stessi effetti benefici della restrizione calorica, ma senza i suoi effetti collaterali: inoltre, mentre una restrizione calorica è difficile da sostenere nel lungo periodo, un digiuno intermittente è più facilmente attuabile.

Anche l'Ayurveda ha un'ottima considerazione per il digiuno intermittente, considerandolo un'efficace metodo di disintosiccazione. Addirittura, secondo l'articolo "Fasting is the best way to detoxify", il digiuno intermittente aiuta a prendere decisioni migliori: *«[...] Ayurvedic intermittent fasting or liquid diet days are an easy, effective habit for your ongoing preventative health regime. Not only does it reduce toxins and support a strong digestive fire, it also calms cravings so you tend to make better decisions. [...]»*.

I benefici del digiuno intermittente 16/8 sono quindi a livello di salute generale, di longevità e di psiche, e vanno ben al di là di quel dimagrimento veloce che molti cercano.

Nel caso di gravidanza, allattamento o malattie, comunque, il parere di un bravo medico è essenziale.

Francesco Galgani,
5 marzo 2020

OGM: Organismi Generatori di Malattie

Ultimo aggiornamento: 18 Agosto 2015

Si veda anche:

- RELAZIONE SCIENTIFICA SUI PERICOLI DEI CIBI TRANSGENICI (pdf, sintetica, in italiano)
- RELAZIONE SCIENTIFICA SUI PERICOLI DEI CIBI TRANSGENICI (pdf, completa, in inglese, fonte)
- Ma quale celiachia? Chiamatela Roundup!
- Raccolta di articoli sugli OGM

OGM: Organismi Generatori di Malattie
scritto da Marcello Pamio – 3 febbraio 2014 (fonte)

In Italia abbiamo raggiunto il punto di non ritorno.
Se le forze occulte in gioco e i loro prestanome, le loro marionette prive di coscienza, prevarranno sul buon senso, allora la salute pubblica sarà in serio pericolo.

Di cosa stiamo parlando? Andiamo per ordine e facciamo un passo indietro.
La primavera scorsa (2013) è stato illegalmente coltivato in Friuli, per l'esattezza in provincia di Pordenone e in provincia di Udine, il mais Mon-810: un mais transgenico che non esiste in Natura, prodotto dalla Monsanto.
Non tutti sanno però che questo mais, la cui coltivazione lo ripeto è vietata dalla legge italiana, è finito nella nostra catena alimentare, con tutti i rischi che possiamo solo lontanamente immaginare.

I responsabili, non solo morali, di questa pratica aberrante, pericolosa e soprattutto illegale, sono stati un certo Giorgio Fidenato e Silvano Dalla Libera, rispettivamente, segretario e vicepresidente di Futuragra, una associazione che ufficialmente riunisce gli agricoltori.
Futuragra, come altre società e/o associazioni italiane, sono strutture che fungono da testa di ariete, da apripista!
Le lobbies del biotech, tra cui **Monsanto, Basf, Pioneer (Du Pont), Dow Chemical, Bayer Cropscience, Syngenta** tramite simili organizzazioni e associazioni del settore, vogliono far penetrare gli organismi geneticamente modificati nelle coltivazioni tradizionali, anche illegalmente.
Questi potentati sanno benissimo che una volta entrati non si torna più indietro. Proprio questo desiderano ardentemente.

Per quanto riguarda questi agricoltori, così esagitati e innamorati del biotech, non sappiamo se si tratta di faraonica ignoranza, cioè non conoscenza dei rischi di quello che hanno fatto e che vogliono fare, o se invece il loro interesse è esclusivamente il business: fare soldi alla faccia degli altri, alla faccia della Natura, degli uomini, donne e bambini.
La cosa certa è che rimarranno profondamente amareggiati quando si accorgeranno cosa significa diventare schiavi delle industrie della chimica, schiavi dei brevetti, schiavi delle sementi sintetiche, schiavi dei mortiferi e cancerogeni diserbanti e schiavi delle malattie da loro stessi provocate.

I soldi sono di pertinenza esclusiva delle lobbies, e i contadini non li faranno mai e poi mai: ne sanno qualcosa le oltre 100 mila persone che in India si sono suicidate per aver creduto nella medesima propaganda.
Centomila persone che si sono tolte la vita perché non ce l'hanno più fatta a pagare i diritti sui prodotti, le

sementi ogni anno (visto che quelle transgeniche sono appositamente sterili e non producono semi), i diserbanti e la chimica in genere.
Tali gruppi, si nascondono dietro parole assolutamente vuote come *libertà*, *autonomia*, *ricerca* e *democrazia*, ma il loro piano è diabolicamente congegnato: partire a coltivare transgenico.
Proprio quello che hanno fatto la primavera scorsa. Sbeffeggiando la democrazia, la costituzione e i diritti sacrosanti dei cittadini, approfittando illegalmente di un vuoto legislativo e sfruttando il disinteresse della giustizia sorda e cieca, hanno coltivato tranquillamente mais gm, e questo senza etichettatura è finito nelle nostre tavole: nelle merendine, nei pop-corn dei nostri figli.

Non è possibile trattare in questa sede i danni provocati a livello genetico ed organico da questi organismi, interessa qui sottolineare l'altro grossissimo problema degli ogm: una volta coltivati, la contaminazione sarà irreversibile.
Grazie alle correnti d'aria e ai venti, agli insetti impollinatori come le api, ma non solo, ai funghi e batteri che vivono e rendono fertile il sottosuolo, potremo dire addio alle coltivazioni biologiche e molto probabilmente anche a quelle biodinamiche.

Il momento storico è delicatissimo e rappresenta chiaramente un punto di non ritorno, se non s'interverrà immediatamente e con decisione e forza sufficienti.
Le parole non servono più, adesso è il momento dei fatti.
Dove sono finite le numerose associazioni di settore che più ne risentiranno dall'entrata degli ogm? Dove sono finiti i coltivatori biologici? E quelli biodinamici?
Stessa cosa per le catene di distribuzione degli alimenti biologici.
In fin dei conti, sarano proprio loro ad avere il danno economico più grande dall'entrata di un'agricoltura brevettata!

Non avrà più alcun senso parlare di agricoltura biologica, le certificazioni degli enti preposti non avranno più motivo di esistere, perché tutto sarà modificato geneticamente, chi più chi meno, ma tutti i vegetali e i frutti conterranno frammenti di dna transgenico. Dna creato in laboratorio da qualche pazzo in camice bianco.
Il passaggio successivo da parte delle istituzioni corrotte e colluse con il Sistema, sarà quello di alzare ulteriormente la soglia di contaminazione. L'hanno già fatto portandola a 0,9%.
Un alimento oggi deve per legge riportare nell'etichetta che contiene ogm, se ne contiene per un valore superiore allo 0,9%. Parametro ridicolo per non dire offensivo per l'intelligenza umana.
Qual è infatti la differenza tra un alimento che contiene ogm per lo 0,9% e uno che ne contiene 0,7% oppure 0,5, o per che no, 0,2?
Purtroppo non c'è alcuna differenza, sempre ogm si tratta.

Questo è il motivo per cui è nato un Comitato in Veneto dal nome inequivocabile che non lascia spazio a dubbi: "Coordinamento ZERO-OGM".
Non ci devono essere dubbi su questo: un alimento che contiene ogm - a prescindere dalla percentuale - è un alimento che non va bene per la nutrizione umana e neppure animale*.
Il discorso è semplicissimo: non ci devono essere ogm nella catena alimentare, senza se e senza ma.
Il rischio per la salute umana e la biodiversità è altissimo, e la politica cosa fa?

Invece di intervenire con la magistratura per salvaguardare la salute pubblica, fa orecchie da mercante, girandosi dall'altra parte.
Si sa che la maggior parte dei politici è facilmente corruttibile, anche perché se così non fosse, non occuperebbero gli scranni che contano, ma qui il problema è serissimo perché qui di mezzo c'è la salute di tutti: uomini, donne, bambini e perfino la loro.
E' importante quindi intervenire quanto prima. Tutti.

Il Comitato “ZERO-OGM”, è un gruppo totalmente indipendente formato da oltre 44 associazioni diverse, tutte unite da un unico motto: “cibo sano per tutti”.
Ovviamente nel cibo sano, gli ogm non ci possono stare ne oggi e ne mai.
La prima iniziativa che questo Comitato ha organizzato è avvenuta sabato 1 febbraio 2014 in contemporanea in oltre 100 comuni del Veneto (ma non solo).
Una campagna di volantinaggio per sensibilizzare le persone su questo gravissimo problema.
Nonostante un tempo infausto (vento, pioggia e neve) e nonostante l’ostruzionismo da parte di alcuni gestori di supermercati, la prima giornata della campagna “Zero ogm - cibo sano per tutti” è stata un successo straordinario, per molti inaspettato.
Oltre 20mila volantini distribuiti nelle scuole, davanti ai market, in piazza, ecc. in oltre 100 comuni interessati dal volantinaggio.

A questo grande successo di “piazza” si aggiungono due dichiarazioni molto decise e importanti di sostegno verso questa campagna, una del Governatore del Veneto Luca Zaia (che allego qui), e l’altra dell'eurodeputato Andrea Zanoni.
Così sottolinea Zaia: "*C’è chi vuole imporre organismi brevettati che creano sudditanza tra agricoltore e fornitore; che inquinano le produzioni normali, la cui coltivazione ha comportato un aumento dell’uso dei fitofarmaci, che inficiano la biodiversità ad ogni livello; che in più casi si sono rivelati nel tempo nocivi; che non aumentano il guadagno degli imprenditori agricoli se non i grandi possessori di terra coltivata da terzi; che riguardano produzioni che possono essere ottenute altrove identiche e a minor prezzo, che contrastano con la tradizione di qualità, tipicità e varietà dell’agricoltura per la quale il Veneto e l’Italia sono famosi nel mondo e vengono imitati anche con produzioni fasulle; che non hanno risolto nessuno dei problemi di alimentazione dell’umanità e che anzi hanno fatto crescere fame e povertà nei Paesi del terzo modo, dove anzi in più casi la terra è per coltivarli è stata espropriata a chi vi viveva da millenni*".

Un ringraziamento per tale presa di posizione è d’obbligo a questi due politici, con l’auspicio però che le parole si trasformino in fatti concreti: in disposizioni o decreti regionali.
Tenendo conto che il 70-80% della popolazione, e forse anche di più, NON vuole assolutamente gli ogm, certamente moltissime persone si ricorderanno di loro e soprattutto delle loro azioni!

Per finire su suggerimento del gruppo Coltivar Condividendo, il Comune di Calalzo di Cadore ha adottato una delibera che dichiara il “*comune anti transgenico e amico della biodiversità*”.
Un plauso anche al Sindaco di Calalzo per questa delibera, e giriamo l’invito a tutti gli altri sindaci ed amministratori a seguire l'esempio di questa amministrazione.
E’ possibile, chiedendo a coltivarcondividendo@libero.it richiedere la bozza di delibera da inoltrare al proprio comune, nella speranza che via siano sempre più sindaci sensibili alla salute e al benessere dei propri cittadini.

L’obiettivo del Comitato è prendere questa giornata meravigliosa “ZERO-OGM: cibo sano per tutti” e farla diventare una giornata di mobilitazione e sensibilizzazione permanente, trecentosessantacinque giorni all’anno. Quindi verranno organizzati una serie di iniziative, congressi, convegni, volantinaggi, dibattiti, e tutto quello che può aiutare a sensibilizzare ed informare le persone e anche la politica, senza la quale, purtroppo, non è possibile ottenere grandi risultati di salvaguardia.

Desidero approfittare dell’occasione per ringraziare tutti i volontari, tutte le persone che si sono date da fare nella giornata del 1° febbraio, e anche coloro che si aggregheranno in futuro!
Abbiamo (e avete) bisogno dell’aiuto di tutti.

Scaricate i volantini dal blog oppure richiedeteceli via mail.
Invitate i vostri Sindaci ad adottare la delibera che sancisca che il comune è un “*comune antitransgenico e*

amico della biodiversità” (coltivarcondividendo@libero.it)

http://coltivarcondividendo.blogspot.it/

* negli allevamenti industriali di animali destinati al macello da moltissimi anni, si usano per farli ingrassare meglio e prima, farine a base di soia transgenica. Per tanto le persone che mangiano questi animali e i loro derivati: carne, latte e formaggi, si mangiano anche frammenti di dna transgenico!

Passaparola: i 12 comandamenti contro il cancro, Dott. Franco Berrino

Ultimo aggiornamento: 19 Marzo 2017

Passaparola del Dott. Franco Berrino, epidemiologo presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano *(fonte)*

Passaparola: i 12 comandamenti contro il cancro, Dott. Franco Berrino

Pensa globale e agisci a tavola: l'impatto ambientale di ciò che mangiamo

Ultimo aggiornamento: 1 Novembre 2016

SCARICA PDF oppure ORDINA PIEGHEVOLI (sul sito di AgireOra Edizioni)

Abbiamo un grande potere nelle nostre mani!
Scegliere quali cibo mangiare significa anche scegliere le sorti del nostro pianeta.

Buona lettura di tutte le pagine di questo pieghevole, qui sotto riportate. Grazie! :)

Vacche grasse, bambini magri, foreste disboscate
Il mondo moderno industrializzato minaccia l'ambiente naturale in più e più modi. Di queste minacce, e di come porvi rimedio, si discute con passione da anni in vari ambiti. Ma troppo spesso viene trascurato un fattore fondamentale: l'allevamento di bovini e altri animali per l'alimentazione umana. Per consumo di risorse, carne, latte e uova sono indiscutibilmente i "cibi" più dispendiosi, inefficienti e inquinanti che si possano concepire: questo ha una ripercussione diretta, immediata, e irrimediabilmente negativa sia sui paesi più poveri, sia sull'ambiente. All'interno di questo opuscolo, dati, schemi e figure mostrano quanto, come e perché.

VACCHE GRASSE E BAMBINI MAGRI

805 milioni di esseri umani, soprattutto bambini (e quasi tutti nel Sud del mondo), soffrono di denutrizione cronica (dati FAO 2014). Ma, com'è noto, la fame nel mondo non è un problema causato dalla mancanza di cibo prodotto, ma da una sua distribuzione non omogenea e soprattutto dagli sprechi enormi: 36 dei 40 paesi più poveri del mondo esportano cibo verso gli USA e l'Europa.

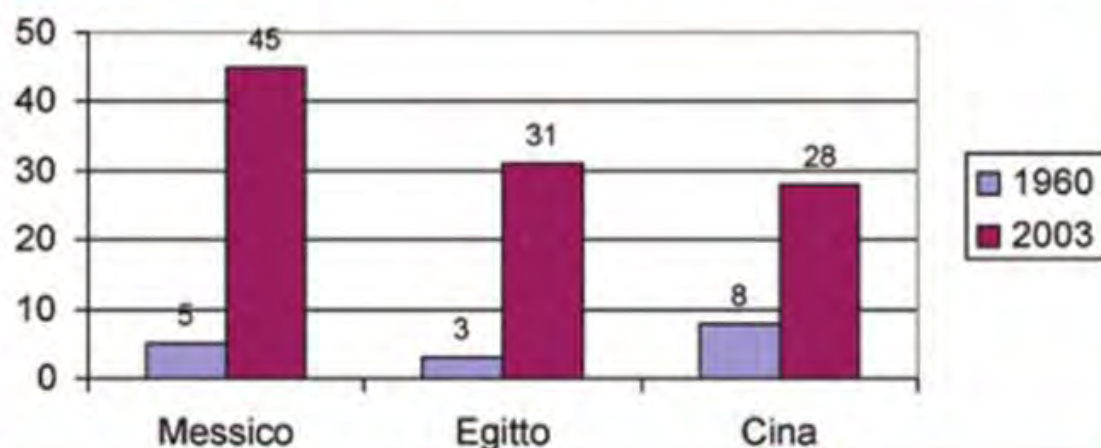
L'**Etiopia**, anche durante la sua peggiore carestia, produceva semi oleosi che esportava per il consumo animale.

Il **Brasile conta 16 milioni di persone malnutrite**. Ed esporta 16 milioni di tonnellate di soia per mangimi animali - 1000 kg di soia l'anno per ogni individuo malnutrito! *(Fonte: Database FAO 2001)*

La Colombia dispone di 45 milioni di ettari coltivabili: solo 5 milioni sono coltivati per produrre cibo per la popolazione, 40 milioni sono latifondi lasciati a pascolo per la produzione di carne.

In **Messico**, milioni di persone soffrono di denutrizione cronica.

Nel 1960, il bestiame consumava il 5% dei cereali prodotti.

Nel 2003, il 45%. Allo stesso modo, per l'**Egitto** si è passati dal 3% a 31%, per la **Cina** dall'8% al 28%. *(Fonte: Unimondo)*

FABBRICHE DI PROTEINE ALLA ROVESCIA

Abbiamo visto che nel mondo una gran parte dei vegetali prodotti non va a nutrire gli umani, ma gli animali, anche in quei paesi in cui la morte per fame è all'ordine del giorno.

Si potrebbe pensare "D'accordo, produciamo mangimi anziché vegetali per noi, però poi l'animale produce carne, latte, uova, quindi quello che ha mangiato ce lo restituisce. Giusto?" No! Sbagliato! Perché l'animale, considerato come macchina che trasforma risorse vegetali in animali, è completamente inefficiente.

Mediamente, per ogni kg di carne che si "ricava" da un animale, lo stesso animale deve **mangiare 15 kg di vegetali**, appositamente coltivati. Se facciamo un confronto con le proteine, anziché col peso dei vegetali, i risultati sono simili: per produrre un kg di proteine animali servono 16 kg di proteine vegetali! Una vera fabbrica di proteine alla rovescia.

Se si usasse il terreno per coltivare cibo per il consumo umano diretto, **si risparmierebbe dunque oltre il 90% delle risorse**: terreni fertili, energia, acqua, sostanze chimiche e si eviterebbe la conseguente emissione di inquinanti.
Questo è il motivo di base per cui la produzione di carne, latte, uova ha un impatto ambientale enorme: l'**inefficienza** estrema e non eliminabile della **conversione da cibo vegetale a cibo animale**.

Perché? Perché la maggior parte del cibo ingerito viene speso in forma di energia, per far vivere l'animale, non va a formare i suoi tessuti.

L'impatto sociale dello spreco

Qual è l'impatto sociale di questo spreco, la sua ripercussione sui popoli dei paesi più poveri? L'economista Frances Moore Lappé, ha calcolato che in un anno, nei soli Stati Uniti, sono state prodotte **145** milioni di tonnellate di cereali e soia. Per contro, sono stati ricavati **21** miloni di tonnellate di carne, latte, uova. Facendo la differenza, si ottengono **124** milioni di tonnellate di cibo sprecato: questo cibo, avrebbe assicurato un pasto completo al giorno a tutti gli abitanti della Terra! Con il solo spreco degli USA. (*Fonte: Frances Moore Lappé, "Diet for a small planet", New York, Ballantine Books, 1982, pp.69-71)*

145 milioni di tonnellate di cereali e soia
21 milioni di tonnellate di carne, latte e uova
124 MILIONI DI TONNELLATE DI CIBO VEGETALE SPRECATO
CIBO PER TUTTI GLI ESSERI UMANI DELLA TERRA

Se consideriamo le proteine anziché le calorie: un ettaro di terra destinata ad allevamento bovino produce in un anno 66 kg di proteine. Destinando lo stesso terreno alla coltivazione della soia otterremmo nello stesso tempo 1848 kg di proteine, cioè 28 volte di più. *(Fonte: J. Andrè, Sette miliardi di vegetariani, Giannone Ed.)*

GLI SPRECHI GLOBALI DI CIBO E TERRE

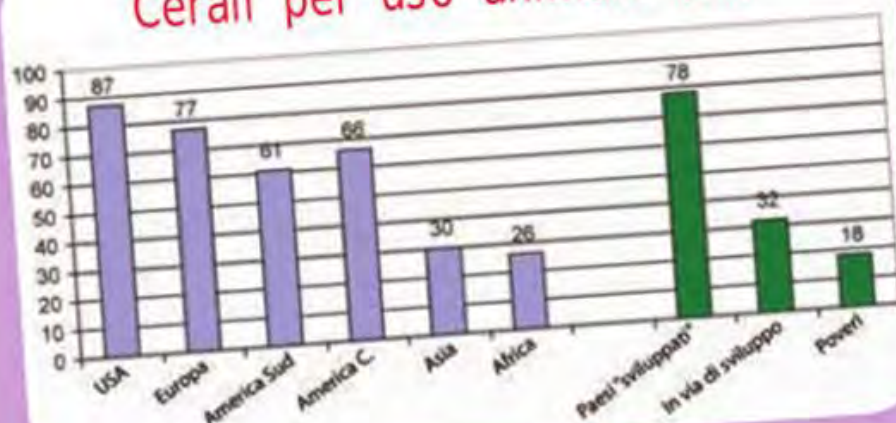
La terra

I 2/3 delle terre fertili del pianeta sono usati per coltivare cereali e legumi **per animali**.
(Fonte: FAO e USA Agency for International Development)

La produzione

Il 77% dei cereali in Europa è destinato non al consumo umano, ma ai mangimi per animali. Negli USA, l'87%. Nei paesi più poveri, solo il 18%. **Su scala mondiale, il 90% della soia e la metà dei cereali prodotti globalmente sono destinati a nutrire gli animali anziché gli esseri umani.**
(Fonte: Database FAO, Food Balance Sheet, 2001)

Cerali per uso animale (%)

USA	Europa	America Sud	America C.	Asia	Africa	Paesi "sviluppati"	In via di sviluppo	Poveri
87	77	61	66	30	26	78	32	18

L'Europa è in grado di produrre abbastanza vegetali da nutrire tutti i suoi abitanti, ma non i suoi animali. Solo il 20% delle proteine vegetali destinati agli animali d'allevamento proviene dall'interno, il resto viene importato dai paesi del sud del mondo, impoverendoli ulteriormente, e sfruttando le loro risorse ambientali.
(Fonte: Commissione Europea)

Se tutti, sulla Terra, adottassero un modello di consumo come quello oggi imperante nei paesi occidentali, il pianeta non potrebbe reggere, servirebbero almeno due volte e mezza le terre emerse oggi esistenti.
Viceversa, se tutti seguissero il modello alimentare degli indiani, potremmo nutrire 11 miliardi di persone (contro i 6 miliardi attualmente esistenti).

I paesi ricchi oggi possono consumare così tanta carne solo perché sfruttano suolo e risorse dei paesi poveri in cui il consumo di carne è minimo.

SPRECO DI ACQUA

Il 70% dell'acqua utilizzata sul pianeta è consumato dalla zootecnia e dall'agricoltura. Dobbiamo sommare, infatti, l'acqua impiegata nelle coltivazioni, che avvengono in gran parte su terre irrigate, l'acqua necessaria ad abbeverare gli animali e l'acqua per pulire le stalle. Una vacca da latte beve 200 litri di acqua al giorno, 50 litri un bovino o un cavallo, 20 litri un maiale e circa 10 una pecora.
(Fonte: "Le fabbriche degli animali", E. Moriconi, Ed. Cosmopolis, 2001)

Il settimanale *Newsweek* ha calcolato che per produrre soli cinque chili di carne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media americana in un anno (5 kg di carne non bastano a coprire il consumo di una settimana, per la stessa famiglia!).

Alimento	Litri di acqua x 1kg di alimento
Patate	500 litri
Frumento	900 litri
Mais	1400 litri
Riso	1910 litri
Soia	2000 litri
Manzo (intensivo)	100.000 litri

Fonte: "Water Resources: Agriculture, the Environment, and Society" An assessment of the status of water resources by David Pimentel, James Houser, Erika Preiss, Omar White, et al. Bioscience, February 1997 Vol. 47 No. 2. David Pimentel è specialista in risorse idriche alla Cornell University, Ithaca, New York

SPRECO DI ENERGIA

Anche l'energia fossile necessaria per la produzione di cibi animali è di gran lunga maggiore di quella necessaria per la produzione degli stessi nutrienti da fonti vegetali.
Le calorie di combustibile fossile spese per produrre 1 caloria di proteine dal grano sono pari a 2,2.
Per i cibi animali ne servono molte di più, in media 25, ma in particolare 40 per la carne bovina, 39 per le uova, 14 per il latte, 14 per la carne di maiale.
(Fonte: Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment di David e Marcia Pimentel, Am J Clin Nutr 2003; 78(suppl); 660S-3S)

Jon R. Louma afferma che per ogni caloria ingerita dall'americano medio, servono 9,8 calorie di carburante fossile, quindi in un anno un americano "mangia" 13 barili di petrolio.

INQUINAMENTO CHIMICO

I prodotti chimici comprendono fertilizzanti, pesticidi (che uccidono gli insetti nocivi per le colture) ed erbicidi (che uccidono le piante nocive): tutti inquinano il suolo, l'acqua e il cibo stesso. Non si tratta però di un problema legato all'agricoltura in sé e per sé, ma all'agricoltura finalizzata all'allevamento di animali: per quanto riguarda gli erbicidi, ad esempio, è indicativo il fatto che l'80% di quelli usati negli USA viene utilizzato nei campi di mais e di soia destinati all'alimentazione degli animali.

Il massiccio uso di fertilizzanti è dovuto soprattutto alla pratica della monocoltura, che risulta conveniente in quanto consente una industrializzazione spinta: vengono standardizzate le tipologie di intervento, i macchinari agricoli, le competenze e i tempi di lavoro. Se anziché alla monocoltura i suoli fossero destinati a coltivazioni a rotazione per uso diretto umano, non sarebbero necessari prodotti chimici, perché il suolo rimarrebbe fertile.

INQUINAMENTO DA DEIEZIONI

In Italia gli animali d'allevamento producono annualmente circa **19 milioni di tonnellate di deiezioni** a scarso contenuto organico, che non possono essere usate come fertilizzante. Contengono prodotti chimici (farmaci, fertilizzanti) di cui gli animali sono imbottiti.

Calcolando il carico equivalente, ovvero trasformando il numero di animali in quello equivalente di popolazione umana che produrrebbe lo stesso livello di inquinamento da deiezioni, in totale, in Italia, **gli animali equivalgono ad una popolazione aggiuntiva di 137 milioni di cittadini**, cioè più del doppio del totale della popolazione. *(Fonte: "Le fabbriche degli animali", E. Moriconi, Ed. Cosmopolis, 2001)*

Le deiezioni provenienti dagli allevamenti intensivi USA inquinano l'acqua più di tutte le altre fonti industriali raggruppate. *(Fonte: Environmental Protection Agency 1996)*

Lo spandimento delle deiezioni animali è strettamente collegato alla "zona morta" di 7.000 miglia quadrate nel Golfo del Messico, che non contiene più vita acquatica. *(Fonte: Howlett, Debbie "Lakes of Animal Waste Pose Environmental Risk", USA Today, 30 Dec. 1997, p. A7)*

Il 16% del metano immesso nell'atmosfera, una delle cause dell'effetto serra, viene emesso dagli animali d'allevamento. *(Fonte: World Watch Institute, "State of the World 2004", p. 74)*

L'ABBATTIMENTO DELLE FORESTE

Le foreste pluviali non vengono abbattute per predarne il legname: questa è una delle cause minori, la causa principale è la creazione di pascoli per l'allevamento di bovini destinati a fornire carne all'Occidente.

In Costa Rica, ad esempio, durante gli anni '60 e '70 l'aumento vertiginoso delle esportazioni di carne verso gli Usa - conseguente al boom del consumo degli hamburger - determinò un vero e proprio assalto alle foreste pluviali; oggi sono ridotte a poco più del 10% della loro estensione originaria.
(Fonte: Unimondo)

Nella foresta Amazzonica, l'88% del territorio disboscato è stato adibito a pascolo.
(Fonte: The year the world caught fire, Rapporto del WWF, 12-1997)

In totale, la metà della foresta pluviale dell'America centrale e meridionale è stata abbattuta per l'allevamento.
(Fonte: FAO e USA Agency for International Development)

E il ritmo di disboscamento è in continua crescita.

Un esempio emblematico: il Brasile

Secondo i dati del CIFOR (Centro per la Ricerca Forestale Internazionale) e dell'INPE (l'Istituto di Ricerca Spaziale del governo Brasiliano):

- Tra il 1997 e il 2003 (6 anni) c'è stato un incremento del 600% di carne bovina esportata (soprattutto in Europa). L'incremento di popolazione bovina si è avuto per l'80% nella foresta amazzonica.
- Nel 2003 c'è stata una crescita del 40% della deforestazione rispetto all'anno precedente.
- In soli 10 anni, la regione ha perso un'area pari a due volte il Portogallo. Gran parte di essa è diventata terra da pascolo. Le operazioni di taglio per il mercato del legno sono molto meno influenti sulla deforestazione rispetto alla produzione di carne.

Per produrre un hamburger dai manzi dell'America Latina, si devono abbattere 5 mq di foresta tropicale.
(Fonte: Julie Denslow and Christine Padoch. People of the Tropical Rainforest. Berkeley: University of California Press. 1988. p. 169)

L'ITTICULTURA

Se gli allevamenti intensivi ed estensivi di mammiferi e volatili causano così tanti danni, la pesca e l'allevamento di pesci non è certo da meno. Il problema dell'**overfishing** - la pesca intensiva nei mari di tutto il mondo - è all'ordine del giorno presso tutte le istituzioni nazionali ed internazionali (ONU, Comunità Europea, ecc.): la quantità di pesci ancora presente nelle acque è sempre più esigua.
L'allevamento di pesci - o itticoltura - è quindi in rapida crescita (38% del pesce venduto in Italia, nel 2003), ma crea più problemi di quanti ne risolva. Solo il 12,4% degli allevamenti è "estensivo" (i pesci sono liberi in stagni o in lagune costiere), il restante è intensivo (vasche di cemento o gabbie in mare).
(Fonte: Ismea 2003, Ministero delle Politiche Agricole e Forestali 2003).

Allevamento intensivo significa:

- animali in numero altissimo in piccoli spazi, e conseguentemente, come per gli allevamenti di animali terrestri, largo uso di antibiotici e altri farmaci atti a prevenire malattie di vario tipo (cui gli animali vanno più soggetti per la vita del tutto innaturale cui sono costretti) per evitare epidemie devastanti;
- uso di erbicidi per controllare la crescita della vegetazione acquatica;
- uso di disinfettanti;
- produzione di grandi quantità di deiezioni; *tutte queste sostanze vengono scaricate nelle acque costiere, insieme agli scarti dei mangimi, inquinando irrimediabilmente le acque;*
- saccheggio delle già scarse risorse ittiche naturali per fornire cibo ai pesci carnivori allevati: per 10 kg di spigole d'allevamento serve un quintale di sardine catturate in mare!

Conclusioni: abbiamo il potere di cambiare!

Qual è la soluzione a questo sfacelo?
Una sola: cambiare le nostre scelte alimentari **diminuendo drasticamente il consumo di cibi di origine animale**. Non vi è altro modo, perché lo spreco e il conseguente impatto ambientale e sociale è insito nella trasformazione vegetale-animale. Non si tratta di cambiare i metodi di coltivazione o allevamento: fintantoché il consumo di alimenti animali continuerà ad essere così elevato (e, nel mondo, sta aumentando, perché i paesi in via di sviluppo stanno aumentando la loro richiesta di carne) non vi è possibilità d'uscita.
Quanto diminuire i consumi? Più che potete, l'ottimo è arrivare a zero: più alta sarà la diminuzione del consumo di carne, latte, latticini e uova, maggiori saranno i benefici: per il pianeta, per i popoli affamati, ma anche, egoisticamente, per la vostra salute.
Abbiamo un potere immenso nelle nostre mani: non servono leggi, non servono le decisioni dei potenti, la decisione sull'alimentazione da seguire spetta solo a noi. **È un grande potere, e quindi anche una grande responsabilità**.

Per approfondimenti:
Dalla fabbrica alla forchetta: sai cosa mangi?
disponibile via web
www.saicosamangi.info - info@saicosamangi.info

Per approfondimenti scientifici e notizie aggiornate sull'impatto ambientale e sociale delle scelte alimentari, il sito di riferimento è quello del **NEIC Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione**
www.nutritionecology.org/it

Pieghevole realizzato e distribuito da: AgireOraEdizioni, www.AgireOraEdizioni.org - info@AgireOraEdizioni.org

Per evitare catastrofiche carenze alimentari... su tutto il pianeta

Ultimo aggiornamento: 30 Ottobre 2015

Mentre in questi giorni di ottobre 2015 sta facendo il giro dei mass media la notizia secondo cui, *per gli esseri umani*, la carne lavorata (come gli insaccati e gli affettati) è sicuramente cancerogena, e quella rossa lo è probabilmente *(la ricerca scientifica è scaricabile a questo link) - la qual cosa in realtà non è una novità, come dimostra il documentario con informazioni basilari per migliorare la propria salute, pubblicato in questo blog nel 2014* - a me è tornato in mente un vecchio articolo di Repubblica del 2012, che credo valga la pena rileggere e che qui riporto in calce.

Colgo l'occasione per ricordare a tutti i miei lettori che produrre cibi in laboratorio o mettersi a mangiare insetti - come millantato da più parti - NON è la strada da seguire. Più il cibo è vicino alla Natura, alla Madre Terra, e meglio è.

Francesco Galgani,
30 ottobre 2015

fonte: http://www.repubblica.it/salute/alimentazione/2012/08/28/news/2050_vegetariani-41584249/

2050, tutti vegetariani
ecco la dieta del futuro

Entro quarant'anni la popolazione mondiale aumenterà di due miliardi e le risorse idriche scarseggeranno. Secondo un team di studiosi svedesi, per evitare carestie dovremo mangiare frutta e verdura anziché bistecche *dal nostro corrispondente ENRICO FRANCESCHINI*

LONDRA *- Entro quarant'anni diventeremo tutti vegetariani. Non per scelta, bensì per necessità: altrimenti non ci sarà abbastanza cibo per sfamare la crescente popolazione terrestre. Frutta e verdura anziché bistecche e prosciutti. Ecco la dieta dei nostri figli o nipoti, se vorremo nutrire l'intero pianeta.*

La profezia viene da un rapporto di illustri scienziati. Ma il loro è un augurio, un'esortazione, più che un pronostico: gli esseri umani vi daranno ascolto? Oppure nel 2050 scoppieranno le guerre del mangiare, o meglio dell'acqua, senza la quale non ci sarebbe praticamente nulla di commestibile da mettere in tavola? Le riserve globali di cibo diminuiscono costantemente, afferma il rapporto del professor Malik Falkenmark e dei suoi colleghi dello Stockholm International Water Institute, mentre la popolazione mondiale non fa che aumentare.

Se l'umanità continua a cibarsi ai ritmi attuali, e soprattutto seguendo la dieta odierna, entro il 2050 ci aspettano catastrofiche carenze alimentari. E per catastrofe si intende qualcosa di molto peggio della tutt'altro che rosea realtà attuale: già oggi, secondo cifre dell'Onu, 900 milioni di persone vanno a letto affamate tutte le sere e 2 miliardi sono da considerare malnutrite.

Ma nei prossimi quattro decenni la terra passerà da 7 miliardi di umani a 9 miliardi, un aumento netto di 2 miliardi che renderà ancora più drammatica la carenza di cibo. E allora che fare? La risposta degli studiosi di Stoccolma, il cui rapporto è stato anticipato ieri dal quotidiano Guardian di Londra, è netta: il mondo

deve cambiare dieta. Dobbiamo diventare tutti vegetariani, o quasi.

Attualmente ricaviamo il 20 per cento delle proteine necessarie al nostro fabbisogno da prodotti derivati dagli animali, che si tratti di carne o latticini; ma questa percentuale dovrà scendere al 5 per cento o forse anche a meno entro il 2050, se vorremo evitare carestie e conflitti causati dalla scarsità di cibo. Il problema di partenza è l'acqua. Già oggi scarseggia e in molte regioni è un bene più prezioso del petrolio per la sopravvivenza della nostra specie, ma fra quarant'anni non basterà sicuramente per produrre gli alimenti necessari a 9 miliardi di terrestri.

Il cibo ricavato da animali, infatti, consuma da cinque a dieci volte più acqua di quella che serve a una alimentazione vegetariana. Cambiare dieta permetterebbe dunque di consumare meno acqua per l'agricoltura, e non solo: oggi un terzo delle terre arabili del pianeta sono destinate alla crescita di sementi e raccolti destinati a sfamare gli animali da allevamento. Se mangiassimo meno animali, risparmieremmo acqua e avremmo a disposizione più terra per altri usi agricoli. Il rapporto dello Stockholm Institute viene reso pubblico alla vigilia dell'annuale Conferenza mondiale sull'acqua, che si apre questa settimana a Stoccolma alla presenza di 2500 politici, rappresentanti dell'Onu, ong e ricercatori provenienti da centoventi paesi.

Al convegno verranno dibattute anche altre opzioni, come l'eliminazione degli sprechi alimentari, migliori scambi tra paesi con surplus di cibo e paesi in deficit, investimenti in pompe idrauliche e semplici tecnologie acquifere per l'Africa sub-Sahariana e l'Asia. Ma la proposta più radicale e rivoluzionaria sarebbe al tempo stesso la più semplice: diventare tutti vegetariani (come Bill Clinton, per citarne uno). Rinunciare alle bistecche, per avere abbastanza frutta e verdura per tutti.

(28 agosto 2012)

Petizione per eliminare i prodotti animali dalle linee guida dietetiche americane

Ultimo aggiornamento: 13 Agosto 2017

[Tratto dalla mailing list della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana]

Cari lettori,

segnaliamo questa petizione internazionale promossa dal PCRM, il comitato dei medici per una medicina responsabile, diretta al dipartimento per l'agricoltura del governo USA. Chiede che dalle linee guida governative per una sana alimentazione, chiamate MyPlate, vengano eliminati i latticini e che le proteine siano rappresentate dai legumi e non dalla carne. Si può sostenere la richiesta del PCRM firmando la petizione on-line, anche dall'estero.

PETIZIONE PER ELIMINARE I PRODOTTI ANIMALI DALLE LINEE GUIDA DIETETICHE AMERICANE

Una richiesta piuttosto audace? Certo, ma è nello stile nel PCRM! L'associazione ha presentato una petizione formale all'USDA (dipartimento per l'agricoltura) chiedendo:

- **di eliminare il gruppo alimentare dei latticini** dallo schema MyPlate, in quanto non sono utili per la salute delle ossa e aumentano il rischio di cancro al seno, alle ovaie e alla prostata, di malattie cardiovascolari, della malattia di Parkinson, dell'Alzheimer, oltre a causare danni a 50 milioni di americani intolleranti al lattosio. Il calcio si può ricavare dai vegetali senza alcuno svantaggio: dai fagioli, dalle verdura verde a foglia, dal tofu e dai cereali.

- **di sostituire i legumi alla carne nel gruppo alimentare della proteine**, dato che le persone consumano già troppe proteine e la maggior parte proviene da cibi di origine animale, che promuovono lo sviluppo di malattie come il diabete, il cancro e malattie cardiache. L'USDA stessa indica nelle sue linee guida che i maschi adolescenti e adulti "devono ridurre le proteine assunte diminuendo il consumo di carne, pollame e uova e aumentando il consumo di vegetali" e che "i legumi sono fonti eccellenti di proteine" ma che il loro consumo medio è al di sotto di quello raccomandato.

FIRMA LA PETIZIONE

Per chi non sa l'inglese, i campi da compilare sono, nell'ordine: titolo (signor, signora, dottor, ecc.), nome, cognome, email, via, città; su State/Province scegliere l'ultima voce di menù, in fondo; l'ultimo campo è il codice postale.
Poi premere il bottone azzurro "Send Message".

Vi arriverà poi in mailbox una mail di ringraziamento, con l'invito a condividere la petizione.

Posizione contro le diete vegetariane in gravidanza e infanzia: in contrasto con le evidenze scientifiche

Ultimo aggiornamento: 20 Settembre 2017

Quanto segue è un comunicato diffuso il 18 settembre 2017 dalla Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, al quale aggiungo soltanto una mia considerazione: costruire uno stile alimentare che comporti la minor sofferenza possibile per se stessi e per gli altri esseri viventi non è soltanto una questione di evidenze scientifiche, ma soprattutto di compassione e di amore per la vita.

Un vertiginoso passo indietro rispetto agli assunti scientifici acquisiti ormai da diversi decenni, a causa di un documento diffuso dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS), ripreso da una parte della stampa e a cui, come Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, che da 17 anni opera in Italia in questo specifico settore, abbiamo il dovere di replicare.

CHI SI SCAGLIA CONTRO LE DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA E INFANZIA FA FARE PASSI INDIETRO SULLA VIA DEL PROGRESSO SCIENTIFICO E DELLA CORRETTA INFORMAZIONE.

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS), attraverso il suo Position Paper, presentato in occasione del XXIX Congresso tenutosi lo scorso fine settimana a Venezia, assume una posizione negativa nei confronti della scelta di adottare diete vegetariane (inclusa quella vegana) in gravidanza ed età evolutiva, basandosi su una **preoccupante mancanza di conoscenza dell'argomento e mettendo a rischio la salute** delle famiglie vegetariane, che potrebbero cercare informazioni presso fonti non qualificate, se vedessero la loro scelta rifiutata dai professionisti della nutrizione. Il documento SIPPS **non è congruente** con le **posizioni ufficiali** espresse, da decenni, da importanti associazioni scientifiche e **nega l'evidenza** di migliaia di bambini vegetariani, nati da madri vegetariane (tra cui molti vegani) in ottima salute.

Sbagliato il punto di partenza, perché il documento SIPPS non fornisce una corretta definizione di dieta vegetariana (intendendo con questo termine sia la dieta latto-ovo-vegetariana che vegana): riduce la dieta latto-ovo-vegetariana a una dieta che **esclude** *"Carni, pesci, molluschi e crostacei"* e la dieta vegana come una dieta che **esclude** *"Tutti gli alimenti di origine animale, inclusi uova, miele, latte e derivati, propoli, pappa reale, polline"*. Parlare di "esclusione" però dice ben poco dal punto di vista della composizione nutrizionale della dieta. Bisogna invece far notare che i cibi fondamentali di una dieta vegetariana standard sono cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi (nemmeno citati dal documento SIPPS), grassi (oli vegetali), che sono **esattamente gli stessi** dell'originaria **dieta mediterranea** e gli stessi su cui

deve essere basata anche una **dieta onnivora**.

Una **dieta vegetariana standard ottimale include** l'assunzione quotidiana in modo variato di cibi vegetali appartenenti a tutti i gruppi fondamentali (in forma cotta o cruda), che sono: verdura, frutta, cereali, meglio se integrali o semintegrali (tranne nei primi periodo dello svezzamento, in cui va evitata la fibra), alimenti proteici vegetali: legumi e derivati (nella dieta latto-ovo-vegetariana viene aggiunto il consumo, in piccole quantità e con frequenza ridotta, alimenti animali come latte e derivati, uova, miele, alimenti comunque non necessari a raggiungere l'adeguatezza nutrizionale); semi oleaginosi e frutta secca; grassi vegetali (olio extravergine di oliva, olii da semi oleaginosi). La dieta vegetariana standard include l'assunzione di un integratore di vitamina B12 da sintesi batterica (lo stesso tipo di integratore che viene utilizzato in quantità ben maggiori nei mangimi degli animali d'allevamento). La carenza di vitamina B12, lo ricordiamo, è frequente anche nelle diete onnivore, nonostante i mangimi degli animali d'allevamento ne siano addizionati.

Per quanto riguarda la vitamina D, essa non si può ricavare che in minima parte dalla dieta, anche onnivora, quindi in caso di carenza va assunta da integratori, **in ogni tipo di dieta**. Anche l'integratore di DHA va assunto in alcuni stadi e età della vita **in qualsiasi tipo di dieta** (come suggerito dai LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

Dunque, una dieta vegetariana ben pianificata non può avere la caratteristica indicata dalla posizione SIPPS, che afferma erroneamente: *"[...] La vit. B12 è sempre carente [...] come pure carente è l'assunzione dei metaboliti DHA ed EPA degli acidi grassi ω-3"*. Questi specifici nutrienti fanno parte di una dieta vegetariana corretta come sopra indicato.

Per contro, **le diete onnivore non sono certo automaticamente "ben pianificate"**, tutt'altro: nella maggior parte dei casi sono molto **squilibrate dal punto di vista dei nutrienti assunti**, ed è decisamente più facile pianificare una dieta 100% vegetale corretta rispetto a una onnivora, in quanto si escludono a priori alimenti dannosi alla salute umana.

L'errore di fondo del documento SIPPS, dunque, è che, anziché selezionare e valutare gli effetti di una dieta vegetariana standard, esso analizza diete che, pur se definite "vegetariane", nei fatti **non corrispondono assolutamente a diete vegetariane standard ottimali**. Importanti **associazioni scientifiche segnalano da decenni i benefici e la salubrità** delle diete vegetariane, mentre il Position Paper della SIPPS conduce a conclusioni del tutto non congruenti con la letteratura scientifica in materia.

Su questo argomento si sono infatti espresse Società scientifiche autorevoli da diversi decenni, quali **l'American Academy of Pediatrics, l'Academy of Nutrition and Dietetics, la British Dietetic Association** - che, lo scorso agosto, in un documento ufficiale firmato dal suo Presidente ha dichiarato che una dieta vegan ben pianificata può "assicurare una vita sana in persone di ogni età". In Italia, pareri favorevoli a una dieta vegetariana, inclusa quella vegana, in tutte le fasi del ciclo vitale, vengono dalla Società Italiana di Nutrizione Umana SINU e dal Ministero della Salute nei suoi "Quaderni della Salute" (vedi bibliografia che segue). Perfino riviste pediatriche di ampia divulgazione, ma sempre rigorose sotto il profilo scientifico, come UPPA - Un pediatra per amico - hanno riconosciuto la salubrità delle diete vegetariane ben pianificate.

La migliore sintesi è quella espressa nel suo ultimo Position Paper dall'Academy of Nutrition and Dietetics: ***"[...] le diete vegetariane, comprese le diete vegane, adeguatamente pianificate sono salutari, [...] possono conferire benefici per la salute [...] sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia"***.

Tutto questo, nella teoria. E la pratica lo conferma: sono migliaia i bambini vegetariani, nati da madre vegetariane, in ottima salute, inclusi moltissimi vegani, come possono testimoniare i professionisti della **Rete**

Famiglia Veg, un progetto promosso da Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV per mettere a disposizione del pubblico **professionisti competenti** nell'alimentazione a base vegetale nell'infanzia e nella donna in gravidanza e allattamento (vedi www.famigliaveg.it).

Il Position Paper di SIPPS nega l'evidenza e crea un grave danno: anziché educare i pediatri su quelli che sono i criteri base di una dieta vegetariana standard, in grado di rispondere a tutte le esigenze nutrizionali di organismi in crescita, il documento spinge pericolosamente i pediatri italiani a comportamenti di opposizione e conflitto con i genitori vegetariani, persone ben consolidate nella propria scelta e spesso molto bene informate in materia.

Non stupiamoci quindi se, non trovando risposte qualificate, alcuni genitori possano cercare risposte dai vari guru che si prodigano, senza alcuna formazione specifica e spesso senza alcun titolo abilitante, in consigli e raccomandazioni non affidabili. I responsabili dei futuri eventuali casi di problemi nutrizionali in bambini che seguano diete non equilibrate sono questo documento e i suoi autori.

Preoccupazione per i bimbi vegan? Un comunicato stampa da diffondere

Ultimo aggiornamento: 6 Luglio 2016

***AGGIORNAMENTO 3 LUGLIO 2016**: la bambina ricoverata a Genova non era nemmeno vegana. Per tutti i dettagli di chiarimento su quello che è successo, si veda l'articolo "**Bambina vegana malnutrita? Sbugiardati per l'ennesima volta i giornalisti**", di Marcello Pamio.*

La TV non perde mai l'occasione per fare terrorismo mediatico, facendo leva sulle emozioni e soprattutto sull'ignoranza, nel senso di non conoscenza.
Contribuisco a fare un po' di chiarezza, diffondendo questo comunicato stampa della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana:

Preoccupazione per i bimbi vegan? Molto più numerosi i casi di scorretta nutrizione nei bambini onnivori.

[Comunicato stampa]
Carenza di vitamina B12 nella bambina (forse) vegan ricoverata a Genova? Per prevenire questi rari casi bastano pediatri competenti, che prescrivano l'integratore.
Molto più preoccupanti, gravi e numerosi i casi di cattiva nutrizione dei bambini onnivori: lanciamo l'allarme su quelli.
30 giugno 2016

I medici e nutrizionisti della Rete Famiglia Veg, esperti in nutrizione pediatrica a base vegetale, si esprimono con alcune considerazioni chiarificatrici in merito alla vicenda della bambina presunta vegana ricoverata al Gaslini di Genova per una presunta carenza di vitamina B12.

"Non avendo dati di prima mano non è possibile sapere se la bambina e la madre seguissero realmente un'alimentazione 100% vegetale: nei pochi altri casi simili riportati dai giornali con tanto clamore è poi risultato che la famiglia e i bambini non fossero vegani né vegetariani" precisa la dottoressa Luciana Baroni, presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV.

Afferma il dott. Mario Berveglieri, pediatra e co-promotore della Rete Famiglia Veg: "Se veramente si tratta di carenza di vitamina B12, il problema non ha a che vedere con l'alimentazione vegan in sé, ma solo con la mancata integrazione di tale vitamina, che si trova facilmente in commercio e deriva da sintesi batterica, così come avviene in natura (questa vitamina non è prodotta né dalle piante né dagli animali, ma dai batteri che contaminano il terreno e le acque)."

Tutti gli onnivori di fatto assumono la vitamina B12 dagli integratori, infatti la maggior parte degli integratori di B12 prodotti nel mondo sono utilizzati nei mangimi degli animali d'allevamento.

Continua la dottoressa Luciana Baroni: "Si leggono così tante affermazioni errate negli articoli apparsi in questi giorni... tra le più infondate e francamente assurde: i vegani soffrirebbero di carenza di acido folico? No, una dieta basata sui vegetali è ben più ricca di acido folico di una basata sui cibi animali. Carenza di ferro? No, un'alimentazione 100% vegetale è ricca di ferro. La dieta vegan necessita di particolari attenzioni?

Proprio no, è molto più facile ottenere una dieta sana 100% vegetale piuttosto che una dieta sana basata sui cibi animali (anzi, è impossibile che una dieta che comprenda ogni giorno varie porzioni di cibi animali sia sana). Certificato medico per avere il menù vegan a scuola? Assolutamente no, anzi, il Ministero ha appena emesso una nota per redarguire i Comuni che lo richiedono, specificando che non hanno alcun diritto di farlo."

Infine, una domanda un po' provocatoria: come mai per i rarissimi episodi di bambini vegan (che spesso si rivelano non tali) che incorrono in carenza di vitamina B12, sulle ormai migliaia che vivono in ottima salute in Italia, occorre "montare un caso", mentre per i molto più numerosi episodi di scorretta nutrizione nei bambini onnivori - a volte per carenze, molto più spesso per eccesso - non si spende nemmeno una parola e non ci si scandalizza, dato che sono molto più numerosi e gravi?

Spiega la dottoressa Carla Tomasini, pediatra della Rete Famiglia Veg e autrice dell'opuscolo per i pediatri "Famiglie veg - una nuova sfida per la Pediatria": "Allarmismo per un paio di bambini vegani (ma forse nemmeno erano vegani) di fronte a un terzo di bambini sovrappeso italiani che sono dei potenziali 'futuri malati'? Questo sì dovrebbe destare allarme, non i rari casi di genitori che hanno avuto la sfortuna di trovare pediatri non competenti e non hanno integrato la vitamina B12".

Per concludere, da tempo l'American Academy of Pediatrics sostiene (e continua a ribadire) che le diete vegetariane, comprese le vegane, che possono essere ben pianificate com molta facilità (con maggior facilità di quelle onnivore, se si ha la salute come obiettivo) non solo sono salutari, ma danno anche dei vantaggi in termini di salute. Una posizione del tutto analoga a quella dell'Academy of Nutrition and Dietetics.

E' dunque tempo che pediatri e nutrizionisti si aggiornino e diano informazioni corrette ai genitori vegan. Per quanto è nelle proprie possibilità, l'associazione non profit Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV sta contribuendo al cambiamento culturale mettendo a disposizione della popolazione vegetariana (vegana inclusa) una rete di professionisti, la Rete Famiglia Veg - www.famigliaveg.it

La Rete è formata da professionisti, esperti in alimentazione nell'infanzia, che hanno sottoscritto precise linee guida basate sulla più recente letteratura scientifica in materia, in modo da uniformare l'approccio nei confronti di questo tipo di alimentazione.

Chiunque sia competente sul tema è invitato a farne parte e le "famiglie veg" sono invitate a consultare il sito per trovare supporto quando necessario.

Informazioni e contatti: retefamigliaveg@scienzavegetariana.it

Comunicazione a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana SSNV
http://www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it

Note:
Societa' Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV si prefigge di fornire ai professionisti della salute e alla popolazione generale informazioni corrette sulla nutrizione a base di cibi vegetali e sui suoi rapporti con la salute.

Prevenzione dei tumori: lottiamo insieme per un miglior avvenire!

Ultimo aggiornamento: 26 Luglio 2017

Pochi giorni fa, il 23 luglio 2017, la **Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**, delegazione di Cariati, ha organizzato una piccola maratona di beneficenza *(foto qui a destra, c'ero anch'io tra i corridori)*, cogliendo l'occasione per diffondere materiale informativo sulla prevenzione dei tumori, ad es. il libretto "**Prevenire è vivere**", e offrendo agli interessati un controllo della pressione sanguigna e della glicemia. Hanno partecipato e contribuito all'evento anche altre associazioni locali.

Curare i tumori non sempre è possibile e a volte le terapie possono essere controproducenti *(la chemioterapia può indurre nuovi tumori)*. **Prevenire è vivere, e la vita è bella, è degna di esser vissuta, lodata, ringraziata sempre, quindi proteggiamola!**

*Ciascuno di noi cosa può fare? In prima battuta, tre comportamenti possono essere **molto protettivi** nel lungo periodo: **non fumare, vivere vegan, camminare o fare altra attività fisica tutti i giorni.** Anche **usare il cellulare o lo smartphone in maniera moderata** può essere molto protettivo.*

A proposito di prevenzione, vorrei ricordare il **passaparola del dott. Franco Berrino**, epidemiologo presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, che riguarda i "**12 comandamenti contro il cancro**".

Per quanto riguarda nello specifico l'alimentazione preventiva, avevo pubblicato questi articoli:

- *Documentario con informazioni basilari per migliorare la propria salute*
- *La seconda causa di morte è la fame, la prima l'appetito - La posizione ufficiale del Ministero della Salute*
- *Il mito delle proteine: quelle dei vegetali (cereali e legumi) sono sufficienti*
- *Prevenzione malattie degenerative e tumori con il cibo (con riferimenti scientifici)*
- *Alimentazione per prevenire le malattie - video intervista a Colin Campbell, autore del China Study*

In occasione della maratonina, avevo scritto la poesia seguente al riguardo, che si trova nella Galleria dell'Amore e su galgani.it:

Buona prevenzione,
Francesco Galgani, 26 luglio 2017

Prevenzione malattie degenerative e tumori con il cibo (con riferimenti scientifici)

Ultimo aggiornamento: 22 Febbraio 2017

Si veda inoltre:

- *Per approfondimenti scientifici, anche più recenti: http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/boll_card101.html*
- *Approfondimenti e indicazioni sull'alimentazione in gravidanza.*
- *Approfondimenti e indicazioni sull'alimentazione nello sport.*

L'American Dietetic Association (ADA), una delle più importanti associazioni di nutrizionisti del mondo *(oggi si chiama Academy of Nutrition and Dietetics, ha 67000 membri di cui il 75% dei membri sono dietisti registrati e circa il 4% sono tecnici dietisti registrati)*, ha pubblicato nel 2009, riconfermando la sua posizione del 2003 e del 1996, un documento che riporta la sua "posizione ufficiale sulle diete vegetariane", basato su centinaia di articoli della letteratura scientifica (per la precisione 256) degli ultimi anni:

Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets
Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association.
J Am Diet Assoc. 2009 Jul;109(7):1266-82.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864

Si tratta di un lungo dossier, la cui dichiarazione iniziale recita:

«**Le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza, e per gli atleti**.»

Quindi, non solo l'alimentazione vegetariana è adeguata, cioè contiene tutti i nutrienti necessari, ma è anche vantaggiosa, per prevenire e curare le malattie degenerative maggior causa di morte e invalidità nei paesi indutrializzati. In particolare, per quanto riguarda gravidanza e infanzia, troviamo, sempre nella posizione ufficiale dell'ADA:

«Le diete vegane, lacto-vegetariane e lacto-ovo-vegetariane ben bilanciate sono adeguate a tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza ed allattamento. Le diete vegane, lacto-vegetariane e lacto-ovo-vegetariane adeguatamente pianificate soddisfano i fabbisogni nutrizionali dei bambini nella prima e seconda infanzia e degli adolescenti, e promuovono una crescita normale. Le diete vegetariane nell'infanzia e nell'adolescenza possono essere d'ausilio nello stabilire sani schemi alimentari, validi per tutta la durata della vita, e possono offrire alcuni importanti vantaggi nutrizionali.»

Una regola fondamentale che sta alla base di una corretta alimentazione è quella del variare la scelta quotidiana degli alimenti che provengono da tutti i gruppi alimentari vegetali (verdura, frutta fresca, legumi, cereali, frutta secca e semi).

In letteratura scientifica, con la parola "vegetariana" si includono tutte le varianti dell'alimentazione che esclude carne e pesce, quindi latto-ovo-vegetariana, latto-vegetariana, ovo-vegetariana, vegetariana stretta o vegana (100% vegetale). Uno stile alimentare che includa invece qualsiasi tipo di carne (compresi affettati,

pollo, ecc.) o pesce NON è vegetariano. Qualunque sia la motivazione per cui si compie questa scelta, l'alimentazione a cui tendere è quella 100% vegetale (vegetariana stretta o vegana),perché più ci si avvicina a questo modello, maggiori saranno i vantaggi: per la nostra salute, per l'ambiente e la società, per gli animali. L'articolo scientifico seguente tratta dell'alimentazione vegetariana e vegana a livello di prevenzione di malattie.

Alimentazione vegetariana: un valido mezzo di prevenzione di molte malattie degenerative

di Marina Palmieri
Fonte: BOLLETTINO CARDIOLOGICO Numero 101 - Novembre/Dicembre 2001
Fondato nel 1988 ed edito dalla SIEPIS, il "BOLLETTINO CARDIOLOGICO" è un mensile di cardiologia clinica, cardiochirurgia, cultura medica, attualità sociali.

Tratto da: http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/boll_card101.html

In questo servizio affronteremo l'argomento dell'alimentazione vegetariana.Una scelta, quella del vegetarismo o vegetarianesimo, che può essere adottata per vari e diversi motivi, quali soprattutto: motivi di tipo etico, che implicano il rifiuto a cibarsi di alimenti che richiedono sofferenza ed uccisione di animali; di tipo eco-ambientale, come pure (e sempre più frequentemente negli ultimi anni) motivi puramente salutistici. Nella grande maggioranza dei casi, tuttavia, questi principali ordini di ragioni coesistono nella scelta di un'alimentazione vegetariana, che, peraltro, come comprovati e sempre più numerosi studi e ricerche nutrizionali confermano, risulta essere un valido mezzo di prevenzione di molte malattie degenerative.
Quali che siano, in ogni occasione, i motivi ed i convincimenti all'origine di tale "opzione" alimentare, abbiamo deciso in queste pagine di esaminare (coerentemente, del resto, con l'impostazione di una rivista come "Bollettino Cardiologico", sempre attenta al rigore delle ragioni scientifiche) gli aspetti prettamente scientifico-nutrizionali che depongono a favore dell'alimentazione vegetariana.

Alimentazione carnea

- **La carne è tossica** perché produce ptomaine e urati; insieme agli zuccheri raffinati acidifica l'organismo determinando lo sviluppo di candidosi ed osteoporosi;

- **La carne è l'ambiente ideale per la coltura della maggior parte dei germi**;

- Essendo troppo ricca di grassi, **la carne favorisce lo sviluppo di tutte le malattie degenerative** come quelle cardiovascolari ed il cancro;

- Essendo troppo ricca di proteine, **la carne può essere causa di insufficienza renale**;

- **L'alimentazione ricca di albumine e grassi favorisce la proliferazione dei batteri della putrefazione**, con malassorbimento delle vitamine e produzione di sostanze cancerogene come il ciclopentantrene;

- **Le feci e le urine delle persone che mangiano la carne contengono sostanze mutagene**, capaci, cioè di modificare in modo permanente il patrimonio genetico delle cellule, sostanze che scompaiono passando all'alimentazione vegetariana per ricomparire con la ripresa di una dieta mista

Alimentazione vegetariana

- **Aumenta la resistenza fisica** grazie ad una notevole presenza di amidi, nei cereali, nei legumi secchi, nella manioca e nelle patate, che vengono depositati come riserva energetica sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli;

- **Evita la stitichezza** grazie all'elevata presenza di fibre che regolarizzano il transito intestinale;

- **Riduce i rischi di malattie cardiocircolatorie e cancro** grazie ad una percentuale di lipidi meno elevata e più equilibrata; **riduce il rischio di altre malattie degenerative** fra le più comuni della nostra società, come: artrite, artrosi, diabete, obesità, osteoporosi;

- Spostando l'equilibrio acido-base dell'organismo verso l'alcalinità **può prevenire il riacutizzarsi delle patologie cronico-degenerative**.

A) VEGETARIANI E VEGANI

E' con questa lieve variante terminologica che s'impone una preliminare distinzione. Comunemente, ed in modo approssimativo, si usano definire "vegetariani" coloro che escludono dalla propria alimentazione quotidiana il consumo di carne e pesce. In realtà, all'interno della popolazione dei vegetariani (che complessivamente, in Italia, sono oggi circa due milioni e mezzo) si possono individuare due principali modelli alimentari: quello vegetariano propriamente detto e quello vegano (o vegan).
Entrambi i modelli di alimentazione sono accomunati dal fatto che escludono il consumo di carne e di pesce, con la differenza sostanziale che:

- **L'alimentazione vegetariana** in genere ammette alimenti di origine animale indiretta e quindi il consumo di latte, latticini ed uova (latto-ovo-vegetarismo), oppure il consumo di uova ma non di latte e latticini (ovo-vegetarismo) o, ancora, il consumo di latte e latticini ma non di uova (latto-vegetarismo);
- **L'alimentazione vegana** esclude qualsiasi prodotto di origine animale ed ammette esclusivamente alimenti vegetali (anche marini).

B) VEGETARISMO PER UNA MAGGIORE PROTEZIONE DA MALATTIE DEGENERATIVE. ALIMENTAZIONE CARNEA VS. ALIMENTAZIONE VEGETARIANA:UN BILANCIO DEI PRICIPALI SVANTAGGI E VANTAGGI PER LA SALUTE

I dati epidemiologici ottenuti da una moltitudine di studi scientifici dimostrano che i vegetariani (1 -16) ed i vegani(8 -14) godono complessivamente di salute migliore rispetto agli onnivori e che, in particolare, beneficiano di un alto livello di protezione da malattie anche degenerative. Gli studi scientifici internazionali basati, precisamente, su raffronti fra popolazioni di carnivori (ovvero "onnivori") e popolazioni di vegetariani/vegani in relazione al rischio di sviluppo di malattie degenerative, quali soprattutto tumore, ipertensione, arteriosclerosi, infarto, ictus, diabete, obesità, calcoli, sottolineano che tale rischio risulta notevolmente ridotto nei vegetariani e nei vegani(1-16).
Per una disamina del tema trattato abbiamo contattato un esperto di primo piano sull'argomento, il dr. Giuseppe Fariselli, medico chirurgo, specializzato in oncologia, dirigente medico dell'Istituto Nazionale dei Tumori, membro del comitato medico-scientifico dell'AVI, Associazione Vegetariana Italiana e Presidente della stessa AVI*. Per gentile concessione dello stesso dr. Fariselli, riportiamo alla tabella 1, in estratto, uno specchietto illustrativo degli argomenti di tipo medico (17) riferiti, rispettivamente, all'alimentazione carnea ed all'alimentazione vegetariana.

[*NdR: all'epoca della redazione dell'articolo]

C) ALIMENTAZIONE E TUMORI

Del rapporto alimentazione-tumori, già evidenziato poco sopra sulla base di argomentazioni di tipo medico, così come puntualizzate dall'oncologo dr. Fariselli, passiamo ora ad indicare alcune variabili quantitative. La tabella che segue, di recente messa a punto dallo stesso dr. Fariselli, mostra in particolare l'influenza dei cibi sui più diffusi tipi di tumore, e la percentuale di tumori evitabili attraverso la dieta. In primo piano fra cibi che, consumati regolarmente ogni giorno, contribuiscono a prevenire l'insorgenza dei tumori: frutta, verdure, fibre.

tipo di tumore	numero annuale di casi nel mondo	cibi (ed altri fattori rapportabili alla dieta /n.d.r.) Che prevengono = - Che favoriscono = +	percentuale di tumori evitabili con la dieta	fattori non dietetici collegati al tumore
POLMONE	1.320.000	- frutta e verdura	Dal 20 al 33%	Fumo, ambiente di lavoro
STOMACO	1.015.000	- uso del frigorifero - frutta e verdura + sale, grigliate	Dal 66 al 75 %	Infezione da Helicobacter Pylori
MAMMELLA	900.000	- verdure + alcol, grassi + obesità	Dal 33 al 50%	Menarca precoce, patrimonio genetico, radiazioni
COLON e RETTO	875.000	- fibre e verdura - attività fisica + alcol, grassi	Dal 66 al 75%	Colite ulcerosa, patrimonio genetico
BOCCA e GOLA	575.000	- frutta e verdura + alcol, grigliate	Dal 33 al 50 %	Fumo, tabacco masticato
FEGATO	540.000	- frutta e verdura + alcol	Dal 33 al 66 %	HBV o HCV
COLLO UTERINO	525.000	+ obesità	Dal 10 al 20 %	Fumo, HPV
ESOFAGO	480.000	- frutta e verdura + alcol	Dal 50 al 75 %	Fumo
PROSTATA	400.000	+ grassi	Dal 10 al 20 %	

D) LE PROTEINE NELL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

Sulla base dei numerosi studi di popolazioni disponibili nella letteratura scientifica, la principale associazione di nutrizionisti americani, l'American Dietetic Association (5), afferma che le diete vegetariane o vegane correttamente seguite e bilanciate sono in grado di fornire all'organismo un perfetto apporto proteico.
Molto interessanti al riguardo anche gli studi epidemiologici condotti sulla popolazione rurale cinese (18 -19) (si veda in particolare "Science" del maggio 1990), che hanno ampiamente evidenziato come un apporto proteico in larghissima parte di fonte vegetale soddisfi in pieno le esigenze nutrizionali anche di chi svolge usualmente lavori pesanti.
"Un preconcetto da sfatare, quindi, quello della (presunta) carenza proteica nei vegetariani: tutti gli aminoacidi essenziali possono essere facilmente introdotti con alimenti tra loro complementari, già esistenti

nella cucina italiana tradizionale", afferma la dr.ssa Luciana Baroni, specialista in Geriatria, Gerontologia e Neurologia, dirigente medico presso l'ospedale Villa Salus di Mestre e Presidente in carica della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, Milano. Spiega la stessa dr.ssa Baroni: "Spesso si sente affermare che le proteine animali sarebbero proteine "nobili" diversamente da quelle contenute nei vegetali. In realtà questa affermazione ha ben poco fondamento. Infatti tutte le proteine sono costituite da aminoacidi, alcuni dei quali possono essere sintetizzati dall'organismo umano mentre altri (gli aminoacidi essenziali) devono necessariamente essere introdotti con l'alimentazione. Le proteine contenute nei cibi animali contengono da sole tutti questi aminoacidi nelle giuste proporzioni (quindi per i vegetariani il problema non si pone neppure, dal momento che assumono uova e derivati del latte).
Per i vegani invece è necessaria una maggior attenzione nella pianificazione della dieta, per essere certi di introdurre in giuste proporzioni questi aminoacidi".
Come deve regolarsi, nella dieta di tutti i giorni, chi voglia seguire un'alimentazione propriamente vegana che garantisca un ottimale apporto proteico? Abbiamo chiesto alla dr.ssa Baroni di illustrare ai nostri lettori quali siano gli accorgimenti da seguire, che si basano su semplici principi nutrizionali. "Chiunque assuma nell'arco della giornata dei cereali (pane, pasta, riso, etc.) e legumi (come i fagioli, le lenticchie, i ceci,etc.) è in grado di ottenere facilmente tutti gli aminoacidi necessari nelle giuste quantità e proporzioni (5, 24). Parliamo poi di giuste quantità (il fabbisogno proteico giornaliero dell'adulto è solo di 1 grammo di proteine per Kg di peso corporeo al giorno). Le diete attualmente in uso nella popolazione sono francamente iperproteiche e dannose per la salute."
L'alimentazione vegana soddisfa pienamente questa esigenza, a patto che l'apporto calorico complessivo sia adeguato (20-22). La soia è poi l'unico legume in grado di fornire da solo tutti gli aminoacidi necessari nelle giuste proporzioni (24), ma è controproducente assumerne eccessive quantità. I vegetariani che mangiano latticini e uova assumono ovviamente le stesse proteine animali della carne. Il vantaggio di ricavare le proteine dai vegetali, anziché dai cibi animali - sottolinea poi il presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - è che, così facendo, si possono soddisfare i propri fabbisogni alimentari senza introdurre colesterolo e grassi saturi, notoriamente deleteri per la salute e presenti in tutti i cibi animali (5 - 6). Inoltre le proteine animali, a differenza di quelle vegetali, aumentano considerevolmente l'escrezione di calcio e di conseguenza il rischio di osteoporosi (25-28).
Secondo alcuni studi il consumo di queste proteine aumenterebbe anche il rischio di contrarre patologie cardiovascolari e il diabete anche per bambini.

E) FERRO E VITAMINA B12 NELL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

Se un'alimentazione vegetariana sia in grado di fornire all'organismo un ottimale livello di ferro (minerale che interviene, in particolare, nel trasporto dell'ossigeno e nella respirazione cellulare) e di vitamina B12 (sostanza indispensabile nella sintesi dell'emoglobina) è stato a lungo uno degli interrogativi principali che, con posizioni diverse, ha contrapposto i nutrizionisti a favore della tradizionale alimentazione onnivora/carnea ed i nutrizionisti a favore di un'alimentazione che escluda il consumo di carne. Nel corso degli ultimi decenni, tuttavia, anche su questo aspetto gli studi scientifici hanno fornito importanti conclusioni, dimostrando che una corretta ed equilibrata alimentazione vegetariana è in grado di mettere al riparo dal temuto rischio di carenza di ferro e di vitamina B12. Un po' più complessa risulterebbe la situazione per i vegani, per i quali il mantenimento dell'ottimale livello di ferro e di vitamina B12 nell'organismo richiede l'inclusione, nella dieta quotidiana, di cibi fortificati e/o integratori di queste sostanze. Dosaggi della ferritinemia e di vitamina B12, inoltre, sono i controlli che gli esperti consigliano di eseguire periodicamente a chi segue una dieta assolutamente vegan, con una particolare raccomandazione per le donne vegan in stato di gravidanza o che allattano.

E - 1) IL FERRO NELL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

(approfondimenti)

Al riparo dal rischio di anemia:accorgimenti dietetici
Di per sé, il ferro eme od emetico (quello contenuto nei tessuti animali) è più facilmente assimilabile dall'organismo, rispetto al ferro non-eme. E' però essenziale tenere presente che l'assorbimento nell'organismo del ferro non-eme può essere notevolmente facilitato, mettendo in pratica alcuni fondamentali accorgimenti alimentari, ed in particolare (5), accostando a cibi contenenti ferro dei cibi ricchi di vitamina C.
La carenza di ferro nell'organismo provoca, com'è noto, anemia. Il paventato timore, quindi (un timore alquanto diffuso fra i più), che il mancato consumo di carne possa determinare carenza di ferro conduce alla domanda: i vegetariani sono a rischio di anemia? Una risposta importante è ancora quella dell'American Dietetic Association (5), che ha ufficialmente affermato: "Sebbene le diete vegetariane risultino disporre di un maggior contenuto complessivo di ferro rispetto alle diete non-vegetariane, i depositi di ferro nell'organismo dei vegetariani sono più bassi, perché il ferro proveniente da alimenti vegetali viene assorbito in misura minore (29). L'importanza clinica di tale aspetto, se esiste, non è chiara, perché l'incidenza dell'anemia da deficienza di ferro è simile nei vegetariani e nei non-vegetariani (29).

Se i dati epidemiologici indicano in tal senso un 'pareggio' fra vegetariani e non-vegetariani, che quindi smentisce il noto luogo comune secondo il quale i primi sarebbero, complessivamente, più a rischio di anemia, è altrettanto vero che per seguire correttamente una dieta vegetariana (come, del resto, per seguire correttamente qualsiasi altro tipo di dieta, compresa quella onnivora più tradizionale) che, in particolare, metta al riparo dal rischio di anemia, si rende indispensabile approfondire la conoscenza di alcuni principi nutrizionali e, nello specifico, la conoscenza di alcuni rapporti di "sinergia" nutrizionale fra diversi gruppi di cibi. Utili indicazioni al riguardo vengono anche in questo caso fornite da un recente lavoro del dr. Giuseppe Fariselli, qui di seguito riportate, per gentile concessione dello stesso autore.

E - 2) L'ANEMIA NEI VEGETARIANI

Dr. Giuseppe Fariselli

(estratto)

L'alimentazione vegetariana, se non è attuata in modo razionale, può esporre al rischio di anemie. Questo avviene in particolare nella donna fertile con mestruazioni abbondanti e nelle diete vegetariane restrittive (macrobiotiche) affrontate senza una sufficiente conoscenza delle linee-guida dell'alimentazione.
Premesso che ciò che rende sana l'alimentazione non è la quantità ma la qualità del cibo, bisogna ricordare che i processi di raffinazione e di conservazione degli alimenti fanno perdere buona parte delle vitamine e dei minerali fondamentali per prevenire le anemie. Ecco perché, pur consumando molto cibo siamo spesso denutriti: manchiamo cioè dei nutrienti. Di qui la necessità di utilizzare solo alimenti integrali, biologici, o meglio ancora biodinamici. Questi alimenti sono cari, ma è meglio investire nella salute che spendere poi per le medicine.
Neppure un'alimentazione corretta, ben bilanciata, ricca di cereali integrali, di frutta e verdura è sufficiente ad assicurare un apporto di nutrienti adeguato alle necessità dell'organismo se si trascurano gli effetti della conservazione e della cottura sul contenuto in vitamine e sali minerali dei cibi.

Le vitamine indispensabili

La **vitamina B6** (piridossina), fra le altre cose, partecipa alla sintesi dell'emoglobina e dei globuli rossi. Si trova nei cereali integrali, in particolare avena, mais e orzo, nel lievito di birra, nella soia, nelle verdure fresche come cavoli, lattuga, patate e spinaci, ma anche nell'albume d'uovo e nel latte, mentre i non vegetariani la trovano anche nel fegato e nella carne. E' bene sapere che l'alcol, il fumo, e la pillola possono aumentare il fabbisogno, e che la brillatura dei cereali e la frittura dei cibi ne distruggono il 90 %, mentre l'inscatolamento, la luce e la surgelazione ne eliminano il 20 %. Si consiglia quindi, in questi casi, di integrare

la dieta con germe di grano, lieviti, e noci.

La **vitamina B12**(cianocobalamina) è indispensabile per la sintesi dell'emoglobina. Essa è contenuta quasi esclusivamente nei prodotti di origine animale come carne, latticini e pesce, mentre è presente solo in tracce largamente insufficienti al fabbisogno nelle alghe, nei lieviti alimentari e nei vegetali. Alcol e fumo possono ridurne l'assorbimento, che è peraltro legato ad una buona funzionalità gastrica ed intestinale in quanto lo stomaco produce il "fattore intrinseco" che si lega alla vitamina B12 e le consente l'assorbimento intestinale. Poiché la vitamina B12 si accumula nel fegato, chi diventa vegan da adulto può contare su una riserva di 2 o 3 mg, che è sufficiente per circa 3 anni prima che si manifestino segni di carenza.

La **vitamina C** (acido ascorbico) favorisce l'assorbimento del ferro a livello intestinale. Essa si ritrova nella frutta fresca e nella verdura. Ne sono particolarmente ricchi gli agrumi, i cavoli, la frutta tropicale, l'indivia, i peperoni, le rape. E' molto labile e gli alimenti che la contengono, eccetto gli agrumi, andrebbero consumati appena dopo la raccolta. Negli agrumi invece, grazie allo spessore della buccia, la perdita è molto ridotta durante la maturazione e la raccolta e quasi inesistente durante la conservazione. Inoltre, poiché la vitamina C è molto stabile in ambiente acido, il succo d'arancia conservato contiene quasi la stessa quantità di vitamina C di quello fresco.
E' però sempre valido il concetto di bere la spremuta appena fatta perché il calore e soprattutto la luce e l'ossigeno dell'aria la distruggono. I contraccettivi orali ne diminuiscono l'effetto, mentre l'aspirina, il fumo, i salicilati, i sulfamidici, e le tetracicline ne riducono l'assorbimento.

La **vitamina E** (tocoferolo) influenza favorevolmente il metabolismo del ferro, ed è contenuta nei germi dei cereali, nelle noci, negli olii vegetali spremuti a freddo (in particolare arachidi, mais, olive, soia), nei semi interi, e nel tuorlo d'uovo. Nel processo di macinazione del grano si perde circa il 90% di vitamina E, mentre la manipolazione dei cibi e l'esposizione all'ossigeno dell'aria ne riducono il contenuto.

Il **ferro-Fe** è indispensabile per il trasporto dell'ossigeno dal polmone ai tessuti e dell'anidride carbonica dai tessuti ai polmoni, e per la respirazione cellulare. Se manca si hanno gravi disturbi, dei quali uno dei principali è l'anemia con difficoltà alla deglutizione, disturbi digestivi, e lingua rossa. Esso si trova soprattutto in alcune alghe (10 g di alghe Iziki forniscono quasi 3 mg di ferro), nei cereali integrali (soprattutto miglio), nel cioccolato, nella frutta secca, nei germi di grano, nei legumi secchi come lenticchie e soia, nel lievito di birra, nelle noci e nei pistacchi. Per chi segue invece la dieta carnea, gli alimenti più ricchi di ferro sono la milza e il fegato degli animali terrestri ed alcuni molluschi come cozze, ostriche e vongole. Negli alimenti il ferro esiste in due forme: ferro emetico, legato ai globuli rossi e contenuto solo negli alimenti di origine animale (carne e pesce); ferro non-emetico, contenuto anche nei vegetali. L'assimilazione del ferro non-emetico (tratto dai vegetali) varia notevolmente in base alla composizione dei pasti e alle possibilità di preparazione degli alimenti (interi, macinati, misti tra di loro). Inibiscono l'assimilazione del ferro il caffè ed il tè, mentre la crusca dei cereali, il calcio presente nel latte, e, secondo alcuni, le proteine della soia ne riducono l'assorbimento. E' quindi preferibile bere caffè, latte, tè e tisane lontano dai pasti.
Fortunatamente esistono però anche fattori che facilitano l'assimilazione del ferro non-emetico. E' in particolare utilissimo consumare simultaneamente acido ascorbico (vitamina C): aggiungendo infatti 100 ml di succo d'arancia alla prima colazione se ne triplica l'assimilazione. Ne facilitano l'assimilazione anche il consumo simultaneo di glucidi semplici come frutta, miele ed orzo germinato, e, per chi non è vegetariano, quello di pesce e carne. Una dieta vegetariana equilibrata che contenga quindi cereali, frutta secca, germi di grano, legumi secchi, semi oleaginosi, e uova, associati a grandi quantità di frutta e verdure fresche e con un apporto calorico sufficiente, può garantire una quantità di ferro uguale a quella di una dieta mista e largamente sufficiente ai fabbisogni normali.
E' comunque indispensabile che le donne in età fertile, con mestruazioni abbondanti, e soprattutto in gravidanza, indipendentemente dalla dieta adottata, controllino periodicamente il dosaggio di ferro nel sangue e l'esame emocromocitometrico ricorrendo, quando necessario, all'assunzione degli integratori e dei

farmaci necessari come stabilito dal medico.

Il **rame-Cu**, infine, è necessario per un corretto utilizzo del ferro.
Se manca si hanno, oltre all'aumento del rischio di infezioni, disturbi dell'accrescimento e del sistema nervoso, malattie delle ossa e perdita dei capelli, anemia.
Il rame è principalmente contenuto nel cacao, nel cioccolato, nella frutta secca e, per chi non è vegetariano, nelle ostriche e nel fegato.
[Per ulteriori informazioni sull'argomento: www.vegetariani.it]

E - 3) LA VITAMINA B12 NELL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA (approfondimenti)

Se una dieta vegetariana equilibrata è perfettamente in grado di soddisfare il fabbisogno di ferro, meno facilmente tale tipo di dieta risulterebbe poter soddisfare il fabbisogno di vitamina B12. Passando la parola alla dr.ssa Luciana Baroni riteniamo utile soffermarci ancora su questo importante aspetto dell'alimentazione vegetariana, anche per apprendere in quali direzioni, e con quali risultati, si siano sviluppati gli studi scientifici sul problema.

Dr.ssa Baroni, a che punto sono le conoscenze medico-scientifiche sul rapporto fra vitamina B12 ed alimentazione vegetariana? E come può essere prevenuto nell'ambito di una dieta vegetariana e vegana l'eventuale rischio di carenza di questa vitamina, indispensabile per la sintesi dell'emoglobina e la salute del sistema nervoso?
Negli ultimi anni la vitamina B12 sta suscitando un certo interesse tra i ricercatori che lavorano nel campo della nutrizione: numerosi studi scientifici attualmente disponibili dimostrano che la carenza di questa vitamina sarebbe meno rara di quanto un tempo si pensasse.
E' noto che alcuni soggetti, pur assumendo adeguate quantità di questa vitamina attraverso la dieta, possono svilupparne una carenza.
E' il caso degli alcolisti, degli anziani e di tutti i soggetti che hanno un'inadeguata produzione da parte dello stomaco del "Fattore Intrinseco", essenziale per l'assorbimento della B12.
Tuttavia, tra le persone che seguono una dieta vegetariana (e soprattutto vegana) la causa di gran lunga più comune di carenza di vitamina B12 è l'insufficiente apporto attraverso la dieta.
Com'è noto questa vitamina è contenuta esclusivamente nei cibi animali (latticini, uova e, ovviamente, carne e pesce), in alcuni lieviti alimentari specifici (che non ci risultano disponibili in Italia, diversamente che in USA ed in Gran Bretagna) e nei cibi vegetali fortificati (es. alcuni hamburger vegetali, alcuni cereali e latte di soia fortificato).
Si sente talvolta dire che tutti i lieviti alimentari, incluso il lievito di birra, il germe di grano, le alghe, il tempeh, il miso ed i cibi biologici non accuratamente lavati conterrebbero quantità adeguate di B12. Tutti i dati scientifici disponibili ad oggi dimostrano che ciò non è vero: tali cibi non contengono affatto vitamina B12, oppure contengono delle sostanze analoghe ma biologicamente inattive per l'organismo umano. Oppure ancora contengono vitamina B12 attiva, ma in quantità del tutto inadeguate e per di più molto variabili (alcune alghe possono contenere quantità di B12 che variano a seconda della loro provenienza).
Da quanto fin qui detto si potrebbe concludere che la carenza di questa vitamina è un problema che riguarda solo i vegani e non i vegetariani, poiché questi ultimi consumano anche latte ed uova, cibi di origine animale. Purtroppo ciò non è sempre vero. Esiste infatti una notevole variabilità di consumo di tali prodotti anche in una dieta vegetariana. Ci sono vegetariani abituati a consumare latte ogni mattina, formaggio in ogni pasto e magari una media di un uovo al giorno tra frittate e prodotti che contengono uova (pasta, dolci, salse, ecc.). Questi vegetariani probabilmente assumono quantità più che sufficienti di questa vitamina, a meno che non abbiano problemi di assorbimento (che possono essere congeniti od acquisiti). Il problema è che il vantaggio per lo stato di salute, raggiunto assumendo in tal modo dosi adeguate di vitamina B12, viene inficiato dagli altri nutrienti contenuti in questi cibi di derivazione animale, che così verrebbero assunti in elevate quantità:

grassi saturi, colesterolo e proteine animali, cioè sostanze incontrovertibilmente associate ad un aumento del rischio di patologie degenerative quali infarto, arteriosclerosi, cancro, diabete, ecc.
Invece il problema si pone sempre per i vegani, che non dispongono di alcuna fonte alimentare affidabile di questa vitamina se non usano alimenti fortificati od integratori alimentari.

Quindi, chi invece si improvvisasse in una dieta rigidamente vegana senza tener conto di questa raccomandazione, ovvero senza arricchire la propria alimentazione di tutti i giorni con integratori di vitamina B12, a quali danni per la salute si esporrebbe? Con quali conseguenze anche nel lungo periodo?
I sintomi clinici caratteristici della sindrome da carenza di vitamina B12 possono manifestarsi anche dopo anni dall'inizio di una dieta priva o comunque decisamente carente di B12 (anche nel caso di vegetariani che mangino latticini ed uova solo sporadicamente). In alcuni casi la carenza può restare apparentemente asintomatica anche per oltre 20 anni.
In ogni caso le conseguenze, in primis a carico del sistema nervoso, possono essere anche molto gravi se l'ipo-avitaminosi non viene corretta con l'assunzione di integratori.

Come dovrebbe comportarsi, in pratica, il vegetariano che sia già a rischio di questa carenza vitaminica? E inoltre, potrebbe fornirci qualche indicazione particolareggiata su dosi ottimali delle supplementazioni alimentari?
La cosa più saggia è usare regolarmente vari prodotti fortificati con questa vitamina, verificando attentamente il loro contenuto di B12, dato che alcuni di questi prodotti ne contengono quantità minime (la dose giornaliera consigliabile di B12 è di 2 microgrammi, ed alcuni hamburger di soia contengono poco più di 0.5 microgrammi per 100 g di prodotto). Una soluzione per certi versi più facile è quella di assumere regolarmente degli integratori (una dose di 100-500 microgrammi per settimana è generalmente adeguata, anche se sarebbe meglio consumare questi integratori più volte alla settimana). Per vegani e vegetariani di lunga data è consigliabile verificare periodicamente i propri livelli plasmatici di B12 (e, ove disponibile il test, di omocisteina). Nel caso di livelli ematici di B12 inferiori alla norma è opportuno assumere degli integratori preferibilmente sublinguali, per ricostituire le scorte di vitamina del proprio organismo. In seguito ognuno può scegliere se usare integratori di B12 vegani (preferibilmente più volte la settimana) oppure consumare regolarmente cibi fortificati, facendo attenzione che il loro apporto reale di questa vitamina sia comunque superiore ai 2 microgrammi al giorno.

Altro in breve

DIETE VEGANE PER BAMBINI E NEONATI

Per una conoscenza degli studi scientifici che promuovono per bambini e neonati una dieta vegana, eventualmente arricchita di alcuni integratori, ricordiamo in particolare gli articoli apparsi lo scorso giugno sul Journal of the American Dietetic Association, e precisamente:

- "Consideration in planning vegan diets: Children"- Virginia Messina, MHD, RD; Ann Reed Mangel, PHD, RD, FADA;- in J Am Diet Assoc 2001;101:661-669;
- "Consideration in planning vegan diets: Infants"- Ann Reed Mangel, PHD, RD, FADA; Virginia Messina, MHD, RD - in J Am Diet Assoc 2001;101:670-677.

Affermano sull'argomento i ricercatori scientifici: "Una dieta vegana correttamente pianificata può soddisfare il fabbisogno nutrizionale dei bambini piccoli. La American Dietetic Association e la American Academy of Pediatrics sottolineano che le diete vegane possono favorire una normale crescita infantile." E ancora, anche a proposito dell'allattamento al seno da madri vegane: "La composizione del latte materno è simile a quella delle madri non vegetariane, tranne che per la composizione dei grassi. Per l'età compresa fra i primi 4 e 6

mesi di vita, l'unico cibo dovrebbe essere costituito da latte materno, o come eventuale alternativa da un latte a base di soia specificamente formulato per l'infanzia. Fino all'età di un anno il latte di soia comunemente in commercio non dovrebbe essere la bevanda principale. I bambini vegani allattati con latte materno potrebbero necessitare di supplementi di vitamina B12 qualora la dieta materna fosse inadeguata; i bambini un po' più grandi d'età potrebbero necessitare di supplemento di zinco e di fonti affidabili di ferro e di vitamine D e B12. L'introduzione, a tempo opportuno, di cibi solidi nella dieta dei bambini vegani sarà simile a quella raccomandata per i bambini non vegetariani. Tofu, legumi secchi, e cibi analoghi come fonti proteiche vanno introdotti nella dieta intorno ai 7-8 mesi di età. Le diete vegane possono essere pianificate in modo da essere adeguate sotto il profilo nutrizionale e favorire la crescita dei bambini".

Cibi	4-6 mesi	6-8 mesi	8-10 mesi	10-12 mesi
Latte	Latte umano o in formulazione di soia	Latte umano o in formulazione di soia	Latte umano o in formulazione di soia	Latte umano o in formulazione di soia
Cereali e pane	Cereali per l'infanzia fortificati di ferro (l'introduzione nella dieta può essere rimandata ai 6 mesi d'età)	Cereali per l'infanzia,crackers, pane da toast, cereali secchi non dolcificati	Cereali per l'infanzia,crackers, pane da toast, cereali secchi non dolcificati, pane soffice	Cereali per l'infanzia,crackers, pane da toast, cereali secchi non dolcificati, pane soffice, riso, pasta
Frutta	Niente	Passati di frutta, succhi di frutta	Frutta tenera o cotta,succhi di frutta	Frutta tenera in barattolo o cotta,frutta fresca sbucciata, succhi di frutta
Verdure	Niente	Passati di verdura, succhi di verdura	Verdura tenera, cotta e schiacciata, succhi di verdura	Verdura tenera e cotta ridotta in pezzi, succhi di verdura
Legumi	Niente	Tofu,purè di legumi,yogurt di soia (a 7-8 mesi)	Tofu, purè di legumi, formaggio di soia, yogurt di soia	Tofu,legumi schiacciati, formaggio di soia, yogurt di soia, pezzi di burger di soia ridotti in bocconcini, tempeh

Nota: la sovrapposizione delle età (indicate nella tabella stessa-n.d.r.) è in relazione alla variabilità dell'andamento della crescita

(*) cfr Tabella 2 in "Consideration in planning vegan diets: Infants"- Ann Reed Mangel, PHD, RD, FADA; Virginia Messina, MHD, RD - in J Am Diet Assoc 2001;101:670-677.

References

1. McMichael N., Vegetarians and longevity: imagining a wider reference population. *Epidemiology v.3 (5) p.389-391, 1992.*
2. Chang-Claude J. et al, Mortality pattern of German vegetarians after 11 years of follow-up. *Epidemiology vol.3 (5) p.395401,1992.*
3. Thorogooci M. et al., Risk of death from cancer and ischaemic heart disease in meat and non-meat eaters. *British Medical Journal v.308 p.1667-1670, 1994.*
4. Kahn H.A. et al., Association between reported diet and all-cause mortality. Twenty-one-year follow-up on

27,530 adult Seventh-Day Adventists. *American Journal of Epidemiology voi 119 (5) p.775-787 1984.*

5. Messina VK, Burke KI, P Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc 1997;97:13171321.*
6. Barnard N.O., Nicholson A., Howard J.L,, The medical costs attributable to meat consumption. *Preventive Medicine; Voi 24, 1995, P646-55.*
7. MIL Burr, BK Butiand, A*merican Journal of Clinical Nutrition, Voi 48, 830-832 (1988)*, Heart disease in British vegetarians.
8. Ellis, FR. & Montegriffo, V.M.E. (1970). Veganism, clinical findings and investigations. *Am. J. Clin. Nutr. 23:249-255.*
9. Ellis, FR. & Montegriffo, V.M.E. (1971). The health of vegans. Plant Fds. Hum. Nutr. 2:93-103.
10. Ellis, FR., West, E.D. & Sanders, T.A.B. (1976). The health of vegans compared with omnivores: assessment by health questionnaire. *Plant Fds. Man. 2:43-52.*
11. Sanders, T.A.B. (1978). The health and nutritional status of vegans. *Plant Fds. Man. 2:181-193.*
12. Sanders, T.A.B. (1983). Vegetarianism: dietetic and medical aspects. *J. Plant Foocis. 53-14.*
13. Lockie, A.H., Carlson, E., Kipps, M. & Thomson, J. (1985). Comparison of four types of diet using clinical, laboratory and psychological studies. *J. Roy. Coli. Gen. Pract.35:333-336.*
14. Carlson, E., Kipps, M., Lockie, A. & Thomson, J. (1985). A comparative evaluation of vegan, vegetarian and omnivore diets. *J. Plant Foods 6:89-100.*
15. Lin C, Fang T, Gueng M., Vasculardilatory functions of ovo-lactovegetarians compared with omnivores. *Atherosclerosis 2001 Sept 58(1):247-251.*
16. M. Segasothy, P.A. Phillips, Vegetarian diet: panacea for modern lifestyle diseases?. *Q J Med 1999: 92: 531-544.*
17. Dr. Giuseppe Fariselli, cfr. dossier 'La scelta vegetariana / Una scelta che concilia etica e salute", in L'Idea Vegetariana, *rivista trimestrale dell'Associazione Vegetariana Italiana, Anno XXXI, n. 121, 1 Trimestre 2000, pp. 7-17.*
18. Chen J, Campbell TC, Li J, Peto R. In: Diet, Life-style and Mortality in China. A study of the characteristics of 65 Counties. *Oxford University Press, Cornell University Press, and the China People's Medical Publishing House; 1990.*
19. Anne Simon Moffat, China: a living lab for epidemiology., *Science n. 248, 4 maggio, 1990, pag.554.* Il 70% delle proteine nell'alimentazione occidentale deriva da prodotti animali. In Cina solo 1% delle proteine deriva da carne o pesce mentre l'89% deriva da fonti vegetali.
20. Abdulla, M. et al., Nutrient intake and health status of vegans. Chemical analyses of diets using the duplicate portion sampling technique. *American Journal of Clinical Nutrition v.34, p.2464-2477(1981).* (5) Roshanai E, Sanders TA.B., Hum. *Nutr.: Appi. Nutr., 38A: 345-354 (1984).*
21. Lockie A.H. et al., Hum. *Nutr.: Appl. Nutr., 41A:204-211 (1985).*
22. Rana SK, Sanders T.A., Taurine concentrations in the diet, plasma, urine and breast milk of vegans compared with omnivores. *Br. J. Nutrition 56:17-27 (1986).*
23. Draper A. et al., The energy and nutrient intakes of different types of vegetarian: a case for supplements? *Br. J. Nutrition, 69:319(1993).*
24. Young VR. Soy protein in relation to human protein and amino acid nutrition. *J Am Diet Assoc.1991;91:828-835.*
25. Cumming RG, Klineberg RJ. Case-control study of risk factors for hip fractures in the elderly. *Am J Epidemiol 1994;139:493-503.*
26. Abelow B.J. et al., Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif Tissue Int 50:14-18, (1992).*
27. Breslau N.A. et al., Relationship of animal protein-rich diet to kidney stone formation and calcium metabolism. J Clin Endocrinol Metabol66:140-146 (1988).
28. Remer T, Manz F, Estimation of the renal net acid excretion by adults consuming diets containing variable amounts of protein. *Am J Clin Nutr1994;59:135661.*

29. Craig WJ: Iron status of vegetarians. *Am J Clin Nutr,1994 May; 59 (5 suppl): 1233S-1237S.*

Report sui vaccini per una scelta consapevole (in un senso o nell'altro)

Ultimo aggiornamento: 24 Agosto 2020

fonte: https://www.davvero.tv/videos/chi-ha-sottomesso-l-italia-all-industria-dei-vaccini e https://www.youtube.com/watch?v=OkZnwBGWXvA

sito di riferimento: https://casadelsole.tv/

22/08/2020 Alessandra Devetag, avvocato del Foro di Trieste, referente per la provincia di Trieste del C.I.A.T.D.M. (Coordinamento Internazionale delle Associazioni a Tutela dei Diritti dei Minori), membro dello staff legale di ASSIS (Associazione di Studi ed Informazione sulla Salute), ricostruisce gli intrecci dei governi italiani con le Fondazioni di Bill e Melinda Gates. Nomi, cognomi, fatti e misfatti svelati in un semplice video.

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Delizia di farro e pisellini, con dessert di carote e mela

Ultimo aggiornamento: 24 Aprile 2014

Una ricetta semplice, per un piatto veloce e gustoso: fettuccine di farro con pisellini. Il segreto è nelle erbe aromatiche e nelle spezie ;)

Ingredienti:

- acqua
- sale dell'Himalaya
- pasta integrale di farro
- pisellini freschi (magari sgusciati con le proprie mani)
- timo
- pezzettini di fungo porcino essiccato
- empitella (detta anche nepitella, nepetella, mentuccia)
- zenzero
- paprika

Esecuzione:

C'è poco da dire: basta buttare nell'acqua bollente e salata tutti gli ingredienti di cui sopra, con le quantità scelte a proprio gusto, aspettare pochi minuti e scolare. Il piatto è servito :)

E per concludere, un dessert speciale: un bel frullato fatto con carote crude pelate, mela ripulita da buccia e semi, poca acqua e polvere di stevia quanta basta per dolcificare a proprio gusto. Chi non l'ha provato, non ha idea di quanto sia buono e saziante, e soprattutto è molto utile e salutare per la pelle con l'avvicinarsi della stagione estiva.

Le carote contribuiscono a farci ottenere una pelle liscia e soda, e oltretutto a prevenire le malattie. Secondo un recente studio, la carota ha effetti positivi su tutto l'organismo, non solo sulla pelle, aiutando per esempio a prevenire i tumori. Per massimizzare i benefici sulla pelle di tutte le proprietà delle carote è necessario mangiarne tutti i giorni una certa quantità *(nel mio frullato quotidiano di carote crude, ce ne metto almeno cinque)*. Sicuramente ne vale la pena perché hanno effetti antiossidanti, sia sull'organismo che sulla pelle, combattendo così la secchezza cutanea, aiutando la pelle a rimanere vellutata grazie ai suoi nutrienti essenziali come il potassio e le vitamine. Tra i vari benefici sulla pelle che possiamo ottenere mangiando più carote c'è anche quello di ottenere un colorito meno pallido in inverno. (fonte)

Buona cucina salutistica a tutti,
Francesco Galgani

Zuppa di legumi

Ultimo aggiornamento: 21 Aprile 2014

Lo scopo è quello di ottenere una **zuppa di legumi** abbastanza densa, dal sapore gradevole, eventualmente da accompagnare con crackers integrali di farro e segale o con pane integrale multicereali.

Ingredienti per una persona:

- *acqua*
- *sale dell'Himalaya*
- *timo*
- *4 cucchiai di lenticchie rosse decorticate*
- *porro*
- *sedano*
- *1 carota*
- *1 cubetto di foglie di broccoli lessate*
- *180g di ceci già cotti*
- *paprika*
- *zenzero*
- *pepe*

Metto sul fuoco una piccola casseruola antiaderente riempita a metà di acqua leggermente salata, aggiungo per prima cosa un po' di timo e quattro cucchiai di lenticchie rosse decorticate. Faccio passare qualche minuto e nel frattempo frullo un po' di porro (la parte bassa del gambo senza la parte esterna più dura), un po' di sedano (gambo e foglie), una carota pelata e aggiunto il tutto insieme al cubetto di foglie di broccoli lessate e ai ceci già cotti. Per migliorare il sapore, un po' di paprika, zenzero e pepe. Ogni tanto mescolo e attendo la cottura, finché la minestra non raggiunge la consistenza che mi aggrada.

Mi piace consumare la zuppa insieme a crackers integrali di farro e segale, ottenendo così un piatto completo che comprende verdure, legumi e cereali.

Buona cucina a tutti,
Francesco Galgani

Riflessioni sulle diete dimagranti iperproteiche e un esempio di pasto completo con soli ingredienti vegetali

Ultimo aggiornamento: 2 Maggio 2016

*Si veda anche: "**Il mito delle proteine: quelle dei vegetali (cereali e legumi) sono sufficienti**"*

Da un po' di tempo stanno andando di moda pasti proteici d'ogni sorta, con presunti fini dimagranti, come quelli commercializzati sotto il nome di dieta Galileo, dieta Dukan, dieta Tisanoreica o simili.

Entrare nel discorso del dimagrimento è come entrare in una selva oscura in cui ogni giorno spuntano fuori decine di articoli con scritto tutto e il contrario di tutto: ogni nuova idea che viene in mente a qualcuno, che probabilmente ha un esclusivo fine commerciale tutt'altro che salutistico, viene propagandata con tutti i mezzi e spacciata per verità scientifica suffragata da studi. Vorrei sottolineare che nessun medico segnerà mai queste folli diete ad un suo paziente: lo stesso Pierre Dukan, autore dell'omonima dieta, è stato radiato dall'ordine dei medici (vedi articolo).

Le caratteristiche comuni di queste diete sono:

- costo elevato
- scarsità o assenza di micronutrienti (vitamine e minerali) presenti in modo naturale
- presenza di aromi artificiali, edulcoranti o altro per ingannare il palato
- sbilanciamento dei macronutrienti con eccessiva presenza di proteine e apporto trascurabile o nullo di carboidrati e grassi
- scarsità di energia fornita al corpo
- buon senso di sazietà a fronte di scarsità energetica
- eventuale presenza di integrazioni vitaminiche o minerali, ma senza alcuna garanzia sulla loro effettiva biodisponibilità, cioè sul fatto che siano effettivamente assimilati dall'organismo
- eventuale dimagrimento indotto da un'alimentazione innaturale, a cui l'organismo fa fronte al meglio delle sue risorse lottando per la sopravvivenza
- probabili danni all'organismo, a cominciare da quelli a carico dei reni, che invecchiano prima del tempo a causa dell'eccesso di proteine: da notare che i danni ai reni sono asintomatici e, quando vengono scoperti, ormai è troppo tardi per tornare indietro.

Questi cibi, in sintesi, sono “cibi finti” creati nelle industrie, che non hanno nulla a che vedere con il cibo che madre natura ci ha dato e del quale il nostro corpo ha bisogno. Il senso di sazietà è indotto dall'apporto proteico significativo o eccessivo, ed è per questo che le diete iperproteiche permettono di sentirsi sazi con poco, ma questo non è un bel modo di nutrirsi, anzi. Tanto per esser chiaro, esiste una vasta letteratura medica che da tempo sta trovando collegamenti tra il cancro e le troppe proteine. E' sufficiente cercare su Google per rendersene conto. Consiglio la lettura dell'articolo "Il mito delle proteine".

Come ho scritto nell'articolo “Dall'hacking alla cucina”: *«Noi siamo quel che mangiamo, e ogni volta che possiamo fare a meno di cibo spazzatura o prodotti industriali di largo consumo ma micidiali per ritornare alle origini (vedi nutrizione vegetariana), ovvero a quegli ingredienti semplici che madre natura ci ha dato per il nostro sostentamento (in primis tutto ciò che proviene dal mondo vegetale) facciamo del bene a noi stessi e al nostro ambiente e ci guadagniamo in salute».*

Nel mondo delle palestre, invece, le diete iperproteiche vengono promosse e incoraggiate per scopi di body building, ma anche in questo caso l'eccesso di proteine fa solo male e serve solo a riempire il portafoglio fa

degli integratori il proprio business: senza nulla togliere a chi si impegna in modo sano in un'attività sportiva, ritengo giusto far notare che gli uomini che si riempiono di “montagne di muscoli” stanno solitamente facendo una violenza alla propria natura umana con alimentazioni dannose e prodotti spesso vietati (acquistati su Internet) perché ne è stata accertata la pericolosità o perché sono farmaci o ormoni. *Ma tutta questa violenza a se stessi a cosa serve? E cosa c'è dietro il narcisismo di immagini erculee?*

Non esistono pillole magiche né per dimagrire né per mettere muscoli: esiste invece la via maestra di un'alimentazione il più possibile sana e naturale, abbinata ad una quotidiana attività fisica non eccessiva (ovvero che non diventi un fattore di stress). Ognuno ha una propria forma corporea e più di tanto non è possibile incidere su di essa. Come ho scritto nella poesia "Bellezza": *«ogni fiore è perfetto / così com'è»*.

Vorrei fare un esempio pratico di come è possibile farsi da soli, in modo naturale, un pasto completo usando solo elementi vegetali e con un apporto proteico significativo. Prima una considerazione: una minestrina Galileo costa 4 euro e fornisce meno di 100kcal, essendo composta da 20g di proteine più aromi e altro per darle un po' di sapore. E' un cibo vuoto, terribilmente vuoto, anzi, non è nemmeno classificabile come “cibo”, al limite può essere classificato come integratore proteico. Va meglio per i prodotti Enerzona, che almeno offrono un bilanciamento più adeguato tra proteine, carboidrati e grassi, ad ogni modo anche questi sono molto costosi: una vellutata Enerzona costa anch'essa 4 euro e fornisce meno di 200kcal, ed è pur sempre un prodotto industriale povero di micronutrienti. E' possibile spendere gli stessi soldi per fare con le proprie mani qualcosa di decisamente migliore.

Quanto segue è un metodo pratico con cui ho realizzato una minestra vegetale che, in confronto ai prodotti industriali sopra citati, ha un sapore “vero” non creato artificialmente con aromi ed è assai più nutriente, più biodisponibile, più vicina alla nostra natura. Con gli ingredienti e le quantità da me scelti, ho stimato che la minestra fornisce con un apporto energetico di 460kcal circa (normale per un pasto di un uomo) con un bilanciamento di 39% di calorie che derivano dalle proteine, 44% dai carboidrati e 17% dai grassi. Le quantità stimate sono 45g di proteine, 51g di carboidrati e 10g di grassi (le kcal si calcolano moltiplicando i grammi per 4 nel caso delle proteine e dei carboidrati, e per 8 nel caso dei grassi). L'apporto proteico è volutamente elevato, è inserito tenendo conto di quel che ho mangiato nel resto della giornata e ottenuto in parte con l'aggiunta di proteine isolate di soia non OGM e non aromatizzate (cioè con gusto neutro). Nella dieta giornaliera l'apporto totale di proteine non dovrebbe superare 1,5g/kg per gli atleti e 1g/kg per gli altri (vedi articolo).
Nel mio caso, prima di consumare questo pasto come cena, nel resto della giornata avevo già preso 45g circa di proteine tra colazione e pranzo, quindi in tutto ne ho prese 90g: considerando che peso circa 80kg e che faccio palestra, sono al di sotto del limite di 1,5g/kg.

Ingredienti:

- sale integrale o sale dell'Himalaya
- 2 foglie di sedano
- 3 carote
- 3 zucchine
- 1 pomodoro piccolo
- 1 cipolla
- 1 hg di lenticchie rosse decorticate
- peperoncino
- 20g di proteine isolate di soia non OGM e non aromatizzate (acquistabili in farmacia, tipo queste)
- 1 cucchiaio di olio di lino (rigorosamente tenuto in frigorifero, leggi perché)

Esecuzione:

Metto sul fuoco una pentola media riempita a metà d'acqua leggermente salata. Taglio l'eventuale parte dura del gambo del sedano, pelo le carote e le zucchine, sfoglio la parte esterna della cipolla, taglio tutto a pezzettini abbastanza grossi e verso nella pentola. Durante la cottura, tengo la pentola coperta. Dopo mezz'ora, aggiungo le lenticchie lavate. Di tanto in tanto mescolo. Dopo un'ulteriore mezz'ora, la cottura è finita: passo tutto con un passaverdure e infinite aggiungo le proteine un po' alla volta, sciogliendole bene senza che rimangano grumi. La minestra è pronta: aggiusto il sapore con un po' di peperoncino e, mentre attendo che raffreddi, deglutisco il mio cucchiaio di olio di lino, che è ricco di acido alfa-linolenico (Omega 3) e acido linoleico (Omega 6).

Buona dieta *consapevole* a tutti,
Francesco Galgani,
8 giugno 2014

Salute e malattia: cosa sono? Perché ci ammaliamo?

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2020

Tratto dal libro "**Alien Cicatrix**", di Corrado Malanga *(vedi* ***e-book integrale*** *in PDF, fonte)*:

«[...]

L'addotto, quando viene a cercare aiuto, ha due problemi, che poi sono uno soltanto: da una parte vuole sapere se quello che crede di sognare è realtà e dall'altra, dopo aver acquisito la nozione di realtà, vuol sapere come liberarsi da suoi incubi reali.

Per rispondere a questa domanda si deve affrontare il problema in modo corretto. ***Cosa si intende, oggi, per malattia e quando si guarisce?***
La malattia, secondo la medicina occidentale, purtroppo rappresenta soltanto un malfunzionamento del corpo umano, il quale, come se fosse una semplice macchina, va riparato o sostituendo pezzi od intervenendo su quelli malfunzionanti.
In realtà le cose non sembrano essere così semplici, infatti pare proprio che ci siamo dimenticati del pensiero creatore, tipico del nostro cervello.

Oggi si tende a credere che il nostro cervello abbia funzioni di analizzatore del pensiero e non di creatore del pensiero. Tutto ciò che pensiamo deriverebbe dall'analisi di cose che vengono da fuori, dette stimoli, e ad ogni stimolo corrisponderebbe una risposta del nostro sistema pensante. Nessuno ha mai voluto mettere seriamente le mani sul problema, che, invece, è molto più interessante di quanto non si possa immaginare e che riguarda la nostra creatività.

Il nostro cervello crea in continuazione; è questo processo creativo che rende l'uomo diverso. Dico questo perché ritengo che molte delle malattie umane abbiano origine psicosomatica, cioè nascano poiché il soma dell'essere umano interagisce in qualche modo con l'ambiente e permette ad esso di farci ammalare. La malattia altro non sarebbe se non uno specchio, una sonda, dello stato di salute della nostra mente.

Ovviamente ci si ammala perché esiste una vera ragione fisica nell'ammalarsi, ma solo ed esclusivamente se il cervello e la mente si vogliono inconsciamente ammalare. Ci si predisporrebbe, così, ad essere più vulnerabili a certi virus od a certe situazioni che producono malfunzionamento del corpo.

Le cause di ciò possono essere tante: la voglia di autopunirsi, il desiderio di sentirsi amati perché ammalati, la voglia di morire, l'idea di punire qualcuno con la propria sofferenza, e così via. Questo tipo di situazione, in cui il corpo non funziona più bene, sarebbe, quindi, legato alla psicopatologia e non ad una semplice patologia medica.

Mentre in oriente questa idea è apprezzata da millenni, in occidente si suppone che la macchina sia qualcosa alla Piero Angela, caratterizzata da semplici risposte a stimoli, del tutto prevedibili sulla base di regole fisse.
Questo tipo di visione della realtà forse non è, poi, così lontana dalla verità dei fatti, ma trascura un parametro fondamentale, rappresentato dalla voglia di essere malati, un parametro che dipende dalla creatività del nostro vero IO, il quale fa di noi ciò che vuole e se ne infischia delle vere e proprie malattie.

Un Daimon, o demone interno, alla Hillman, che decide se ci si deve ammalare o no ed è responsabile dell'esistenza di una volontà intrinseca di essere ammalati.
La scienza ufficiale pensa che una persona sia guarita da una malattia quando non ne sente più i sintomi:

in parole povere quando se l'è dimenticata.
"Si dimentica il problema, così si dimentica anche la malattia connessa a quel problema..."

Ma dimenticare non è guarire: dimenticare è nascondere un problema dietro le pieghe della nostra psiche. Così ci si convince di essere guariti, ma, al più, si è solamente rifiutato di capire la natura della malattia e del problema connesso.
Quante volte si sente dire:
"Voglio dimenticare quel periodo della mia vita, pieno di sofferenze..."

Secondo me questo ragionamento è profondamente sbagliato, in quanto si guarisce dalla malattia nel momento in cui essa è stata compresa a fondo e si è capito anche cosa e perché l'abbia provocata: tentar di assimilare un'abduction ad una malattia è errato, poiché la realtà dei fatti contesta, in ogni istante, questa tesi.
Non ha senso affidarsi ad un'aspettativa di guarigione da una non malattia, perché solo un'aspettativa di comprensione dei fatti veramente accaduti può portare il soggetto ad affrontare, nel modo più positivo possibile, i disagi che il problema produce.

La medicina attuale propone all'addotto, giudicato psicopatico, di dimenticare, di abiurare il contenuto delle sue "fantasie" credendole tali, mentre io dico che la salvezza, cioè la guarigione, sta nel ricordare dettagliatamente tutti i momenti del trauma da abduction e nel capirne le più sottili sfumature, per continuare a convivere con quella realtà che attualmente è tipica degli addotti, ma che presto, purtroppo, potrebbe riguardare l'intera umanità.

Le esperienze traumatiche non vanno dimenticate, ma vanno comprese e ricordate, perché anche dentro di esse esiste qualcosa che può far progredire; rifiutare di soffrire vuol dire rifiutare di crescere. Oggi si interpreta la sofferenza come qualcosa da rifiutare e così le giovani generazioni studiano poco, perché studiare e capire vuol dire soffrire; i genitori delle famiglie moderne piazzano il loro bimbetto di fronte alla televisione, così sarà sempre contento e non darà fastidio, ma non imparerà niente e sarà per sempre come lobotomizzato.
Dei poveri di spirito sarà il regno dei cieli....
Per carità! Questo regno stia lontano da noi il più possibile, perché, se per conquistarlo bisogna essere cretini, che Dio si tenga pure un regno di cretini e lasci agli altri un caldo, buono, sano ed istruttivo inferno.

Dunque non dimenticare, non sublimare, non reinterpretare in modo fantastico, ma percepire la realtà dei fatti quale essa è, senza abbandonarsi a fantasticherie religiose od a credenze di possessioni diaboliche; vivere il trauma e riconoscerlo come propria esperienza personale, senza i nascondimenti da psicoterapia. Questa è la mia tesi e, per me, rappresenta la salvazione dell'addotto dalle grinfie di un ignoto che dovrebbe rimanere tale, se si desse retta alla scienza ufficiale, agli ignoranti, ai servizi segreti ed agli alieni collusi con i nostri governanti.

[...]»

Buone riflessioni,
Francesco Galgani,
4 ottobre 2020

Scienza e vaccinazioni: aspetti critici e problemi aperti

Ultimo aggiornamento: 6 Giugno 2017

I vaccini sono sicurissimi e necessari: ecco la bugia che viene ripetuta fino alla nausea. Ne ho già parlato abbondantemente in questo blog, citando innanzitutto la **lettera aperta al Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità inviata da 153 medici italiani** (secondo cui i bambini non vaccinati sono quelli più sani).

La scienza vive e prospera nel confronto aperto e libero, nel dibattito sano privo di preconcetti e strumentalizzazioni (economiche e politiche). Dal confronto libero la scienza esce vittoriosa. Perché allora questo non avviene anche per i vaccini?!

Vorrei segnalare ai miei lettori un documento aggiornato al 15/5/2017, molto critico sulle vaccinazioni e supportato da studi scientifici, di Paolo Bellavite, Professore Associato di Patologia Generale (Università degli Studi di Verona).

Scienza e vaccinazioni: aspetti critici e problemi aperti [PDF] *(fonte)*

Presentazione *(tratta dal PDF sopra linkato)*

«Questo lavoro tratta di alcuni temi della discussione apertasi tra medici e nella società sulle vaccinazioni. Esso è concepito come uno strumento di documentazione e di riflessione per gli Ordini Provinciali dei Medici chirurghi e degli Odontoiatri e per i Responsabili della Sanità pubblica Inoltre, un'analisi critica dei problemi aperti può servire a inquadrare nel modo più corretto le politiche vaccinali correnti e, si spera, evitare forzature, obblighi e sanzioni che a giudizio di chi scrive sarebbero non solo ingiuste ma anche inutili o persino controproducenti.

Questa non va considerata una rassegna completa sulle vaccinazioni, ma un lavoro finalizzato a illustrare quanto sia complesso il problema e pertanto come siano plausibili alcune preoccupazioni da parte dei medici. Pur non essendo un lavoro completo, chi scrive si è deciso a renderlo pubblico dopo la radiazione di un medico dall'Ordine dei Medici Ch. O. di Treviso. Tale radiazione, le cui motivazioni al momento non sono note, è stata messa in relazione al fatto che il medico avrebbe espresso delle valutazioni critiche sulle vaccinazioni di massa indiscriminate, proponendo la personalizzazione della scelta vaccinale. Se così fosse, la memoria che qui si presenta offrirebbe una serie di solidi argomenti di natura tecnico-scientifica contro tale decisione dell'Ordine (senza entrare nelle questioni giuridiche che pure hanno una loro forza). Per le stesse ragioni, il lavoro potrebbe essere utile, assieme ad altri, per le valutazioni in eventuali futuri casi in discussione presso altri Ordini provinciali.

Poiché oggi in Italia si sta discutendo della possibilità di introdurre nuovi obblighi vaccinali, questo lavoro potrebbe contribuire ad una maggiore riflessione tecnica su un tema che è solo apparentemente semplice ma nasconde potenziali pericoli per la salute individuale e pubblica. Si sente dire continuamente "i vaccini sono utili e necessari", affermazione condivisibile ovviamente in senso generale, ma che dovrebbe essere accompagnata da maggiori approfondimenti. Infatti TUTTI i farmaci sono "utili e necessari", ma non sempre e non a tutti fanno bene, non tutti si giovano delle stesse dosi. Un atteggiamento di maggiore prudenza con analisi tecnica dei vari problemi posti dai diversi vaccini, al posto di quella che appare come una "fretta" di decretare o legiferare pur in assenza di alcun pericolo o emergenza, sarebbe oltremodo auspicabile.

Questo lavoro è "work in progress" ed è suscettibile di correzioni e miglioramenti. Eventuali osservazioni anche critiche, di natura esclusivamente tecnica, possibilmente brevi e corredate di bibliografia, vanno inviate

per posta elettronica all’autore, il quale ringrazia anticipatamente e si riserva di tenerne conto in successive edizioni.

A scanso di equivoci, va ribadito che questo testo non può essere utilizzato per consigli sulle scelte vaccinali, che restano di competenza del cittadino e del suo medico di fiducia.»

Sentenza storica: asilo espelle bambino perché vegano, il TAR lo riammette

Ultimo aggiornamento: 20 Agosto 2015

*articolo di **Marcello Pamio** - 4 agosto 2015,*
pubblicato su: http://www.disinformazione.it/asilo_tar.htm

Tutto è iniziato a febbraio. I protagonisti: un bambino vegano e una mamma consapevole!
Ma andiamo per ordine.
Gli anni passano velocemente per tutti, anche per una mamma di Merano che deve iniziare lo “svezzamento sociale” per suo figlio: il piccolo cioè deve iniziare ad andare all’asilo.
La premessa importante è che questa mamma segue per motivazioni personali un regime alimentare sano ed etico che non crea alcuna sofferenza, basato esclusivamente su vegetali.
Sempre più persone in Italia e nel mondo stanno abbracciando stili di vita similari.

Tenendo conto di questo, la donna fa legittimamente richiesta all’asilo di sostituire la sbobba innaturale che normalmente viene rifilata ai poveri cuccioli d’uomo (che non possono lamentarsi) magari preparata da qualche società di catering, con pasti sani di origine vegetale.
Il Comune di Merano a questa incredibile e inaccettabile richiesta, non solo nega tale sacrosanto diritto, ma addirittura allontana il figlio dall’asilo!
La mamma avrebbe dovuto produrre certificati medici (che detto tra noi si possono ottenere senza tanta difficoltà da qualche dottore amico e/o compiacente) ed eseguire analisi cliniche al bambino che ne comprovassero il buono stato di salute.
Della serie “O mi dai un buon motivo per cui il bambino è vegano e mi dimostri che sano come un pesce, oppure te lo tieni a casa tua e non ci rompi le scatole!”. Come mai non usano lo stesso metro di giudizio anche con gli altri bambini, magari tutti belli vaccinati e immunodepressi, facendo fare gli esami a tutti?
Stranamente in questo caso il Comune di Merano si è dimenticato di chiedere pure un test genetico al bambino “vegano” per verificarne anche la predisposizione a malattie future, magari all’autismo o a quelle comportamentali come l’ADHD...

Esattamente come una volta quando i bambini cattivi venivano segregati dietro la lavagna, gli esperti assessori del Comune di Merano buttano fuori un bimbo, la cui unica colpa è quella che i genitori si alimentano in maniera corretta.
La linea del Comune non ha dubbi: la dieta vegana sarebbe pericolosa per un minore, specie in età prescolare, per il quale non varrebbero le direttive ministeriali (Linee guida della ristorazione scolastica) in quanto rivolte alla scuola e non all’asilo nido. Lavarsi le mani e scaricare i barili è il comun denominatore della politica.
Linea però questa assai ridicola che dimostra la totale ignoranza degli addetti ai lavori comunali, ignoranza purtroppo condivisa anche in altri ambiti medici. Basta però citare la posizione ufficiale dell’associazione americana e canadese dei dietisti (A.D.A., American Dietetic Association [fonte] per fugare ogni dubbio: “*Le diete vegetariane correttamente pianificate, compreso il regime vegano, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Tali diete se ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti*”.

Secondo la massima autorità mondiale in ambito nutrizionale, un regime vegano se ben fatto (e qui viene il punto cruciale), si può applicare in tutti gli ambiti dello sviluppo umano, perfino in gravidanza!
Queste conoscenze sono lontane anni luce dalle sale comunali dell’Alto Adige.

A questo punto la donna impugna tale assurda quanto incivile decisione e va spedita al TAR.
La madre, oltre a dimostrare in sede di giudizio la superiorità dell'alimentazione vegetale rispetto a quella "onnivora" (cosa questa estremamente facile visto che gli studi e le informazioni scientifiche oggigiorno sono copiose), ha sottolineato che la decisione della dirigenza scolastica va contro norme costituzionali e direttive ministeriali, imponendo un onere iniquo (la produzione dei certificati medici) e mettendo in atto una discriminazione, l'espulsione del bambino, sproporzionata e illegittima.

Il TAR, Tribunale Amministrativo Regionale, dell'Alto Adige con una sentenza storica accoglie la richiesta della donna e obbliga la dirigenza scolastica a riammettere il bimbo, condannando il Comune di Merano al pagamento delle spese legali.
Secondo il Tribunale infatti *"la dieta vegana è migliore di quella 'onnivora' e poterla rispettare è un diritto, anche all'asilo nido"*.
Secondo Carlo Prisco, l'avvocato della giovane madre, si tratta di una "pietra miliare" nel riconoscimento del diritto all'alternativa alimentare etica, diritto questo di origine costituzionale.
Il legale prosegue dicendo che *"non occorre nessuna certificazione per ottenere il pasto vegano a qualsiasi età, i genitori vegani non possono essere oggetto di discriminazioni, nemmeno mediante l'imposizione di condizioni o adempimenti ulteriori o differenti rispetto a quelli richiesti a tutti gli altri. Questa pronuncia sarà d'aiuto in tutti i casi futuri in cui gli istituti e le pubbliche amministrazioni cercheranno d'impedire ai cittadini di esercitare il proprio diritto a compiere scelte alimentari etiche"*.

Finalmente nel Terzo Millennio si inizia a parlare di diritti anche in ambito nutrizionale.
Oggi purtroppo ci si riempie la bocca con i diritti sociali, religiosi, sessuali, ecc., e infatti se una persona decide di essere gay, di cambiare sesso, di affittare o noleggiare un utero, di essere una mamma surrogata, di farsi inseminare a destra o a manca, guai a giudicare, perché si scatenerebbero le potentissime lobbies di categoria e si verrebbe tacciati magari di omofobia, rischiando anche il carcere. Ma quando una mamma consapevole chiede il diritto e il rispetto sacrosanto delle proprie scelte etiche e morali, dimostrate valide dal punto di vista salutistico anche dalla scienza, bisogna chiamare un avvocato e interpellare un Tribunale...
Questa è l'Italia.

[1] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864, NCBI, National Center for Biotechnology Information

Siamo tutti drogati e nessuno lo dice (di Marcello Pamio)

Ultimo aggiornamento: 31 Marzo 2017

Siamo tutti drogati e nessuno lo dice

di Marcello Pamio - 2 agosto 2010

fonte: http://www.disinformazione.it/siamo_drogati.htm

E' risaputo che le droghe pervadono tutta la nostra società e il loro abuso è dilagante.
Le autorità dovrebbero vigilare sulla salute pubblica e invece non solo si girano dall'altra parte incuranti del problema, ma ci speculano sopra guadagnando cifre da capogiro.
Ma di cosa stiamo parlando?
Questo non è il classico articolo sulle droghe tradizionali: cocaina, eroina, hashish, marijuana, ecc., ma sulle droghe che inconsapevolmente assumiamo ogni giorno, tutti quanti, che ci piaccia o non ci piaccia!
Se pensate che il fenomeno non vi tocchi, leggete con molta attenzione!

Le droghe affascinano perché alterano la nostra percezione, la capacità di vedere e sperimentare il mondo. Vi sono vari modi per ottenere più o meno lo stesso effetto: cantare, ballare, digiunare, ridere, meditare, leggere, fantasticare, ecc.
Ma la droga è certamente molto più rapida, veloce e...proibita.

- Dall'alba dei tempi l'uomo cerca e sperimenta sostanze psicotrope con le motivazioni più variegate, eccone qualcuna:
  Espandere la propria coscienza per vedere il mondo con occhi diversi;
  Pratiche di tipo religioso: la marijuana e molte piante allucinogene vengono usate in India e da altre popolazioni indigene;
  Per curare malattie: oppio, cocaina, morfina marijuana e alcol sono stati i pilastri della medicina ottocentesca e venivano usati per qualunque cosa, dai dolori mestruali all'epilessia. Alla fine dell'Ottocento la cocaina veniva pubblicizzata come medicina miracolosa mentre il vino alla coca fu il farmaco più prescritto in assoluto;
  Stimolare la creatività: Charles Baudelaire usava hashish e oppio, il collega Alexandre Dumas si univa a lui negli esperimenti con l'hashish. Lo scrittore americano Edgar Allan Poe faceva uso di oppiacei e parte della sua bizzarria descrittiva, derivava proprio da esperienze con la droga. I primi scritti di Sigmund Freud furono ispirati dalla cocaina, e lui stesso ne incoraggiò il consumo;
  Fuggire dalla noia, disperazione e migliorare l'interazione sociale;
  Fuggire dal mondo e dai problemi quotidiani, isolandosi artificialmente.
  - ...

DROGHE ENDOGENE
Il corpo umano, soprattutto nel cervello e in certe ghiandole, produce potenti sostanze chimiche che hanno effetto sull'umore, pensieri e azioni: le *endorfine*.
Le *endorfine* sono sostanze stupefacenti che causano molti effetti tipici degli oppiacei, tra cui euforia, stato di benessere e riduzione del dolore.
L'essere umano oltre a queste droghe oppiacee, genera anche i propri **stimolanti** (adrenalina o noradrenalina) e i propri **sedativi** (serotonina e GABA), questi ultimi in grado di rallentare la trasmissione nel sistema nervoso centrale (SNC).

Probabilmente siamo anche in grado di produrre i propri **psichedelici**, come per esempio la D.M.T. (dimetiltriptamina), poiché è stato dimostrato che la ghiandola pineale, secerne ormoni con una struttura molecolare molto simile.
In pratica, non ci facciamo mancare nulla: eccitanti, stimolanti, psichedelici e sedativi!
Adesso, dopo questa certamente incompleta introduzione, osserviamo da vicino le droghe che tutti noi usiamo inconsapevolmente ogni giorno. Droghe che agendo nel cervello possono avere degli effetti dirompenti sul comportamento e sul nostro modo di pensare.

STIMOLANTI
La famiglia degli stimolanti, lo dice il nome stesso: stimolano, fanno sentire più vigili ed energici, eccitano in pratica il SNC.
I nervi comunicano tra loro mediante impulsi elettrochimici. Un impulso è una vera e propria scarica elettrica che si muove velocissima lungo la fibra di un neurone. Tale fibra può terminare in un muscolo, una ghiandola o in un altro neurone, ma c'è sempre un minuscolo spazio tra la fine della fibra nervosa e la cellula seguente. Per riempire questo spazio, la fibra rilascia piccole quantità di sostanze chimiche (neurotrasmettitori) che influiscono nella cellula che segue.
Alcuni neurotrasmettitori sono forti stimolanti, che inducono le cellule muscolari a contrarsi, le ghiandole a secernere e altri neuroni a rilasciare scariche elettriche.
Il più comune neurotrasmettitore stimolante è la *noradrenalina* o *norepinefrina*.
In pratica gli stimolanti agiscono così: fanno rilasciare alle fibre la *noradrenalina* oppure altri neurotrasmettitori che eccitano il sistema.
Pertanto l'effetto stimolante che percepiamo nel corpo è il semplice risultato dell'energia chimica del corpo che va ad agire nel sistema nervoso. Lo stimolante induce l'organismo a consumare questa energia prima e in maggiore quantità rispetto alla norma. Questo è il motivo per cui dopo l'effetto stimolante (illusorio e apparente), si è molto più stanchi e scarichi di prima e servono altri stimolanti per tirarsi su, in un circolo vizioso perverso e deleterio!

Zucchero → Mentre il nostro corredo genetico si è sviluppato in un contesto nutrizionale in cui si consumava (nel Paleolitico) procapite solo 2 kg all'anno sottoforma di miele, siamo passati a 5 kg di zucchero nel 1830 per giungere a 70 kg alla fine del secolo scorso!
Lo zucchero bianco è una sostanza innaturale tra le più tossiche in commercio. Basta sapere che viene prodotto con latte di calce (che provoca la distruzione di tutte le sostanze organiche utili: proteine, enzimi, sali, ecc.), poi trattato con acido solforoso per eliminare il colore scuro, poi subisce altri processi, dove viene filtrato, decolorato, centrifugato, per venire alla fine colorato con *blu oltremare* e *blu idantrene* (proveniente dal catrame, quindi cancerogeno).
La polvere bianca che si ottiene è sterile, completamente morta e dentro il nostro corpo per essere assimilata e digerita, sottrae vitamine e minerali (calcio da ossa e denti: osteoporosi e carie) per ricostruire almeno in parte quell'armonia di elementi distrutti dalla raffinazione. Questo processo acidifica il terreno biologico.
Una recente ricerca condotta da Bart Hoebel del Princeton Neuroscience Institute, ha scoperto che lo zucchero crea una vera e propria dipendenza e sintomi di astinenza simili a quelli provocati da altre droghe.
Nel cervello, quando si assume zucchero, avvengono dei cambiamenti neurochimici che fanno aumentare la *dopamina*, e questa è la ragione per cui quando si viene privati improvvisamente della dose zuccherina giornaliera, si genera una vera e propria crisi di astinenza.
Prima crea una stimolazione e poi c'è la fase depressiva che crea stati di irritabilità.
Questo è causato dal rapidissimo assorbimento dello zucchero nel sangue che fa salire la glicemia, e costringe il pancreas a secernere *insulina*. Tale ormone fa scendere bruscamente la glicemia (malessere, sudorazione, irritabilità, debolezza) con bisogno di mangiare ancora zuccheri per sentirsi meglio.
Ma non finisce qua.
Il biologo tedesco Otto Heinrich Warburg è stato insignito il Premio Nobel per la medicina per aver scoperto

che il metabolismo dei tumori maligni dipende in gran parte dal loro consumo di glucosio (forma che assume lo zucchero una volta digerito, metabolizzato).
Ingerendo infatti zucchero o farine raffinate (pasta, pane, biscotti, grissini, ecc.), si alza il tasso di glucosio (aumenta la glicemia) nel sangue e l'organismo libera oltre all'insulina, come abbiamo visto, l'I.G.F. una molecola con proprietà che stimolano la crescita cellulare.
In parole povere lo zucchero è la benzina dei tumori.

Caffè → La *caffeina* è lo stimolante naturale più diffuso e si trova in molte piante.
Il caffè sarebbe stato scoperto dai nomadi etiopi che avevano notato come i propri animali domestici diventavano più vivaci dopo aver mangiato il frutto degli alberi del caffè. Quando provarono a mangiarne i semi, diventarono tutti più briosi, ma alla fine, impararono a ricavare una bevanda dai semi tostati.
All'epoca però il caffè veniva usato solo nelle cerimonie e riti religiosi. Si incontravano una notte alla settimana, bevevano grandi quantità di caffè e rimanevano svegli a pregare e salmodiare.
Il caffè è un forte stimolante: irrita le mucose dello stomaco e vescica (che secernono poi muco per difendersi), procura cattive digestioni gastrointestinali e impedisce una corretta assimilazione dei principi nutrizionali. E' uno dei principali distruttori di batteri acidofili nell'intestino, con tutte le conseguenze del caso, e nemico numero uno per reni e fegato.
Negli Stati Uniti, dove se ne consumano grandi quantità non è un caso che le marche di antiacidi è pari a quello delle marche del caffè.
Nella nostra società la dipendenza dal caffè è fortissima: molti consumatori non riescono a pensare con chiarezza al mattino e nemmeno andare in bagno senza la dose quotidiana. Soffrono veri e propri sintomi di astinenza se smettono di prenderlo. La reazione di astinenza comincia 24-36 ore dopo l'ultimo caffè, e i sintomi sono mal di testa, nausea, irritabilità, apatia e vomito. Per fortuna i sintomi durano da 36 a 72 ore, ma scompaiono rapidamente.
Johann Sebastian Bach ne era assuefatto, non a caso magnificò la bevanda con la "Cantata del caffè". Lo scrittore francese Honoré de Balzac, non riusciva a lavorare senza bere una specie di brodaglia densa che gli procurava dolori e crampi allo stomaco.

Thé → Il thé non è irritante quanto il caffè ma è sempre un potente stimolante.
Il suo principio attivo si chiama *teofillina*, e tra gli effetti nell'organismo, quando lo si beve in quantità, vi è nervosismo, agitazione e insonnia.
Essendo un eccitante, vale la stessa cosa appena vista per il caffè.

Cola → La cola è un seme o noce dell'albero della cola che contiene *caffeina*. Il loro gusto è molto amaro, ed è per questo che in commercio la cola viene addizionata di zucchero.
La deleteria combinazione *zucchero/caffeina*, nelle bibite analcoliche gassate, è particolarmente capace di dare assuefazione e questo i produttori lo sanno molto bene.
I genitori per tanto dovrebbero sapere che tali bibite sono droghe velenose capaci di influire sulla salute fisica e lo stato d'animo.

Guaranà → Il guaranà è ricavato dai semi di un arbusto della giungla brasiliana.
Contiene più *caffeina* del caffè e viene usata per produrre bevande gassate oppure integratori stimolanti.

Mate → In Argentina la bibita alla *caffeina* più diffusa è il Mate, ricavato dalle foglie dell'ilice.

Cioccolato → Una delle più note fonti di *caffeina* è il cioccolato, anch'esso ricavato dai semi di un albero. Il cioccolato contiene molto grasso ed è così amaro che deve essere mescolato con tanto zucchero per renderlo gradevole al palato.
Oltre alla caffeina, contiene *teobromina* (alcaloide), sostanza affine e con effetti eccitanti analoghi. Vale lo stesso discorso per il caffè con l'aggravante che il cioccolato ha un altro alcaloide e viene zuccherato.

Tabacco → Il tabacco è una delle piante stimolanti più potenti che si conoscano e la nicotina, il suo principio attivo, una delle droghe più tossiche in assoluto.
Un normale sigaro contiene una quantità di *nicotina* sufficiente a uccidere parecchie persone (il tabacco che brucia ne distrugge gran parte).
La *nicotina* è talmente forte e pericolosa che l'organismo umano sviluppa rapidamente una certa tolleranza per proteggersi.
Sotto forma di sigarette, il tabacco è una delle droghe che in assoluto provoca più assuefazione: è pari al crack! Sembra incredibile, ma è più difficile liberarsi dell'abitudine di fumare sigarette che smettere di assumere eroina o alcol.
Inalato a fondo, il fumo porta *nicotina* concentrata ai centri vitale cerebrali in pochi secondi, più velocemente di quanto impieghi l'eroina iniettata. Questo spiega perché fumare provoca un'assuefazione così rapida.
Per tutto il Novecento le autorità incoraggiavano l'uso di questa droga, con il pretesto che favoriva la concentrazione e il rilassamento.
Negli anni Cinquanta non era strano vedere i medici pubblicizzare particolari marche capaci di dare "sollievo alla gola".
Verso la fine del secolo scorso, la posizione della società cambiò nei riguardi del tabacco.
Oggi, nonostante siano risaputi tutti i pericoli, i governi del mondo, dal commercio di questa droga tremenda ci guadagnano moltissimi miliardi ogni anno, addirittura quello degli Stati Uniti sostiene l'industria del tabacco con fondi pubblici!

Latticini → Dentro di noi sono attive delle droghe derivate dall'oppio e l'eroina: le endorfine!
Nel 1979 venne isolata nel latte vaccino una sostanza oppioide: la *ß caseomorfina* prodotta dalla lisi della ß-caseina del latte. Successivamente sono state determinate anche altre caseomorfine, tutte peptidi costituiti da sette aminoacidi.
Alcune caseomorfine di origine bovina hanno un'azione analgesica superiore a quella della stessa morfina. Le caseomorfine provenienti dal latte di vacca sono più attive di quelle provenienti dal latte umano. Negli idrolisati del glutine, proteina presente in alcuni cereali, sono presenti le *exorfine (o gliadorfine)*, peptidi con azione simile a quella degli oppioidi.
Si ritiene che le endorfine alimentari possono agire in individui suscettibili direttamente od indirettamente a livello cerebrale causando od incrementando sintomi psichici preesistenti.
E' noto che i neurotrasmettitori vengono sintetizzati dalle cellule nervose in modo *dipendente dalla composizione del sangue e quindi dell' alimentazione*. *(1)*
Il neurotrasmettitore serotonina, deriva dall'aminoacido triptofano (contenuto soprattutto nelle proteine di origine animale).
La conversione del triptofano è la seguente: Triptofano --> 5-idrossitriptofano --> Serotonina --> Melatonina
La serotonina è anche il precursore della melatonina, ormone prodotto dall'epifisi con funzioni di regolazione dei ritmi sonno veglia. Un eccesso di melatonina provoca sonnolenza e depressione psico-fisica! Quindi le conseguenze di una dieta ricca di triptofano può indurre depressione negli esseri umani sani. (2)

- **Cereali à** Nell'uomo vi è una insufficiente produzione dell'enzima Dipeptidilpeptidiasi-IV (DPP-IV) che serve a digerire la proteina dei cereali (glutine) e quella dei latticini (caseina), per cui si formano molecole dette exorfine, che se assorbite dalla mucosa intestinale hanno un effetto endorfino simile.
  L'enzima DPP-IV degrada solo alcuni peptidi e viene neutralizzato da metalli pesanti come il mercurio, organofosfati, cadmio, fluoro (dentifrici e acqua), piombo e zinco.
  Questa carenza enzimatica porta all'incompleta digestione delle proteine (Caseina, Glutine) con formazione di "peptidi anomali" che producono:
  Nel sangue una risposta anormale del sistema immunitario. Questi peptidi però sono molto simili alla mucosa dell'intestino, per cui scatenano malattie autoimmuni.
  Attraversando la mucosa vanno ad occupare i siti recettoriali propri delle endorfine. La loro sequenza

aminoacidica (*gluteomorfina* e *caseomorfina*) è simile a quella degli oppiacei e possono aumentare la soglia del dolore, alterare comportamento e percezione...
I cereali appartengono alla famiglia delle Graminacee e sono: Riso, Mais, Miglio, Grano, Orzo, Segale, Spelta, Kamut, Avena, Farro e Triticale.
I cereali con glutine un po' meno colloso: Farro, Kamut, Grano duro antico (tipo Senatore Cappelli).
I cereali totalmente privi di glutine sono: **Riso, Mais, Miglio.** Altre fonti di carboidrati privi di glutine: **Tapioca, Grano Saraceno, Quinoa, Amaranto, Dattero**.
In grassetto i cereali e/o carboidrati da preferire.

SEDATIVI
A differenza degli stimolanti, i sedativi sono sostanze che abbassano il livello di energia del sistema nervoso, riducendo la sensibilità alla stimolazione esterna e a dosi elevate inducono il sonno

Alcol → L'alcol è la sostanza psicotropa più diffusa al mondo e utilizzata ogni giorno da milioni di persone. Forse è anche la più antica droga nota all'essere umano.
Una volta entrato nell'organismo, l'alcol viene assorbito con grande rapidità dall'apparato digerente, entra nel flusso sanguigno e raggiunge il cervello, dove influenza stati d'animo e comportamenti. L'organismo deve lavorare duramente per eliminare l'alcol: ne brucia una parte come combustibile (fegato) e ne espelle una immutata sotto forma di respiro (polmoni) e urine (reni). Quindi i principali organi emuntori del corpo vengono sfibrati per espellere l'alcol, ma quello che ne risente di più è il fegato che a lungo andare diventa sempre più gonfio e pieno di grasso (steatosi), perdendo molte delle sue funzioni metaboliche importantissime.
Il senso di calore prodotto dall'alcol è ingannevole: è dovuto all'aumento del flusso sanguigno verso la pelle e questo permette al calore di disperdersi nell'aria, raffreddando pericolosamente il corpo.
L'alcol, tra le altre cose, è un fortissimo diuretico: aumenta la quantità di urina, e questo è un segnale inequivocabile che si stanno sforzando le reni per espellere il veleno, facendo perdere acqua al corpo e sfibrando tali organi fondamentali. Grandi bevute possono provocare forti disidratazioni dei tessuti.
Fuori da ogni discussione che l'alcol sia la più tossica delle droghe esaminate, pur tuttavia, è la nostra stessa società ad aver fatto dell'alcol la propria droga di prima scelta, grazie anche al fatto che i governi, come nel caso del tabacco, ci guadagnano cifre spropositate.
Nessuno ha interesse ad educare le persone del pericolo di questi veleni tossici e pericolosi.

DELIRANTI
Il delirio è uno stato di disturbo mentale caratterizzato da confusione e disorientamento. Dosi eccessive della maggior parte delle sostanze psicotrope danno luogo a delirio in quanto tossiche per il cervello.

Solanacee → La famiglia delle piante solanacee comprende alcuni prodotti naturali molto diffusi: pomodori, peperoni, peperoncini, melanzane e patate. Ne fanno parte anche piante tossiche come il tabacco, e alcune piante magico-velenose come il giusquiamo, mandragola, stramonio e belladonna.
Le solanacee hanno un aspetto spaventoso: sono piante rigogliose, pelose con odori strani e fiori molto singolari.
Tutte le parti di queste piante contengono *scopolamina*, una droga che provoca delirio e che è fortemente velenosa. La concentrazione più alta è nei semi, mentre le radici ne hanno meno, per cui sono le più sicure da consumare. Comunque sia, radici, semi, foglie e fiori possono essere mangiati, fumati, messi in infusione per ricavarne delle tisane allucinogene.
Gli effetti mentali indotti sono: irrequietezza, disorientamento e delirio, comprese allucinazioni anche intense e vivide.
La capacità della *scopolamina* di scollegare, chi le assume, dalla realtà ordinaria, spiega la loro diffusione in alcuni ambienti poco raccomandabili...
La farmacologia utilizza ancora oggi la *scopolamina* come farmaco: è venduta come sonnifero da banco o

sottoforma di compresse per il raffreddore e allergie, per asciugare il naso che cola.
Attenzione con questo non si vuole affermare che è pericoloso mangiare patate o pomodori o melanzane! Questi frutti della terra, se mangiati nelle corrette combinazioni e sequenze apportano principi nutrizionali importanti. Le patate, in particolar modo (gli amidi più veloci da digerire), andrebbero cotte al forno con la buccia e mangiate da sole assieme a verdure crude. Si sconsiglia il loro abbinamento con cereali e/o proteine animali!

Noce moscata → La noce moscata è il seme, ricoperto da un involucro esterno detto *macis*, di una pianta tropicale. Contiene una droga detta *miristicina* che nell'organismo può essere trasformata in uno degli allucinogeni analoghi alle anfetamine.
Sia la noce moscata sia il macis, sono infatti utilizzati da tempo come sostanze psicotrope.

FARMACI DA BANCO
Dopo aver elencato le sostanze chimiche naturali, contenute in alcuni alimenti e/o piante, che vanno ad interagire con il SNC, è doveroso aggiungere un capitolo sui farmaci da banco.
Moltissimi prodotti in vendita, considerati innocui anche dagli stessi medici prescriventi, e usati da milioni di persone ogni giorno per svariati problemi di salute, interagiscono pericolosamente con il nostro SNC. Sono informazioni utili da sapere, per evitare gratuiti squilibri mentali, soprattutto nel caso di bambini.

Antistaminici → Le allergie sono in costante aumento nella nostra società e non a caso gli antistaminici sono tra i farmaci più consumati in assoluto.
Quello che però c'interessa è che stranamente il nostro SNC è molto sensibile a questi farmaci.
Alcune reazioni allergiche sono mediate da una sostanza endogena, cioè prodotta dal corpo, ce si chiama *istamina*.
I farmaci, nel tentativo di eliminare i sintomi delle allergie, bloccano l'azione della istamina, cioè bloccano il lavoro importante che sta compiendo la Natura. Ecco perché con gli antistaminici non si curerà mai nessuna allergia!
In compenso, gli antistaminici provocano delle profonde alterazioni dello stato d'animo, rendono depressi, acidi, apatici e incapaci di ragionare in modo chiaro. Offuscano il pensiero.
Sono sostanze psicotrope!
Questo è il motivo per cui alcuni antistaminici, come per esempio la *Piribenzamina*, vengono utilizzati da tossicodipendenti per sballarsi.
Viene venduto anche il *Nopron*, detto "*sciroppo della mamma manager*", e dato da pediatri inconsapevoli per far dormire bambini piccolissimi.
L'uso di questa droga (ipnotico) è molto diffusa nei bambini piccoli che piangono di notte e/o che piangono dopo, per esempio, la poppata di latte vaccino. Il latte vaccino è una delle sostanze più intolleranti che esistano, e i piccini, spesso e volentieri, piangono proprio per l'azione tossica che ha a livello intestinale.
Noi adulti cosa facciamo? Li droghiamo con un ipnotico, con tutti le conseguenze e i danni che possiamo solo lontanamente immaginare.

Cortisonici, corticosteroidi → Le ghiandole surrenali, oltre all'adrenalina scernono dei *corticosteroidi* (*cortisone* e affini).
Sono universalmente usati per ridurre le infiammazioni, le reazioni allergiche e le eruzioni cutanee.
Come ogni farmaco, anche i *cortisonici*, anche a dosi modeste, possono sconvolgere in modo drastico l'equilibrio chimico dell'organismo e dare luogo a tossicità, fino al decesso.
Arrestano la produzione da parte del corpo di steroidi naturali, e le conseguenze possono essere: aumento di suscettibilità, stress e infezione.
Questi farmaci, inoltre, possono dar luogo a euforia estrema, simile alla psicosi maniaco-depressiva, e un loro uso prolungato può trasformare tale euforia in profonda depressione.
Gli steroidi possono rendere psicotici alcuni individui e fare venire manie suicide.

Sciroppi per la tosse → Alcuni sciroppi per la tosse non contengono alcuna sostanza psicotropa, altri invece noti sedativi come alcol e cloroformio, stimolanti come *pseudoefedrina*, antistaminici o derivati oppiacei.
Il principale sedativo da banco per la tosse contiene *destrometorfano*, un parente della codeina che calma il nucleo della tosse, senza andare a curare l'origine della stessa.
I consumatori drogati, ne assumono grandi quantità per ottenere uno stato da zombie chiamato *dexing* o *robotripping*.

Broncodilatatori → Sono farmaci che aprono le vie aeree nell'apparato respiratorio e agiscono stimolando il sistema nervoso simpatico, che regola le pareti muscolari dei tubi bronchiali. La conseguenza, oltre all'effetto voluto, è che provocano eccitazione, irrequietezza, ansia e insonnia.
Creano molta dipendenza, quando l'effetto di una dose svanisce, la costrizione bronchiale aumenta rendendo necessarie altre dosi, e via così in un circolo deleterio.
Uno dei farmaci più ampiamente prescritto, la *teofillina*, viene tenuto sotto attento esame come possibile causa di comportamenti violenti e singolari. La *teofillina* è il principio attivo del thé ed è un parente stretto della *caffeina*.

Decongestionali nasali → Uno degli effetti degli stimolanti è quello di contrarre i vasi sanguigni nel naso e nei seni. Tale costrizione restringe i tessuti, consentendo all'aria di passare meglio.
Tale effetto è ovviamente momentaneo, e quando svanisce viene seguito da una reazione opposta detta "rimbalzo", nella quale i seni sono più chiusi di prima. Il meccanismo di forte dipendenza dipende dalla natura temporanea del sollievo che danno, se si continua ad usarli per far fronte al "ribalzo" che segue alla dose iniziale, in breve non si riuscirà più a respirare senza.
Nel mercato sono disponibili forme decongestionanti orali contenenti la *pseudoefedrina*, parente stretto della efedrina stimolante.

LEGGI DELLA VITA
Esistono alcune leggi immutabili in Natura che scandiscono la nostra esistenza.
Nel nostro caso due sono le Leggi che interessano.
La "***Legge della Forza***", afferma che tutta "*la Forza usata, e quindi consumata, in ogni azione vitale o medica, è la Forza Vitale, e cioè, quella che proviene dall'interno dell'organismo e non dall'esterno*".
La "***Legge del Doppio Effetto***", afferma invece che "*l'effetto secondario sull'organismo vivente di qualsiasi atto, abitudine, indulgenza o agente, è l'esatto contrario del primo effetto*".
Cosa significano queste fondamentali Leggi?
Da una parte si stabilisce che è la Forza Vitale organica ad agire e produrre l'Azione, dall'altra che l'effetto secondario di ogni sostanza è contrario al primo.
Quindi quando assumiamo sostanze tossiche-velenose come caffè, thè, cioccolata, zucchero o altre droghe come fumo o farmaci, l'effetto immediato è l'eccitazione del sistema.
Questa eccitazione però non è dovuta alla droga in sé (caffeina, nicotina, teofillina, teobromina, ecc.), ma all'Energia o Forza Vitale che viene sequestrata dal corpo per espellere la tossina velenosa.
Dopodiché si manifesta l'effetto secondario che è esattamente contrario: tutto il sistema prima eccitato, energico, si svuota e scarica.
A lungo andare, questo assurdo *modus vivendi* antinaturale, debilita fisicamente e psichicamente l'uomo di energia vitale.

Siamo drogati e non lo sappiamo
All'appello mancano moltissime altre sostanze con effetti diretti sul SNC, ma certamente il materiale trattato è sufficiente per affermare che oggi una persona "normale", con uno stile di vita "normale", è un drogato!
Ricordiamo che l'abuso di droga non è il consumo di una sostanza non accettata o illegale: drogarsi significa

assumere qualunque sostanza che danneggia la salute fisica e/o mentale.
Far crescere bambini con alimenti putrefattivi come le proteine animali, alimenti mortiferi come bevande gassate e alcoliche (*eccito-deprimenti*), zuccheri e cereali raffinati (*eccito-deprimenti*), caffè, thé (*eccito-deprimenti*), significa sviluppare adulti corrotti, drogati, dipendenti e soprattutto privi di energia vitale. Quindi predisposti alle malattie e al controllo mentale!
Tutto questo ovviamente fa comodo al Sistema, a cui non dispiace aver a che fare con persone non libere e manipolabili.
Quindi non dobbiamo scandalizzarci se oggi i giovani abusano di alcol o altre sostanze deleterie per il corpo e la mente: noi adulti li abbiamo svezzati e fatti crescere con droghe non meno tossiche e pericolose per la salute!

- Tratto dai seguenti libri:
  "*Dal cioccolato alla morfina: tutto quello che dovete sapere sulle sostanze che alterano la mente*", Andrew Weil e Winifred Rosen, ed. Arcana
  "*Anti-cancro: prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali*", David Servan-Schreiber, ed. Sperling & Kupfer
  "*Il Sistema Igienistico*", Herbert Shelton, ed. Manca

Nota

1) "Gli alimenti possono influenzare alcuni disturbi psicologici?", a cura del Prof. Buracchi Gabriele, www.psicos.org/ADHD2.html
2) Idem

Smartphone e teste abbassate: dai danni alla postura alla cervicale (testa piegata = salute sgretolata)

Ultimo aggiornamento: 29 Maggio 2016

In sintesi, una posizione come questa che ho qui raffigurato, che è la più diffusa e istintiva nell'uso degli smartphone, è al contempo anche la peggiore per farsi del male a lungo andare:

(SCARICA IMMAGINE PER CONDIVIDERLA CON CHI VUOI)

Prima di entrare nei dettagli scientifici, regalo a tutti questa poesia, scritta da un mio caro amico:

TESTA BASSA E CELLULARE

Testa bassa e cellulare
uno spot da sfogliazzare,
a un messaggio replicare
e rischiare di cascare.

Poi da soli sghignazzare
chi ci guarda sconcertare
fuor di testa poi passare
con un camice legare.

E vedere passeggiare

un amico e salutare
un messaggio poi mandare,
sulle strisce non passare

evitando di parlare
a quattr'occhi per spiegare
quel che a voce si può fare,
maledetto cellulare.

Salvatore Armando Santoro
(Donnas 26.5.2016 – 19,43)

Suggerisco una lettura del **paragrafo 3.3 (pag. 40 e succ.)** di "**L'Era della Persuasione Tecnologica ed Educazione all'Uso della Tecnologia**", intitolato "**Internet a rischio di infortuni... con un'epidemia di danni alla postura**". In esso viene spiegato che, a causa dell'uso degli smartphone, molti giovani e giovanissimi stanno sviluppando una curvatura anomala del collo, che è spesso degenerativa, con conseguenti problemi a testa, collo, spalle e schiena.

Quanto segue è invece un articolo che scrissi il 27 dicembre 2014:

Chi utilizza lo **smartphone o un altro dispositivo mobile con la testa inclinata** in avanti e le spalle curve, probabilmente soffre o soffrirà di cervicale. È ciò che si evince da un recente studio pubblicato qui: **https://cbsminnesota.files.wordpress.com/2014/11/spine-study.pdf**

Piegare la testa per guardare il proprio dispositivo mobile tenuto in mano comporta una **pressione sulle vertebre cervicali della spina dorsale**, e con il passare del tempo tale condizione sfocia in un **probabile mal di schiena costante**. Nello specifico, lo studio guidato dal chirurgo Kenneth Hansray illustra ciò che accade **nel piegare la testa** in corrispondenza di 15, 30, 45 e addirittura 60 gradi per guardare lo schermo:

Com'è possibile notare nella sintesi grafica, chi inclina la testa con un angolo di 30, 45 e 60 gradi – le **posizioni scorrette più comuni** – esercita sulla cervicale una pressione di rispettivamente 18 kg, 22 kg e 27 kg.

Le conclusioni della ricerca sono: *«The weight seen by the spine dramatically increases when flexing the head forward at varying degrees. Loss of the natural curve of the cervical spine leads to incrementally increased stresses about the cervical spine. These stresses may lead to early wear, tear, degeneration, and possibly surgeries. While it is nearly impossible to avoid the technologies that cause these issues, individuals should make an effort to look at their phones with a neutral spine and to avoid spending hours each day hunched over. [...]»*

Tradotto: «Il peso sulla colonna vertebrale aumenta notevolmente quando si flette la testa in avanti a vari livelli. La perdita della curva naturale della colonna cervicale porta ad un aumento incrementale delle sollecitazioni sulla colonna cervicale. Queste sollecitazioni possono provocare usura precoce, strappi, degenerazione, e forse operazioni chirurgiche. Mentre è quasi impossibile evitare le tecnologie che causano questi problemi, **gli individui dovrebbero fare uno sforzo per guardare i loro telefoni con una spina dorsale neutrale e dovrebbero evitare di stare curvi per ore ogni giorno**. [...]»

Si veda anche:

- *Cellulare e tumori, mezz'ora di telefonata al giorno raddoppia i rischi*
- *Liberi dal cellulare, liberi di parlare*
- *Vivere senza cellulare: come essere più smart senza smartphone - Una scelta fattibile*

Francesco Galgani,
27 dicembre 2014

Sport: prevenzione e cura di tante malattie (tumori compresi)

Ultimo aggiornamento: 19 Marzo 2017

Vedi anche: ***i 12 COMANDAMENTI CONTRO IL CANCRO, passaparola del Dott. Franco Berrino, epidemiologo presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano***

> ***Ad avere un effetto preventivo sulla prevenzione del cancro sono soprattutto le attività aerobiche, perché aumentano la frequenza cardiaca. Via libera dunque a passeggiate, escursioni in montagna, percorsi in bicicletta, nuoto e corsi in palestra. Quante volte esercitarsi? L'Oms raccomanda 30-60 minuti di attività moderata-intensa almeno 5 volte alla settimana. Anche se molto, naturalmente, dipende dal livello di forma fisica e di allenamento individuale.***

Vi propongo un breve video, poi alcuni dati:

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Passiamo ai dati. Il 20% dei tumori è causato dalla sedentarietà. I benefici dell'attività fisica sono evidenti e diversi studi hanno dimostrato la sua influenza su alcune delle neoplasie più frequenti, sia a livello preventivo, sia a livello curativo: l'attività fisica è sempre consigliata, infatti, anche quando la malattia si è già manifestata. In presenza di una massa tumorale alcune cellule del sistema immunitario, le Natural Killer (NK), si spostano dal circolo sanguigno e migrano verso il tumore con l'obiettivo di attaccarlo. Negli studi animali, l'attività fisica ha portato ha una riduzione del 50% delle masse tumorali iniziali.

Per quanto riguarda la prevenzione, chi ha l'abitudine di fare sport ha una minor incidenza di adenocarcinoma dell'esofago (-42%), di tumore del fegato (-27%), del polmone (-26%), del rene (-23%), dello stomaco a livello del cardias (-22%), dell'endometrio (-21%), della leucemia mieloide (-20%), di mieloma (-17%), di tumore del colon (-16%), di tumori della testa collo (-15%), di tumore del retto (-13%), della vescica (-13%) e della mammella (-10%). L'effetto protettivo dell'attività sportiva contro il tumore rimane evidente

anche dopo aver considerato la dieta e l'eventuale status di fumatore. Addirittura, nel caso dei tumori di polmone ed endometrio, l'attività fisica è risultata ancor più protettiva nei soggetti in sovrappeso e obesi. Complessivamente, chi fa sport ha il 7% di rischio in meno di ammalarsi di tumore, ma in un quarto dei tumori considerati la riduzione del rischio supera il 20%.

Solo per due neoplasie l'attività fisica ha dimostrato di avere un effetto 'negativo', quello della prostata (+5%) e soprattutto nel melanoma maligno (+27%). Almeno in quest'ultimo caso però la colpa è facilmente attribuibile non all'attività sportiva, ma ai raggi del sole visto che il dato è riferibile solo agli stati statunitensi più soleggiati, quelli cioè con i più elevati livelli di radiazione ultravioletta. In questo caso il consiglio è quello di ricordare sempre di proteggersi con adeguati filtri solari durante le attività sportive all'aria aperta.

Va sottolineato che diminuire del 20% l'incidenza dei tumori equivale all'effetto terapeutico di molte terapie oncologiche usate in senso preventivo o come terapia adiuvante. **In altre parole, lo stile di vita, in termini di riduzione del rischio di tumore, può avere lo stesso impatto delle terapie oggi disponibili.**

Fonti:

- *http://www.prideonline.it/2017/03/13/insieme-cancro-sport-vive-piu/*
- *http://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/oncologia/lo-sport-stimola-il-sistema-immunitario-contro-il-tumore*
- *http://www.repubblica.it/oncologia/prevenzione/2016/05/16/news/tumore_sport-139943180/*

Francesco Galgani,
19 marzo 2017

Suggerimenti comportamentali per un'alimentazione secondo natura

Ultimo aggiornamento: 14 Maggio 2016

A te che leggi, se lo desideri, regalo questi suggerimenti, frutto della mia esperienza e dei testi che ho studiato... :)

1. Non mangiare quando non senti fame: se ti senti sazia, se il tuo stomaco e la tua pancia non ti chiedono cibo, vuol dire che non sei pronta a riceverne. Mangiare senza aver fame è come voler mettere benzina in un'auto quando il serbatoio è ancora pieno: **fai attenzione ai segnali del tuo corpo e impara ad ascoltarli**.

2. Smetti di mangiare quando senti che il tuo stomaco ti sta inviando un segnale di stop: **non forzarti**.

3. Solo l'acqua e le tisane senza zucchero possono accompagnarti durante la giornata e, in quantità modeste, durante i pasti, senza interferire con i processi digestivi. Per ogni altra bevanda dovresti avere cautela ed essere selettiva.

4. Prima di mangiare o di bere qualcosa di diverso da acqua o tisane, datti il tempo di completare i processi digestivi. Per migliorare la digestione, mastica quello che hai in bocca finché non diventa liquido o quasi, anche se richiede molto più tempo rispetto a come sei abituata. La durata della digestione è molto variabile: un po' di frutta, se presa al mattino a digiuno e senza alcun altro alimento solido o liquido, potrebbe essere digerita anche solo in mezz'ora, mentre un pasto con primo, secondo, dolce, frutta e caffè potrebbe intasare il metabolismo anche per un'intera giornata (e avvelenare il corpo). **Come regola generale, impara a "sentirti"**.

5. Per agevolare la digestione, fai attenzione al tipo di alimenti, alle loro combinazioni e all'ambiente.

   a. *Tipo di alimenti*: sono da preferire quelli integrali, biologici e il più possibile nello stato di come si trovano in natura *(frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca e semi)*;

   b. *Combinazioni di alimenti*: meno alimenti di tipo diverso metti insieme in uno stesso pasto o spuntino e meglio è *(meglio un solo piatto per pasto con eventuale contorno, senza aggiunte di caffè, dolci o altro)*, inoltre la frutta fresca è digerita al meglio se mangiata da sola;

   c. *Ambiente*: le immagini e i messaggi negativi e violenti veicolati dalla televisione *(in particolare dai tg e*

da certi film) fanno male alla mente, al corpo e alla digestione; a questo va aggiunto che le pubblicità sono studiate per indurre abitudini e desideri alimentari nocivi alla tua salute. Tieni la tv spenta o almeno sii molto selettiva, cerca di costruirti un ambiente il più possibile pacifico e disteso durante i pasti e gli spuntini.

6. Non mangiare dopo cena e cerca di aver digerito prima di sdraiarti per dormire. Per questa ragione, cerca di non cenare troppo tardi.

7. Il nostro corpo tende ad abituarsi a qualsiasi stile alimentare, sia nel bene che nel male, per questo puoi cambiare le tue abitudini. Ridurre significativamente, o smettere del tutto, di mangiare certi cibi o di bere certe bevande richiede uno sforzo in più, soprattutto all'inizio, mettendo alla prova la tua forza di volontà, perché si tratta di alimenti che creano una dipendenza psico-fisica. Dopo che ti sarai disintossicata da questi alimenti, non ne sentirai più il bisogno. Alcuni esempi di alimenti e abitudini che potresti limitare o eliminare:

   a. tè, caffè, vino, birra, fumo → se presi durante un pasto, o a fine pasto, ostacolano l'assorbimento del ferro *(anche alcuni additivi nelle bevande gassate, nelle caramelle e nei derivati del latte ostacolano l'assorbimento del ferro)*;

   b. sale → troppo sale indebolisce le ossa, perché fa espellere il calcio attraverso le urine, aumenta il rischio di carie, fa male alla pressione, al cuore, alla vista, allo stomaco, ai reni, alla gravidanza, fa prendere peso a causa dell'accumulo di liquidi;

   c. bibite gassate → riducono la densità delle ossa e agevolano l'osteoporosi perché contengono acido fosforico;

   d. alimenti dolci → lo zucchero raffinato *(contenuto pressoché in tutti i dolciumi, merendine, yogurt, gelati, cioccolata, brioches, biscotti, bibite gassate, ecc.)* crea dipendenza come una droga pesante, riduce l'assorbimento del calcio, provoca *carie, invecchiamento della pelle, obesità, malattie cardio-vascolari, diabete, ipertensione, malattie degenerative e tumori;* gli alimenti dolcificati con edulcoranti, invece che con zucchero raffinato, creano anch'essi dipendenza, al pari di una droga pesante, e anch'essi possono essere cancerogeni;

   e. cibo spazzatura → è cibo spazzatura tutto quel cibo che fa solo ingrassare senza nutrire, ad es.: *hamburger, hot dog, carne grassa, lardo, salsicce, pancetta, formaggi, burro, panna, patatine fritte, bibite, dolciumi, torte, ecc.*; questi alimenti creano dipendenza come droghe a causa di certi tipi di grassi in essi contenuti, spingendo a consumare cibi sempre più grassi e dannosi; da notare che la carne rossa e la carne lavorata (affettati e insaccati) sono cancerogeni; la carne rossa è anche particolarmente nociva per le ossa, perché ricca di amminoacidi solforati che fanno espellere il calcio tramite l'urina;

   f. cioccolata → chi ha tendenza a ingrassare, farebbe meglio a evitarla del tutto, perché può creare dipendenza, innescando gli stessi meccanismi di ricompensa prodotti dagli stupefacenti;

g. latte animale e prodotti derivati (formaggi e yogurt) → creano dipendenza come una droga, a causa della caseina che viene scissa durante la digestione e rilascia una serie di oppiacei, le casomorfine; un consumo eccessivo di latte, latticini e di prodotti alimentari a base di proteine animali potrebbe causare un'acidificazione del nostro organismo tale da portarlo ad una perdita di calcio (favorendo l'osteoporosi); inoltre è meglio limitarne il consumo per proteggersi da certi tumori, come il tumore al seno.

8. Le emozioni e le abitudini ti inducono ad avere un certo rapporto con il cibo e con le bevande, ma questo rapporto va bene per te? Il cibo non risolve i problemi emotivi o relazionali, anzi, ti fa “sentire in colpa” se quello che stai facendo ti fa ingrassare. Non cercare di risolvere i tuoi problemi interiori, psicologici, relazionali, di autostima, di bisogno di protezione e d'amore, cercando cibo o bibite: non funziona, se fai così aggravi solo i problemi. Non cercare di risolvere un vuoto interiore, una mancanza, creandoti una dipendenza, qualunque essa sia. Cerca maniere costruttive ed utili per affrontare i tuoi problemi, anche facendoti aiutare da chi svolge una professione di aiuto. Cerca di sviluppare un modo di essere che ti permetta di vedere gli aspetti positivi di ogni cosa e di ogni persona, che ti permetta di sentire tanta gratitudine per la vita e per tutto quello che di bello ti dà, senza lasciare spazio al lamentarsi e al criticare. Il modo migliore per iniziare e concludere una giornata è quello di esprimere gratitudine.

Ama chi è con te. Ama quel che sei. Ama quel che fai. Abbi cura della tua alimentazione, con Amore per te stessa, per la Vita, per chi ti vuole bene.
Francesco Galgani,
2 gennaio 2016

Sulla libertà terapeutica... e di visione della vita

Ultimo aggiornamento: 18 Gennaio 2021

La realtà “esterna” (o meglio, percepita come tale) estroietta i nostri problemi interni, quindi quando le cose “esterne” non ci piacciono potremmo cominciare a chiederci cosa la nostra coscienza sta tentando di mostrarci. Ad es., tutto il teatrino di quest’ultima annata attorno al covid potrebbe diventare un maestro di vita, nel senso che ciascuno di noi può chiedersi cosa può imparare. Lo stesso discorso, ovviamente, vale per ogni altro evento della vita, ma essendo questo “collettivo”, anzi, mondiale, ci sta mostrando qualcosa che non va dentro di noi a livello globale. Trattandosi di una malattia del respiro, ed essendo il respiro l’emblema dell’anima, potrei ipotizzare che le nostre anime individualiste, neoliberiste, competitive (cioè in perenne guerra), e menefreghiste nei confronti della natura e del prossimo, siano gravemente malate. Il valore simbolico della malattia può essere quindi un invito della coscienza collettiva a vivere in maniera più armoniosa, empatica, rispettosa, amorevole, aggraziata, con un senso di unità...

... ma tutto ciò non è accaduto, anzi, siamo più frammentati e separati di prima. Infatti, giusto per conferma, il “distanziamento sociale” (termine orrendo e contronatura), è uno dei nuovi dogmi.

Faccio una previsione, o meglio profezia (a seconda del valore che i miei lettori vorranno dare alle mie parole): finché continueremo sull’attuale strada impietosa, tutti belli distanziati e mascherati nel corpo e nell’anima, l’epidemia sarà infinita. Oggi si chiama covid, domani forse si chiamerà in un altro modo, ma se non andremo al nocciolo del problema, cioè a ripulire le nostre anime, sarà sempre peggio.

Qualcuno potrebbe obiettare che quando affermo è più vicino al pensiero magico che a quello medico. Sì, per certi versi è così, se ammettiamo che l’unica forma di medicina è quella allopatica delle industrie farmaceutiche, il cui scopo principale è fabbricare malattie per venderci i loro rimedi velenosi (a cominciare dai vaccini). Ma altri tipi di tradizioni mediche più antiche e più sagge, che sanno vedere anche quello che gli occhi obnubilati dei contemporanei non vedono, almeno in parte potrebbero ritenere sensato il mio tentativo di cogliere segni nelle cose che accadono.

Detto ciò, mi piacerebbe cogliere l’occasione per fare un discorso sulla libertà terapeutica.

Libertà significa “assunzione di responsabilità”. Io voglio essere responsabile delle scelte che riguardano il mio corpo, la mia anima, il mio spirito e la mia mente: è difficile dire quali siano i confini di tale libertà, cioè responsabilità, ma di certo ogni obbligo che la mia anima non approva è soggettivamente un sopruso.

Se la libertà terapeutica esistesse, allora nessuna scelta sulla salute personale e altrui dovrebbe essere obbligatoria, comprese mascherine, obbligo di restare in casa, vaccini, ecc., tutto dovrebbe essere facoltativo. Questa asserzione non è accettata da chi ritiene che certe scelte personali possano essere lesive per la salute altrui. Più nello specifico, nel caso della mascherina, del distanziamento, dei vari lockdown e dei vaccini, voglio però far notare che il nesso causale tra comportamenti ed effetti non è per niente chiaro, anzi, si entra nel regno dell'indimostrabile, delle credenze, oserei dire delle superstizioni, in quanto nessuno ha mai dimostrato (né può dimostrare) un nesso diretto di causa ed effetto tra certe scelte e certe conseguenze. Nel caso dei vari lockdown, ad es., non vale il paragone con la Svezia, con la Svizzera o con qualsiasi altro paese che non ha applicato il lockdown o che lo abbia fatto in maniera blanda, né con la Cina che lo applicato in modo più stringente, in quanto prima di tutto andrebbe dimostrato che il virus è esattamente lo stesso (invece sappiamo che muta velocemente) e che tutte le possibili variabili in gioco nel determinare le malattie siano le stesse (il che è impossibile, perché nessuno sa quali siano esattamente queste variabili, che dipendono anche dal tipo di visione che si ha dell’essere umano e del suo rapporto con l’ambiente); andrebbe inoltre dimostrato

che il modo di diagnosticare e conteggiare i contagi è lo stesso (e non lo è). Non è neanche dimostrato con sicurezza che l'asintomatico trasmetta o non trasmetta la malattia, né che un vaccinato trasmetta o non trasmetta la malattia, a parte varie ricerche e approcci medici che si contraddicono. E' tutto fumoso, nel regno dell'incerto e dei forse. Aggiungiamo a questo minestrone che noi non siamo automi che, dato un input, producono un output: tra le cause di salute e di malattia ci sono anche le credenze, le emozioni, i sentimenti, le relazioni interpersonali, lo stile alimentare, la qualità dell'aria, i campi elettromagnetici, ecc.

Meglio, allora, che ognuno si prenda la libertà di aver cura della propria salute come meglio ritiene, senza però che qualcuno si permetta di accusare qualcun altro dandogli dell'untore o dell'irresponsabile. Il messaggio che spesso passa è che chi porta con sé un virus allora è responsabile della malattia altrui: anche questo non è dimostrabile e, soprattutto, da un certo punto di vista, non corrisponde a quello che una parte della scienza medica afferma. A proposito, per chi ancora non l'avesse capito, non esiste "la scienza", ma esistono "molte scienze", e nessuna di esse porta con sé delle verità (altrimenti sarebbero religioni, anziché scienze).

Cos'è la salute? Cos'è la malattia? Perché ci ammaliamo? Anzi, perché nasciamo e poi moriamo? E se provassimo a rispondere a queste domande?

E soprattutto, cosa è importante e cosa è superfluo?

Gandhi disse: «Prova a richiamare alla mente il volto dell'uomo più povero e debole che tu abbia mai visto e chiediti se ciò che stai per fare potrebbe giovargli in alcun modo».

Direi che tutto questo caos sul coronavirus e sui vaccini non è di alcun giovamento all'uomo più povero e debole che io abbia mai visto. Sarebbe molto più utile per lui, e per tutti, costruire una società con cuori ripuliti da tutta la spazzatura che ci buttiamo dentro, a cominciare dalla paura di morire (che è la stessa cosa della paura di vivere).

Francesco Galgani,
18 gennaio 2021

Torniamo alle origini... partendo dalla natura

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

La Vita è innanzitutto Amore.

Se non fossimo circondati di amore e compassione che l'intero universo ha per noi, non potremmo vivere neanche un minuto di più. Nessuno di noi è abbandonato a se stesso, nessuna forma di vita lo è, ma le persone, spesso, non se ne rendono conto... e passano l'intera vita a cercare... chissà che cosa. Pace, tranquillità e sicurezza nascono interiormente quando la vita è pienamente amata con assoluta fiducia in essa: in quel momento, ogni paura se ne va, va tutto bene, con felicità interiore in qualunque circostanza, perché *«per amore tutto si riceve» (1)*. Ho provato ad esprimere queste cose nella poesia intitolata “Pasqua 2015”.

Molte forme di filosofia o di spiritualità, religiose o agnostiche, atee o credenti, provano ad avvicinare le persone a questo tipo di pace interiore, indicando loro una strada da seguire. Ma per amare la vita basta poco... anche aver cura di un piccolo fiore o gioire dei propri respiri sarebbe sufficiente. Chi ne ha la possibilità, potrebbe tentare un ritorno alle origini... come mostrato nel video in calce.

Pace e amore per tutti,
Francesco Galgani,
31 marzo 2015

Orto sinergico

http://www.beppegrillo.it/la_cosa/2015/03/30/sinergico3-kaltura-lacosa/
http://agrisinergica.altervista.org/

1. Ringrazio Gemma Galgani (1878-1903) per avermi suggerito questo pensiero.

Tra scienza, religione ed etica: indicazioni di Gesù per essere FELICI

Ultimo aggiornamento: 20 Marzo 2019

Cari amici lettori,
chi mi conosce sa che mi professo buddista per cui potrebbe stupirsi che io scriva un articolo per riportare il testo completo di un Vangelo (e anche la relativa sintesi). Chi mi conosce un po' meglio, avendo letto ciò che ho pubblicato negli anni, sa che sostengo fermamente il dialogo inter-religioso e che, a ben vedere, la mia "**Fede nella Vita**" è meglio espressa nel mio "**Manifesto dell'Ultima Lotta**" piuttosto che da qualsiasi etichetta. In tale Manifesto ho infatti scritto, tra le altre cose: *«[...] ci rifiutiamo di identificarci in ogni forma di spiritualità, filosofia e religione che, pur predicando il bene, non inviti caldamente alla sobrietà dei consumi, al veganesimo, al non renderci complici dei continui brutali massacri. [...]»*.

Ciò premesso, adesso vorrei dar voce a Gesù, in un magnifico incontro tra scienza, religione ed etica, che meglio spiegherò nelle righe seguenti. Prima però riterrei giusto fare una precisazione: dal mio piccolo e limitato punto di vista, le asserzioni umane scritte o orali, dalle piccole cose che diciamo o scriviamo quotidianamente, fino ai capolavori spirituali e intellettuali dell'umanità conservati nei secoli o nei millenni, sono sempre e comunque "verità parziali", perché parziale è la capacità dell'essere umano di concepire la realtà rispetto alla sua interezza. Ne segue che credere che una "verità parziale" sia una "verità assoluta" o "verità totale" significa trasformare una possibile fonte di nutrimento per la nostra vita *(cioè la verità parziale)* in una bugia *(cioè la verità parziale creduta come assoluta). Se esistessero verità assolute, non sarebbe necessario avere un continuo* ***spirito di ricerca****, che forse è l'unica discriminante tra persone non-sagge e sagge.*

Con questa precisazione ho inteso dire che non cito Gesù per farmi portatore di verità, ma al massimo testimone di come un **sapere antico** di circa due millenni possa esserci utile nella nostra quotidianità. Al di là del fatto che questo testo non faccia parte della dottrina ufficiale della Chiesa Cattolica perché da essa considerato "apocrifo" *(dal greco ἀπόκρυφος, derivato di ἀποκρύπτω "nascondere", indica "ciò che è tenuto nascosto", "ciò che è tenuto lontano dall'uso")*, si tratta pur sempre di un testo storico che dimostra l'esistenza di un antico sapere che ha **forti radici etiche**. Detto ciò, entro nel merito del "**Vangelo esseno della pace**" *(manoscritto aramaico del III secolo, il cui testo originale è conservato negli archivi vaticani, la prima traduzione risale al 1937 - fonte)*. Chi ha studiato i testi biblici, noterà un forte parallelismo tra quanto scritto in questo Vangelo e quanto scritto in Genesi, cap. 1, frase 29, da me citato e analizzato alcuni anni fa in "**Riflessioni su un passo della Bibbia su alimentazione vegetariana e sul rapporto con la natura**".

Chi erano gli Esseni?

Come ha scritto Franco Libero Manco (fonte): *«[...] Si presume che gli Esseni fossero circa 4000. La loro filosofia è riportata oltre che da molti cronisti del tempo anche nei famosi manoscritti, in paleoebraico ed aramaico, composti da 800 rotoli e 15.000 frammenti, prodotti tra il 170 a.C. ed il 60 d.C. trovati nel 1947 in 30 grotte a Qumran nei pressi del Mar Morto, quartiere esseno sul Sion dove Gesù celebrò l'Ultima Cena. Gli Esseni vivevano, pensavano, pregavano ed operavano allo stesso modo di Gesù per questo è plausibile pensare che Gesù abbia seguito o abbia risentito di questo movimento.*
Alcuni Padri della Chiesa Latina e Greca affermavano che Gesù, come tutti gli uomini spirituali del tempo, si astenevano dal mangiare carne. C'è una profonda analogia tra il pensiero di Gesù con quello degli Esseni, e se questi erano vegetariani è ragionevole supporre che anche Gesù lo fosse, anche perché diversamente gli Esseni incarnerebbero un sentimento di rispetto, carità e compassione più elevato di quello di Gesù che

limita tale sentimento ai soli membri della specie umana. [...]»

In tale Vangelo si trovano indicazioni pratiche in perfetta armonia con le più recenti conoscenze scientifiche a proposito del ruolo dell'alimentazione per il benessere emotivo e fisico, compresa la cura e prevenzione di molte malattie, ovvero: ***alimentazione vegana, tendenzialmente crudista e fruttivora, alternata a periodi di digiuno in ambiente tranquilli in mezzo alla natura***. In realtà in questo Vangelo c'è scritto assai di più, dando un ruolo centrale a tre punti chiave per le nostre esistenze: ***Amore, Fede e Speranza***. Alcune indicazioni contenute in questo Vangelo potrebbero sembrare strane *(come i clisteri fatti con i mezzi disponibili all'epoca, mi riferisco a quando Gesù parla di come usare una zucca per tale pratica igienica)*, eppure, chi ben conosce il **digiuno terapeutico** come oggi praticato da molte persone seguite da medici specializzati in digiunoterapia *(e ampiamente documentato da quarant'anni di letteratura scientifica, fonte1, fonte2 e fonte3)* sa che in certe circostanze tale pulizia intestinale è raccomandata.

Il Vangelo degli Esseni è obiettivamente un po' lungo da leggere. Ve ne suggerisco la lettura perché merita, anticipandovi una sintesi relativa alle pratiche alimentari (come ho già detto, nel Vangelo c'è scritto anche molto altro).

Prima di andare avanti, per coloro che avessero dubbi sul **parallelismo tra questo testo e la scienza attuale**, consiglio una visione del seguente video *(fonte)* in cui parla Valdo Vaccaro *(direttore dell'HSU, "Health Science University", "Libera Università di Scienze della Salute Naturale")*:

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Riporto qui di seguito una piccola sintesi del Vangelo e, in calce, il Vangelo completo *(fonte)*. L'ultimo punto di questa sintesi, se non fosse chiaro, è un invito di Gesù al crudismo vegano.

Sintesi del "Vangelo Esseno della Pace"

Voi siete un tutt'uno con la vostra Madre Terra, con la vostra Madre Natura

La luce dei vostri occhi, l’udito dei vostri orecchi, sono nati dai colori e dai suoni di vostra Madre Terra, di vostra Madre Natura, che vi avvolge come le onde del mare avvolgono i pesci. Voi siete figli di Madre Terra e siete un tutt’uno con essa. Lei è in voi e voi siete in lei. Da lei voi siete nati, in lei vivrete e a lei ritornerete di nuovo. Osservate dunque le sue leggi, perché nessuno può vivere a lungo, né essere felice, se non onora la sua Madre Terra e se non rispetta le sue leggi. Perché il vostro respiro è il suo respiro, il vostro sangue è il suo sangue, i vostri occhi sono i suoi occhi.

Se mancherete di rispettare le leggi di Madre Natura ci saranno pianti e stridore di denti

In verità vi dico, se voi mancherete di rispettare una sola di queste leggi e danneggerete un solo componente del suo sistema voi sarete perduti nelle vostre pene e nelle vostre malattie, e ci saranno pianti e stridore di denti. Chi rispetterà le leggi di Madre Natura non sarà da lei abbandonato. Essa gli guarirà tutte le ferite e non si ammalerà mai, gli darà lunga vita e lo proteggerà contro tutte le afflizioni, dal fuoco, dall’acqua e dai serpenti velenosi.

La legge non si trova nelle vostre Sacre Scritture, cercatela principalmente in voi stessi

Non cercate le leggi nelle vostre Sacre Scritture perché la legge è vita, mentre le Scritture sono morte. La legge la trovate nell’erba, tra gli alberi, nel fiume, nelle montagne, tra gli uccelli che volano nel cielo, tra i pesci che nuotano nel mare, ma cercatela principalmente in voi stessi. E’ dentro di voi che troverete la luce e la verità.

Gli Angeli dell’Aria e dell’Acqua

Ritiratevi e digiunate. Lasciate che l’Angelo dell’Aria abbracci tutto il vostro corpo. Poi respirate a lungo e profondamente, perché esso entri in voi e allontani tutte le impurità che vi contaminano internamente ed esternamente. Dopo l’Angelo dell’Aria, cercate l’Angelo dell’Acqua. Toglietevi abiti e scarpe ed immergetevi nelle sue accoglienti braccia, e lui allontanerà da voi tutte le impurità.

Gli Angeli della Luce Solare e della Terra

Poi cercate l’Angelo della Luce Solare in modo che esso entri in voi e allontani le cose negative che vi contaminano. Gli Angeli dell’Aria, dell’Acqua e della Luce sono fratelli. Lasciate che vi abbraccino ogni giorno e dimorino in voi per tutto il tempo del digiuno. Affondate poi i vostri piedi nel fango, in modo che l’Angelo della Terra possa estrarre dalle vostre ossa tutte le impurità e le malattie.

Chi uccide (persone e animali), uccide suo fratello e disonora la Madre Terra Comune

Onora il Padre Creatore e la Madre Terra e rispetta i loro comandamenti affinché i tuoi giorni siano lunghi sulla Terra. Tu non ucciderai perché la vita è data a tutti da Dio, e ciò che Dio ha dato l’uomo non può togliere. Tutto ciò che vive viene da una sola Madre. Perciò, colui che uccide, uccide suo fratello. E da lui la Madre si allontanerà e lo priverà del suo seno vivificante. I suoi Angeli si allontaneranno da lui e Satana prenderà fissa dimora nel suo corpo.

Ogni goccia di sangue sarà goccia di veleno, ogni respiro sarà fetore

La carne degli animali uccisi diventerà nel suo corpo la sua stessa tomba. Chi uccide, uccide se stesso. Chiunque mangia carne di animali uccisi, mangia il corpo della morte violenta. Ogni goccia di sangue sarà goccia di veleno, ogni respiro sarà fetore e ogni cellula sarà putredine. Le ossa saranno gesso, gli occhi saranno scaglie e gli orecchi saranno cera. La morte degli animali diventerà la sua morte.

Vi ho dato ogni erba che reca seme e ogni albero che reca frutto

Non uccidete, né mangiate la carne delle vostre prede e delle vostre vittime, se non volete diventare schiavi di Satana. Quello è il sentiero della sofferenza, la strada che conduce alla morte. Vi ho dato ogni erba che reca seme e ogni albero che reca frutto. Questo sarà il vostro nutrimento. Io vi chiederò conto di tutti gli animali uccisi.

Due soli comandamenti: ama Dio e ama il prossimo tuo (umano e non) come te stesso.

Ama il Signore Dio con tutto il tuo cuore, le tue forze e la tua anima. Questo è il più grande dei comandamenti. Il secondo è simile al primo. Ama il prossimo tuo come te stesso. Non esistono altri comandamenti dopo di questi.

Un conto è l'autodifesa e un conto è la vile uccisione deliberata e immotivata

Mio Signore, obbietta un discepolo, e se l'animale feroce attacca mio fratello? L'uomo è più dell'animale, per cui è giusto difenderlo da ogni attacco, risponde Gesù. Ma colui che uccide un animale senza motivo, ovvero senza essere attaccato, è un vile. Chi uccide per il piacere di uccidere, o per la pelle, per le sue zanne, per la sua carne, è un essere malvagio che trasforma se stesso in animale feroce.

Non uccidete nemmeno il cibo che portate alla bocca. Tutto ciò che uccide il vostro corpo, uccide anche la vostra anima.

Non uccidete né uomini né animali, né il cibo che portate alla vostra bocca, perché, se vi nutrite di cibi vivi, questi vi vivificheranno. Se invece uccidete il vostro cibo, il cibo morto vi ucciderà. Perché la vita viene dalla vita, mentre dalla morte viene sempre e solo la morte. Tutto ciò che uccide, uccide anche il vostro corpo. E, tutto ciò che uccide il vostro corpo, uccide anche la vostra anima.

Testo completo del "Vangelo Esseno della Pace"

E allora molti malati e storpi vennero da Gesù, chiedendogli: «Se tu conosci tutte le cose, dicci perché soffriamo questi dolorosi tormenti, perché non siamo come tutti gli altri uomini?
Maestro risanaci, rendici forti, non lasciarci più vivere nella nostra miseria.

Sappiamo che hai il potere di sanare ogni specie di male, dunque liberaci da Satana e da tutte le sue grandi afflizioni. Maestro abbi compassione di noi».

E Gesù rispose: «Felici voi che siete affamati di verità, perché io vi sazierò con il pane della saggezza.
Felici voi che bussate alla mia porta, perché vi aprirò la porta della vita; Felici voi che volete sottrarvi al potere di Satana, perché vi condurrò nel regno degli angeli di nostra Madre, dove il potere di Satana non può entrare».

Ed essi chiesero sorpresi: «Chi è nostra Madre, e quali sono i suoi angeli? dov'è il suo regno?».

«Vostra Madre è in voi e voi siete in lei. Lei vi ha generato, lei vi dà la vita. Fu lei a edificare il vostro corpo e un giorno lo restituirete a lei.
Sarete felici quando conoscerete lei e il suo regno e accoglierete i suoi angeli rispettando le sue Leggi. lo vi dico in verità, chi farà questo non vedrà malattia. Perché il potere di nostra Madre è al di sopra di tutto, esso,

governando i nostri corpi e tutte le cose viventi, annienta Satana e il suo regno.

Il sangue che scorre in noi è nato dal sangue di nostra Madre Terra.
Da quel suo sangue che scende dalle nuvole, scaturisce dal suo grembo, mormora nei ruscelli di montagna, scorre ampio nei fiumi della pianura, riposa nei laghi, infuria possente nei mari in tempesta.

L'aria che respiriamo è nata dal respiro di nostra Madre Terra. Da quel suo respiro che è azzurro nelle altezze dei cielo, sussurra sulle vette delle montagne, bisbiglia tra le foglie della foresta, ondeggia nei campi di mais, sonnecchia in fondo alle vallate e brucia nel deserto.

La durezza delle nostre ossa è nata dalle ossa di nostra Madre Terra. Da quelle rocce e quelle pietre che s'innalzano spoglie verso i cieli sulle sommità delle montagne, che sono come giganti addormentati ai fianchi delle alture e che, come monumenti posti nel deserto, sono nascoste nelle profondità della terra.

La tenerezza della nostra carne è nata dalla carne di nostra Madre Terra. Da quella sua carne che cresce gialla e rossa nei frutti degli alberi e ci alimenta dai solchi dei campi.

Le nostre viscere sono nate dalle viscere di nostra Madre Terra e sono nascoste ai nostri occhi come le profondità invisibili della terra.

La luce dei nostri occhi e l'udito dei nostri orecchi sono nati entrambi dai colori e dai suoni di nostra Madre Terra, che ci circondano come le onde dei mare circondano un pesce e come il soffio dei vento circonda un uccello.

Vi dico, in verità, che l'uomo è Figlio di Madre Terra e da lei il Figlio dell'Uomo riceve tutto il suo corpo, proprio come il corpo di un neonato è generato dal grembo di sua madre.
Vi dico, in verità, che voi siete tutt'uno con Madre Terra, lei è in voi e voi siete in lei. Siete nati da lei, vivete in lei e tornerete a lei.
Rispettate dunque le sue leggi, perché nessuno può vivere a lungo né essere felice se non onora sua Madre Terra rispettando le sue leggi.
Perché il vostro respiro è il suo respiro; il vostro sangue è il suo sangue; le vostre ossa sono le sue ossa; la vostra carne è la sua carne; le vostre viscere sono le sue viscere; i vostri occhi e i vostri orecchi sono i suoi occhi e i suoi orecchi.

lo vi dico, in verità, che se mancherete di osservare una sola delle sue leggi e se danneggerete un solo membro dei vostro corpo, allora sarete totalmente persi nei vostri dolorosi tormenti e ci saranno pianto e stridore di denti.
lo vi dico, che se non rispetterete le leggi di vostra Madre voi non sfuggirete alla morte; ma colui che sarà fedele alle leggi di sua Madre godrà della fedeltà di sua Madre verso di lui.
E lei guarirà tutte le sue ferite e lui non si ammalerà mai. Lei gli darà lunga vita proteggendolo da tutte le afflizioni; dal fuoco, dall'acqua e dal morso dei serpenti velenosi. Perché nostra Madre ci ha dato la vita e ce la conserva. Lei ci ha dato il nostro corpo e nessuno, se non lei, lo risanerà.
Chi ama sua madre e dimora vicino al suo seno sarà felice.
Perché nostra Madre ci ama anche quando ci allontaniamo da lei; e quanto più ci amerà quando ritorneremo a lei?
lo vi dico, in verità, che il suo amore è immenso, è più grande delle più grandi montagne e più profondo dei mari più profondi. E lei non abbandonerà mai coloro che la amano. Come la chioccia protegge i suoi pulcini, la leonessa i suoi leoncini e la madre il suo neonato, così Madre Terra protegge il Figlio dell'uomo da tutti i pericoli e da tutti i mali.

Perché vi dico, in verità, che mali e pericoli innumerevoli attendono i Figli degli Uomini. Belzebù, principe di tutti i demoni e fonte di ogni male, è in agguato nel corpo di tutti i Figli degli Uomini.
Egli è morte, è signore di ogni male e, camuffato da un aspetto seducente, tenta e insidia i Figli degli Uomini. Egli promette ricchezze e potere, palazzi splendidi, ornamenti d'oro e d'argento e una moltitudine di servi; promette celebrità e gloria, fornicazione e libidine, ingordigia e grandi bevute di vino; promette una vita dissoluta, pigra e frivola, seducendo ognuno con ciò a cui è più incline.
E quando i Figli degli Uomini saranno diventati schiavi di tutte queste vanità e abominazioni allora, in pagamento di ciò, egli carpirà loro tutto ciò che Madre Terra aveva fornito loro in abbondanza: il loro respiro, il loro sangue, le loro ossa, la loro carne, le loro viscere, i loro occhi e orecchi. E il respiro dei Figlio dell'Uomo diventerà corto e soffocato, affannoso e maleodorante come quello delle bestie impure.
E il suo sangue diventerà torbido e fetido come l'acqua dei pantani e si raggrumerà oscurandosi come la notte della morte.
E le sue ossa diventeranno rigide e nodose, gli si accorceranno e si spaccheranno come ciotoli che cadono sulla roccia.
E la sua carne ingrasserà, si annacquerà, si corromperà e marcirà generando croste e foruncoli abominevoli. E le sue viscere si riempiranno di sporcizia ripugnante e coleranno rivoli di putrefazione; e moltitudini di vermi abominevoli ne faranno la loro abitazione. E i suoi occhi si indeboliranno progressivamente fino a che saranno circondati completamente dalla oscura notte; e i suoi orecchi si ottureranno, generando un silenzio di tomba. E infine il Figlio dell'Uomo che avrà errato perderà la vita. Perché egli, non rispettando le leggi di sua Madre, accumula peccati su peccati.
Quindi gli saranno ritirati tutti i doni di Madre Terra: il respiro, il sangue, le ossa, la carne, le viscere, gli occhi, gli orecchi e infine la vita con la quale Madre Terra aveva coronato il suo corpo.

Ma se il Figlio dell'Uomo che avrà errato correggerà i suoi peccati tornando a Madre Terra, osserverà le sue leggi e si libererà dalle grinfie di Satana resistendo alle sue tentazioni, allora Madre Terra accoglierà il suo Figlio peccatore con nuovo amore. e gli manderà i suoi angeli affinché lo servano. lo vi dico, in verità, che quando il Figlio dell'Uomo resisterà a quel Satana che dimora in lui e si ribellerà al suo volere, in quello stesso momento compariranno al suo fianco gli angeli di sua Madre i quali, sostenendolo con tutto il loro potere, lo libereranno completamente dal potere di Satana.

Perché nessun uomo può servire due padroni, o serve Belzebù e i suoi demoni o serve nostra Madre Terra e i suoi angeli. 0 l'uno o l'altro; o serve la morte o serve la vita. lo vi dico, in verità, che quanti rispetteranno le leggi della vita senza deviare verso i sentieri della morte saranno felici. Perché in loro si accresceranno le forze della vita ed essi sfuggiranno alle afflizioni della morte».

E intorno a lui tutti ascoltavano meravigliati, perché le sue parole erano cariche di potere ed egli insegnava in maniera diversa dagli scribi e dai sacerdoti.

E, malgrado il sole fosse già tramontato, essi non tornavano alle loro case ma, sedendosi intorno a Gesù, chiesero: «Maestro quali sono queste leggi della vita? resta ancora con noi, spiegacele. Vogliamo ascoltare il tuo insegnamento per guarire e diventare giusti».

E Gesù, sedendosi tra di loro, continuò: «Vi dico, in verità, che nessuno può essere felice se non rispetta la legge». E quelli risposero: «Ma noi tutti rispettiamo le leggi di Mosè, il nostro legislatore, così come sono riportate nelle sacre scritture».

E Gesù riprese: «Non cercate la legge nelle vostre scritture, perché la legge è vita mentre la scrittura è cosa morta. Vi dico, in verità, che Mosè ricevette le sue leggi da Dio non in forma scritta ma attraverso la parola vivente.
La legge è la parola viva dei Dio vivente, è rivolta ai profeti vivi ed è indirizzata agli uomini viventi. La legge è

scritta in tutto ciò che vive, la ritroviamo nell’erba, nell’albero, nel fiume, nella montagna, negli uccelli del cielo e nei pesci dei mare; ma dobbiamo cercarla soprattutto in noi stessi perché vi dico, in verità, che a Dio si avvicinano più le cose viventi che non la scrittura, che è priva di vita. Dio creò tutte le cose viventi affinché esse attraverso una parola sempre viva possano insegnare all’uomo le leggi dei Dio vero.
Dio non scrisse le sue leggi sulle pagine dei libri ma nel nostro cuore e nel nostro spirito. Esse sono nel nostro respiro, nel nostro sangue, nelle nostre ossa, nella nostra carne, nelle nostre viscere, nei nostri occhi, nei nostri orecchi e in ogni particella dei nostro corpo.
Esse sono presenti nell’aria, nell’acqua, nella terra, nelle piante, nei raggi dei sole, nelle profondità e nelle altezze. Tutte queste cose vi parlano per farvi comprendere il linguaggio e la volontà dei Dio vivente. Ma voi chiudete gli occhi per non vedere e,vi otturate le orecchie per non sentire. lo vi dico, in verità, che mentre la scrittura è opera dell’uomo, la vita e tutte le sue schiere sono opera dei nostro Dio. Perché dunque non ascoltare la parola di Dio scritta nelle sue opere? e perché studiare le scritture morte, che sono il lavoro delle mani dell’uomo?».

«Come potremo leggere le leggi di Dio se non nelle scritture? dove sono scritte? leggicele tu, perché noi sappiamo leggere soltanto le scritture che abbiamo ereditato dai nostri avi. Spiegaci di quali leggi parli affinché, ascoltandoti, noi possiamo guarire e diventare giusti».

E Gesù proseguì: «Voi non comprendete le parole della vita perché siete nella morte. Le tenebre oscurano i vostri occhi e le vostre orecchie sono sorde. Perciò vi dico che non trarrete alcun beneficio dallo studio delle scritture morte se con le vostre azioni rinnegherete colui che vi ha dato quelle scritture.
lo vi dico, in verità, che Dio e le sue leggi non sono in ciò che fate; non sono nell’ingordigia e nelle sbronze, né nel vivere sregolati e nella libidine, non sono nella brama di ricchezze né nell’odio verso i vostri nemici. Poi che tutto ciò è lontano dal vero Dio e dai suoi angeli; tutto ciò proviene dal regno delle tenebre e dal signore di tutti i mali.
E tutte queste cose le portate in voi stessi, perciò la parola e il potere di Dio non entrano in voi, perché nel vostro corpo e nel vostro spirito dimorano ogni sorta di male e ogni genere di abominazione. Dunque se volete che la parola dei Dio vivente e il suo potere entrino in voi non contaminate il vostro corpo e il vostro spirito; perché il corpo è il tempio dello spirito e lo spirito è il tempio di Dio. Purificate quindi il tempio, affinché il suo Signore possa dimorarvi occupando un posto degno di lui.

E per proteggervi dalle tentazioni dei corpo e dello spirito provenienti da Satana riparatevi sotto il mantello celeste di Dio.

Rinnovate voi stessi e digiunate perché vi dico, in verità, che Satana e le sue afflizioni possono essere allontanati soltanto dal digiuno e dalla preghiera. Andate soli e digiunate non mostrando a nessuno il vostro digiuno. Il Dio vivente vedrà e la sua ricompensa sarà grande.
E digiunate fino a che Belzebù e tutti i suoi mali vi avranno lasciato e fino a che vi avranno raggiunto tutti gli angeli di nostra Madre Terra per servirvi.
Perché vi dico, in verità, che se non digiunerete non vi libererete mai da Satana e da tutti i malanni provocati da lui; digiunate e pregate con fervore cercando la guarigione attraverso il potere dei Dio vivente.
E quando digiunate evitate i Figli degli Uomini e cercate gli angeli di nostra Madre Terra, perché chi cerca troverà.

Cercate l’aria fresca della foresta e dei campi e là troverete l’angelo dell’aria. Toglietevi scarpe e vestiti sopportando in tutto il vostro corpo I’abbraccio dell’angelo dell’aria. Quindi respirate a lungo e profondamente, affinché l’angelo dell’aria possa entrare dentro di voi.
lo vi dico, in verità, che l’angelo dell’aria allontanerà dal vostro corpo tutte le sporcizie che lo contaminano sia esternamente che internamente. E così tutte le cose impure e maleodoranti si allontaneranno da voi come il fumo delle fiamme si solleva e si disperde nel mare dell’aria.

Poi che vi dico, in verità, che l'angelo dell'aria è santo perché pulisce tutte le cose sporche e dona un odore gradevole a tutte le cose maleodoranti. Nessun uomo può avvicinarsi a Dio se l'angelo dell'aria non lo lascia passare. Dobbiamo veramente rinascere tutti dall'aria e dalla verità perché il nostro corpo respira l'aria di Madre Terra mentre il nostro spirito respira la verità dei Padre Celeste.

«E dopo l'angelo dell'aria cercate l'angelo dell'acqua. Toglietevi scarpe e vestiti sopportando in tutto il vostro corpo l'abbraccio dell'angelo dell'acqua. Abbandonatevi completamente tra le sue braccia accoglienti e con lo stesso ritmo con cui muovete l'aria con il respiro muovete anche l'acqua con il corpo. lo vi dico, in verità, che l'angelo dell'acqua allontanerà dal vostro corpo tutte le sporcizie che lo contaminano dentro e fuori.
E tutte le cose impure e maleodoranti scorreranno via da voi, proprio come le sporcizie dei vestiti lavati in acqua svaniscono disperdendosi nella corrente dei fiume. Vi dico, in verità, che l'angelo dell'acqua è santo perché pulisce tutto ciò che è sporco e dona un odore gradevole a tutte le cose maleodoranti. Nessun uomo può avvicinarsi a Dio se l'angelo dell'acqua non lo lascia passare. Dobbiamo veramente rinascere tutti dall'acqua e dalla verità, perché il nostro corpo si bagna nel fiume della vita terrena mentre il nostro spirito si bagna nel fiume della vita eterna. Poi che da Madre Terra riceviamo il nostro sangue e dal Padre Celeste riceviamo la verità.

«E non pensate che sia sufficiente che l'angelo dell'acqua abbracci il vostro corpo solo esternamente. Vi dico, in verità, che l'impurità dentro di voi è molto più grande dell'impurità esterna; e chi si pulisce fuori e resta sporco dentro è simile alle tombe, che fuori appaiono bene imbiancate ma dentro sono piene di ogni sorta di orrida sporcizia e abominazione. Perciò vi dico, in verità, sopportate il battesimo dell'angelo dell'acqua anche dentro di voi, affinché possiate liberarvi di tutti i vostri peccati passati e affinché anche internamente possiate diventare puri come la spuma dei fiume che gioca nel sole.

Cercate dunque una zucca rampicante che abbia lo stelo della lunghezza di un uomo; svuotatela dei contenuto e riempitela con l'acqua dei fiume scaldata dal sole. Appendetela al ramo di un albero e fate entrare l'estremità dello stelo della zucca nella vostra zona anale in modo che l'acqua possa scorrere in tutte le vostre viscere.
Poi inginocchiatevi dinanzi all'angelo dell'acqua e pregate il Dio vivente affinché perdoni tutti i vostri peccati passati; quindi pregate l'angelo dell'acqua affinché liberi il vostro corpo da tutte le impurità e le malattie. Infine lasciate defluire l'acqua dal vostro corpo affinché trascini fuori tutte le maleodoranti sporcizie di Satana. E voi vedrete con i vostri occhi e annuserete con il vostro naso le sozzure e le abominazioni che contaminavano il tempio dei vostro corpo, come pure tutti i peccati che dimoravano in esso, tormentandovi con ogni sorta di dolore.
Vi dico, in verità, che il battesimo dell'acqua vi libererà da tutto ciò. Dunque, durante il vostro digiuno, rinnovate ogni giorno il battesimo dell'acqua fino al giorno in cui vedrete scaturire dal vostro corpo un'acqua pura come la spuma dei fiume. Allora tuffatevi nella corrente dei fiume e là, tra le braccia dell'angelo dell'acqua, rendete grazie al Dio vivente per avervi liberato dai vostri peccati.
E, grazie a questo santo battesimo con l'angelo dell'acqua, voi rinascerete a nuova vita perché da allora in poi i vostri occhi vedranno e le vostre orecchie sentiranno. E dopo il vostro battesimo non peccate più, affinché gli angeli dell'aria e dell'acqua possano dimorare eternamente in voi e servirvi per sempre.

E in seguito, se dovesse restare in voi qualche traccia dei vostri peccati passati o qualche impurità, cercate l'angelo della luce dei sole. Toglietevi scarpe e vestiti e sopportate in tutto il vostro corpo l'abbraccio dell'angelo dei sole. Poi respirate lungamente e profondamente affinché l'angelo dei sole acceda anche dentro di voi.
E l'angelo della luce dei sole allontanerà dal vostro corpo tutte le cose sporche e maleodoranti che lo contaminavano dentro e fuori. E tutte le cose fetide e tutte le sporcizie scompariranno da voi, come le tenebre della notte svaniscono davanti allo splendore dei sole nascente. Poi che vi dico, in verità, che l'angelo della luce dei sole è santo perché pulisce tutte le cose sporche e dona un odore gradevole a tutte le cose

maleodoranti. Nessuno può avvicinarsi a Dio se l'angelo dei sole non lo lascerà passare.
Dobbiamo veramente rinascere tutti dal sole e dalla verità, perché il nostro corpo si riscalda alla luce dei sole di Madre Terra mentre il nostro spirito si riscalda alla luce di verità dei Padre Celeste.

Gli angeli dell'aria, dell'acqua e della luce dei sole sono fratelli. Essi sono dati al Figlio dell'Uomo perché lo servano e affinché egli possa andare sempre da uno all'altro.

Quindi il loro abbraccio è santo. Essi sono figli indivisibili di Madre Terra, non separate dunque ciò che terra e cielo hanno unito. Fate in modo che questi tre angeli vi abbraccino ogni giorno e fateli restare con voi durante tutto il vostro digiuno.

Perché vi, dico, in verità, che il potere dei demoni, tutti i peccati e tutte le impurità si allontaneranno in fretta da un corpo tutelato da questi tre angeli. Tutti i demoni maligni, tutti i peccati passati, tutte le impurità e le malattie che contaminano il tempio dei vostro corpo fuggiranno da voi come ladri che abbandonano una casa incustodita all'arrivo dei padrone, uno dalla porta, uno dalla finestra e un terzo dal tetto, ognuno da dove si trova e come può. Quando gli angeli di Madre Terra entreranno nei vostri corpi, facendo in modo che il padrone dei tempio ne rientri in possesso, allora tutti i cattivi odori e le acque corrotte si allontaneranno in fretta attraverso il vostro respiro, la vostra pelle, la vostra bocca e attraverso le vostre parti intime e private. E voi queste cose le vedrete con i vostri occhi, le annuserete con il vostro naso e le toccherete con le vostre mani.

E quando tutti i peccati e tutte le impurità si saranno allontanate dal vostro corpo il vostro sangue diventerà puro come il sangue di nostra Madre Terra e come la spuma dei fiume che gioca alla luce dei sole. E il vostro respiro diventerà puro come l'alito dei fiori profumati; la vostra carne diventerà pura come la polpa dei frutti che rosseggia tra le foglie degli alberi, la luce dei vostri occhi diventerà chiara e luminosa come il sole che splende nel cielo sereno. E allora tutti gli angeli di Madre Terra vi serviranno. E il vostro respiro, il vostro sangue e la vostra carne diventeranno tutt'uno con il respiro, il sangue e la carne di madre Terra, affinché anche il vostro spirito possa diventare tutt'uno con lo spirito dei Padre celeste. Perché in verità, nessuno può arrivare al Padre Celeste se non attraverso Madre Terra; così come nessun neonato può comprendere l'insegnamento dei padre prima che sua madre l'abbia allattato, curato, lavato, cullato e allevato. Finché il bimbo è piccolo il suo posto è con sua madre e dovrà ubbidire a lei. Ma quando sarà cresciuto il padre lo porterà con sé a lavorare nei campi e il bambino tornerà da sua madre solo all'ora di pranzo e di cena. E suo padre lo istruirà al fine di renderlo esperto nel suo lavoro. E quando il padre vedrà che il figlio comprende le sue istruzioni e fa bene il suo lavoro gli affiderà tutte le sue proprietà, in modo che esse appartengano al suo figlio diletto e affi
nché il figlio possa continuare il lavoro di suo padre. lo vi dico, in verità, che il figlio che accetta e segue il consiglio di sua madre sarà felice. E cento volte di più sarà felice quel figlio che accetta e segue anche il consiglio di suo padre, perché vi è stato detto: «Onorate il padre e la madre affinché i vostri giorni sulla terra siano lunghi». Ma io, Figli degli Uomini, vi dico: «Onorate Madre Terra e rispettate le sue leggi affinché i vostri giorni su questa terra siano lunghi e onorate il Padre Celeste affinché possiate ottenere la vita eterna nei cieli».
Perché il Padre Celeste è centinaia di volte più grande di tutti i padri di seme e di sangue e Madre Terra è più grande di tutte le madri dei corpo. E il Figlio dell'Uomo è, agli occhi dei suo Padre Celeste e di sua Madre Terra, più caro di quanto siano cari i bambini agli occhi dei loro padre di seme e di sangue e della loro madre dei corpo.
E le parole e le leggi dei nostro Padre Celeste e di nostra Madre Terra sono più sagge delle parole e delle volontà di tutti i padri di seme e di sangue e di tutte le madri dei corpo. E l'eredità dei nostro Padre Celeste e di nostra Madre Terra, cioè l'eterno regno della vita terrena e celeste, ha più valore di tutte le eredità dei vostri padri di seme e di sangue e delle vostre madri dei corpo.

E i vostri veri fratelli sono tutti coloro che seguono la volontà del nostro Padre Celeste e di nostra Madre Terra

e non i vostri fratelli di sangue. lo vi dico, in verità, che i vostri veri fratelli nella volontà dei Padre Celeste e di Madre Terra vi ameranno mille volte di più dei vostri fratelli di sangue.
Infatti dai giorni di Caino e Abele, quando i fratelli di sangue trasgredirono il volere di Dio, non c'è più fraternità di sangue e i fratelli agiscono verso i fratelli come agirebbero verso degli estranei. Perciò vi dico, amate i vostri fratelli nella volontà di Dio e amateli mille volte di più dei vostri fratelli di sangue.

Perché il nostro Padre Celeste è Amore Perché nostra Madre Terra è Amore Perché il Figlio dell'Uomo è Amore

E per mezzo dell'amore che il Padre Celeste, la Madre Terra e il Figlio dell'Uomo diventano uno. Perché lo spirito dei Figlio dell'Uomo è nato dallo spirito dei Padre Celeste e il suo corpo è nato dal corpo di Madre Terra. Dunque diventate perfetti come lo sono il corpo di Madre Terra e lo spirito dei Padre Celeste; e amate il vostro Padre Celeste come egli ama il vostro spirito e amate Madre Terra come lei ama il vostro corpo; e amate i vostri veri fratelli come li amano il vostro Padre Celeste e vostra Madre Terra.
E allora il vostro Padre Celeste vi darà il suo santo spirito e Madre Terra vi darà il suo santo corpo; e, grazie all'amore che riceveranno dal Padre Celeste e da Madre Terra, i Figli degli Uomini si ameranno l'un l'altro come veri fratelli e diventeranno tutti i consolatori l'uno dell'altro; e allora scompariranno dalla terra tutto il male e tutto il dolore e ci saranno amore e gioia; e sulla terra sarà come nei cieli e verrà il regno di Dio. E allora verrà il Figlio dell'Uomo per ereditare, in tutta la sua gloria, il regno di Dio.
E allora i Figli degli Uomini condivideranno la loro eredità divina: il regno di Dio. Perché essi vivranno in Madre Terra e nel Padre Celeste e Madre Terra e il Padre Celeste vivranno in loro. Poi, con il regno di Dio, verrà la fine dei tempi; perché l'amore dei Padre Celeste darà a tutti la vita eterna nel regno di Dio, perché l'amore è eterno, l'amore è più forte della morte.

Anche se parlo la lingua degli uomini e degli angeli, se non ho amore, sono come un ottone che risuona o un cembalo che tintinna. Anche se conosco il futuro, tutti i segreti e tutta la saggezza e anche se ho una fede forte come una tempesta che solleva le montagne, se non ho amore, non sono nulla.
E anche se offro tutti i miei beni per nutrire i poveri e ardo dello splendore dei Padre Celeste, se non ho amore, non ne traggo alcun beneficio. L'amore è paziente e gentile; l'amore non è invidioso e non opera il male, non è sgarbato né egoista, è lento all'ira, non immagina la malizia, non gioisce all'ingiustizia ma si rallegra della giustizia.
L'amore difende tutto, confida in tutto, spera tutto, sopporta tutto, non cessa mai. Ma le lingue svaniranno e la conoscenza scomparirà, perché noi ora possediamo una parte di verità e una parte di errore, ma quando si arriverà alla pienezza della perfezione quello che è una parte sarà cancellato. Quando l'uomo è bambino parla come un bambino, ma quando diventa uomo mette via le cose da bambino. Noi ora vediamo come attraverso un vetro e comprendiamo attraverso oscuri vocaboli.
Ora conosciamo una parte, ma quando saremo al cospetto di Dio non conosceranno solo una parte ma secondo quanto ci insegnerà lui. E allora ci resteranno tre cose: la fede, la speranza e l'amore, di queste la più grande è l'amore.

Ora io vi sto insegnando nel linguaggio vivente dei Dio vivente e per mezzo dello spirito santo dei nostro Padre Celeste. Fra di voi non c'è ancora nessuno che sia in grado di intendere tutto ciò che dico. Chi vi spiega le scritture vi rivolge il discorso morto di un uomo scomparso e vi parla per mezzo dei suo corpo malaticcio e mortale; è per ciò che tutti possono comprenderlo, perché tutti gli uomini sono malati, tutti sono nella morte. Nessuno scorge la luce della vita; i ciechi conducono altri ciechi lungo gli oscuri sentieri dei peccati, delle malattie e delle sofferenze e infine, tutti cadono nella fossa della morte.

lo sono stato mandato a voi dal Padre per far brillare dinanzi a voi la luce della vita. Infatti la luce illumina se stessa e le tenebre ma le tenebre conoscono solo se stesse e non conoscono la luce. Avrei ancora molte cose da dirvi ma voi non siete ancora in grado di apprenderle, perché i vostri occhi sono assuefatti alle tenebre e la

piena luce dei Padre Celeste potrebbe accecarvi. Dunque seguite prima di tutto le leggi di Madre Terra di cui vi ho parlato; poi, quando i suoi angeli avranno purificato e rinnovato i vostri corpi rinforzando i vostri occhi, potrete sopportare la luce dei nostro Padre Celeste. Quando sarete in grado di fissare il sole di mezzogiorno con occhi saldi, allora potrete guardare verso la luce abbagliante dei Padre Celeste che è centinaia di volte più luminosa di centinaia di soli. Ma come potreste dirigere lo sguardo verso la luce accecante dei Padre Celeste se non potete sopportare neanche lo splendore dei sole fiammeggiante? Credetemi, la luce dei sole diventa come la fiamma di una candela se la paragoniamo al sole della verità dei Padre Celeste. Abbiate dunque fede, speranza e amore e io vi dico, in verità, che voi non perderete la vostra ricompensa.
Se crederete alle mie parole voi crederete colui che mi ha mandato, che è il signore di tutto e a cui sono possibili tutte le cose, perché ciò che è impossibile all'uomo è possibile a Dio. Se confiderete negli angeli di Madre Terra e rispetterebbe le sue leggi la vostra fede vi sosterrà e voi non vedrete mai malattia. E confidate anche nell'amore dei Padre Celeste perché chi spera in lui non sarà ingannato e non vedrà mai la morte.

Amatevi l'un l'altro, perché Dio è amore e così gli angeli sapranno che voi praticate i sentieri di Dio., E allora tutti gli angeli si avvicineranno a voi e vi serviranno e Satana con tutti i suoi peccati, le sue sporcizie e le sue malattie scompariranno dal vostro corpo. Andate dunque, fuggite i peccati, ravvedetevi e battezzatevi, affinché possiate rinascere e non peccare più.

Poi Gesù si alzò, ma tutti restavano seduti perché ognuno sentiva il Potere delle sue parole; poi tra le nuvole apparve la luna piena e il suo splendore avvolse Gesù. E i suoi capelli scintillavano ed egli, pur essendo fermo in mezzo a loro, fluttuava nell'aria al chiarore della luna.

Nessuno si muoveva né si udiva la voce di alcuno; e nessuno seppe mai quanto tempo era passato, perché il tempo si era fermato.

Poi Gesù, sollevando le mani verso di loro, disse: «La pace sia con voi». E si allontanò come un soffio di vento che ondeggia tra le foglie degli alberi.

E il gruppo che era seduto indugiò per lungo tempo, poi, uno dopo l'altro, si alzarono in silenzio, come risvegliati da un lungo sogno. Ma nessuno voleva andarsene ed era come se le parole di colui che li aveva lasciati risuonassero ancora nelle loro orecchie; era come se stessero ascoltando qualche musica celestiale.

Infine qualcuno disse timidamente: «Come si sta bene qui!» e un altro: «vorrei che questa notte durasse per sempre» e altri continuarono: «Egli è veramente il messaggero di Dio perché ha acceso la speranza nei nostri cuori». Nessuno voleva tornare a casa e andavano dicendo: «Non andrò a casa, dove tutto è oscuro e non c'è gioia; perché dovremmo andare dove nessuno ci ama?».

Essi parlavano in questo modo perché più o meno tutti erano poveri, o zoppi, o ciechi, o mutilati, o mendicanti, o senza casa, erano disprezzati per la loro condizione ed erano sopportati solo per pietà nelle case dove trovavano rifugio. Ma anche alcuni che avevano casa e famiglia dicevano: «Anche noi resteremo con voi».
Perché ognuno sentiva che le parole di colui che era andato legavano quella piccola compagnia con fili invisibili; e ognuno si sentiva rinascere. E, anche se la luna era ormai scomparsa tra le nuvole, essi vedevano aprirsi dinanzi a loro un mondo splendente e in tutti i loro cuori sbocciavano fiori meravigliosi e di meravigliosa bellezza: i fiori della gioia.

E quando all'orizzonte apparvero in tutto il loro splendore i raggi dei sole, tutti sentirono che quello era il sole dei nascente regno di Dio. E tutti andavano incontro agli angeli di Dio con espressioni di gioia. E molti impuri e malati, seguendo le parole di Gesù, cercavano le rive dei torrenti, si toglievano scarpe e vestiti, digiunavano e offrivano il loro corpo all'abbraccio degli angeli dell'aria, dell'acqua e della luce dei sole. E gli angeli di Madre Terra si impadronivano dei loro corpi abbracciandoli sia dentro che fuori. E tutti vedevano

allontanarsi in fretta dal loro corpo i mali, i peccati e le impurità.

E il respiro di qualcuno divenne fetido come l'alito espulso dalle viscere e dall'interno di qualche altro uscivano vomito e bava impura e maleodorante. E tutte quelle sporcizie si allontanavano in alcuni attraverso la bocca, in altri dal naso, in altri ancora dagli occhi e dagli orecchi.
E molti avevano sulla pelle e in tutto il corpo un sudore disgustoso e abominevole; e su molte membra si formavano foruncoli infiammati che eruttavano abbondantemente e in molti casi l'urina era concentrata e densa come il miele delle api; in altri era rossastra o scura, oppure calcarea quasi come la sabbia dei fiumi. E molti espellevano dalle loro viscere dei gas puzzolenti come l'alito dei demoni. E il loro tanfo diventò talmente forte che nessuno poteva sopportarlo.

E quando essi si battezzarono l'angelo dell'acqua entrò nei loro corpi e così si allontanarono tutti i loro peccati passati; e fu come quando un torrente scroscia dalla montagna: si precipitarono a uscire dal foro corpo una gran quantità di abominazioni solide e liquide.
E il suolo dove scorrevano le loro acque si contaminò e il tanfo divenne così forte che nessuno poteva restare nelle vicinanze.
E i demoni lasciavano le loro viscere sotto forma di moltitudini di vermi che brulicavano nella melma delle loro impurità e si contorcevano di rabbia impotente dopo che l'angelo dell'acqua li aveva espulsi dalle viscere dei Figli degli Uomini.
Poi il potere dell'angelo della luce dei sole discendeva su di loro ed essi perivano dimenandosi disperatamente, come calpestati dall'angelo dei sole. E tutti erano tremanti di terrore alla vista di tutte le abominazioni di Satana dalle quali gli angeli li avevano salvati e resero grazie a Dio che aveva mandato i suoi angeli per liberarli.

E alcuni erano tormentati da dolori forti e che non accennavano a placarsi, così, non sapendo che fare, qualcuno decise di andare a chiamare Gesù perché essi desideravano ardentemente la sua presenza. E mentre due di loro si accingevano a cercarlo, ecco che lo videro arrivare dalla riva del fiume; e i foro cuori si riempirono di gioia e speranza quando udirono il suo saluto: «la pace sia con voi!».
E avrebbero voluto fargli molte domande ma, nella loro sorpresa, non seppero da dove cominciare e non venne loro in mente nulla. Allora Gesù disse, foro: «Sono arrivato perché sò che avete bisogno di me». E uno di essi gridò: «E vero Maestro, vieni a liberarci dai nostri tormenti».

E Gesù si rivolse a loro con parabole: «Voi siete come il figliol prodigo che mangiò e bevve per molti anni passando i suoi giorni nella dissolutezza e nel libertinaggio insieme ai suoi amici. E ogni settimana, a insaputa dei padre, accumulava nuovi debiti sperperando tutto in pochi giorni.
Chi gli prestava il denaro lo accontentava sempre sapendo che suo padre aveva molte ricchezze e pagava sempre con pazienza i debiti dei figlio. E il padre ammoniva il figlio con gentilezza ma questi non ascoltava mai le sue parole e invano il padre lo supplicava affinché lasciasse la sua assidua e ininterrotta dissolutezza per andare a sorvegliare il lavoro dei suoi servi nei campi. E il figlio prometteva sempre di farlo qualora egli avesse pagato i suoi vecchi debiti, ma il giorno seguente ricominciava. E la vita dissoluta dei figlio continuò per più di sette anni. Ma alla fine il padre perse la pazienza e non volle più pagare i debiti dei figlio. «Se continuo a pagare» disse «i peccati di mio figlio non avranno fine». Allora i creditori delusi, nella loro rabbia, presero il figlio in schiavitù affinché con il suo lavoro quotidiano restituisse il denaro ricevuto in prestito.
E allora per il figlio cessarono il mangiare, il bere e gli eccessi quotidiani; e annaffiava i campi coi sudore della sua fronte dalla mattina alla sera e tutte le sue membra erano doloranti per quel lavoro non abituale. Viveva di pane secco e per ammorbidirlo non aveva che le sue lacrime. E dopo tre giorni egli, provato dal caldo e dalla fatica, disse al suo padrone: «Non ce la faccio più a lavorare perché tutti i miei arti sono doloranti, per quanto tempo ancora vuoi tormentarmi?».
«Finché non avrai saldato tutti i tuoi debiti coi tuo lavoro... sarai libero quando saranno passati sette anni!».
E il figlio disperato continuò >piangendo: «Ma non potrò sopportare neanche sette giorni, abbi pietà di me

perché tutte le membra mi bruciano e mi dolgono». Ma il malvagio creditore gli gridò: «Affrettati nel lavoro! perché se per sette anni hai potuto passare giorni e notti nella dissolutezza ora per sette anni dovrai lavorare. Non ti perdonerò fino a che non avrai pagato i tuoi debiti fino all'ultima dracma!». E il figlio, disperato e con gli arti doloranti, dovette far ritorno nei campi per lavorare. E quando venne il settimo giorno quello dei Sabato durante il quale nessuno lavora nei campi, egli poteva a stento reggersi in piedi per la stanchezza e il dolore. Allora, radunando quel che restava delle sue forze, fl figlio raggiunse barcollando la casa dei padre e si gettò ai suoi piedi dicendo: «Padre credimi e perdona per l'ultima volta le mie offese verso di te.
Ti giuro che non vivrò mai più da libertino e che diventerò il tuo figlio obbediente in tutte le cose. Liberami dalle mani dei mio oppressore; padre guardami, osserva i miei arti sofferenti e non indurire il tuo cuore».
Allora gli occhi dei padre si velarono di lacrime ed egli abbracciò suo figlio dicendo: «Rallegriamoci perché oggi mi è concessa una grande gioia: ho ritrovato il mio figlio diletto che era perduto». E lo rivestì con gli abiti migliori e festeggiarono per tutto il giorno. E il mattino seguente il padre donò a suo figlio una borsa piena di argento per pagare ai creditori tutti i suoi debiti. E al ritorno dei figlio il padre gli disse: «Figlio mio, vedi com'è facile incorrere in sette anni di debiti con una vita dissoluta e come è difficile pagarli con sette anni di duro lavoro?».
«Padre, è veramente duro persino pagarli in sette giorni!». E suo padre lo ammoni dicendo: «Solo per questa volta ti è concesso di pagare in sette giorni i tuoi debiti di sette anni, perché il resto ti è perdonato; ma in futuro cerca di non incorrere più in debiti, infatti ti dico, in verità, che solo tuo padre perdona i tuoi debiti, perché sei suo figlio. Ma con chiunque altro avresti dovuto lavorare duramente per sette anni, com'è stabilito dalle nostre leggi».

«Padre mio, d'ora in poi sarò il tuo figliolo affezionato e ubbidiente e non contrarrò più debiti perché sò quanto è duro pagarli».

Ed egli si recava ogni giorno nei campi di suo padre a sorvegliare il lavoro dei suoi operai e, ricordando il suo duro lavoro, evitava di farli lavorare troppo duramente. E così passavano gli anni e grazie alle sue cure i beni dei padre si incrementavano incessantemente perché sul suo lavoro c'era la benedizione paterna.
E pian piano egli restituì al padre una somma dieci volte maggiore di quella che dissipò in sette anni. Allora il padre, vedendo che suo figlio faceva buon uso dei suoi operai e delle sue proprietà, gli disse: «Figlio mio, vedo che le mie cose sono in buone mani, così ti affido tutto il mio bestiame, la mia casa, le mie terre e i miei tesori. Questa sarà la tua eredità, continua a incrementarla affinché io possa gioirne.
E quando il figlio ricevette l'eredità di suo padre condonò tutti i debiti dei debitori che non potevano pagare, perché non aveva dimenticato che anche il suo debito era stato condonato quando egli non poté pagarlo. E Dio lo benedisse con lunga vita, con molti figli e con abbondanti ricchezze perché era gentile con tutti i suoi operai e con tutti i suoi animali».

Quindi Gesù si rivolse alla folla dei malati dicendo: «lo mi esprimo con parabole affinché voi comprendiate meglio la parola di Dio. I sette anni spesi mangiando, bevendo e nella vita dissoluta sono i peccati dei passato; il creditore malvagio è Satana; i debiti sono le malattie; il duro lavoro sono i dolori e il figliol prodigo siete voi stessi. Pagare i debiti significa scacciare da voi i demoni e le malattie ripristinando la salute dei vostro corpo. La borsa piena d'argento che ricevete dal padre è il Potere che hanno gli angeli di liberarvi; il padre è Dio. I possedimenti dei padre sono la terra e i cieli; gli operai dei padre sono gli angeli. Il campo dei padre è il mondo, quel mondo che diventerà regno dei cieli quando i figli degli uomini lavoreranno insieme agli angeli dei Padre Celeste.
Dunque vi dico che per il figlio è preferibile essere ubbidiente a suo padre e sorvegliare il lavoro degli operai di suo padre nei campi anziché indebitarsi con il creditore malvagio, faticando e sudando in servitù per ripagare tutti i suoi debiti. E allo stesso modo, per i Figli degli Uomini, è preferibile ubbidire alle leggi dei loro Padre Celeste lavorando insieme ai suoi angeli nel regno suo, anziché diventare debitori di Satana Signore della morte, di tutti i peccati e di tutte le malattie e soffrire nei dolori, sudando fino a ripagare tutti i loro

peccati. lo vi dico, in verità, che i vostri peccati sono gravi e sono molti. Voi avete ceduto per tanti anni alle seduzioni di Satana.
Siete stati golosi, ubriaconi e frequentatori di prostitute; avete moltiplicato i vostri debiti passati. Ora dovete restituire e il pagamento è duro e difficile; dunque non siate impazienti già al terzo giorno, come il figlio prodigo, ma aspettate pazientemente fino al settimo. giorno che è santificato da Dio e poi recatevi al cospetto dei nostro Padre Celeste con cuore umile e ubbidiente affinché egli possa perdonare i vostri peccati e tutti i vostri debiti dei passato. lo vi dico, in verità, che il Padre Celeste ci ama infinitamente perché soltanto lui ci concede di pagare in sette giorni i debiti di sette anni. A quei debitori di sette anni di peccati e malattie che pagano onestamente perseverando fino al settimo giorno il Padre Celeste perdonerà tutti i debiti dei sette anni.

«E se noi pecchiamo per sette volte sette anni?» chiese un malato che soffriva atrocemente. «Anche in quei caso il Padre Celeste perdonerà tutti i vostri debiti in sette volte sette giorni».

«Felici saranno quanti perseverano fino alla fine, perché i demoni di Satana scrivono tutte le vostre azioni peccaminose in un libro: il libro dei vostro corpo e dei vostro spirito. Vi dico, in verità, che dal principio dei mondo non c'è azione peccaminosa che non sia stata scritta alla presenza dei Padre Celeste. Perché voi potrete sfuggire le leggi dei vostri re, ma nessuno dei Figli degli Uomini potrà sfuggire le leggi dei suo Dio. E quando sarete alla presenza di Dio Satana testimonierà contro di voi attraverso le vostre stesse azioni e Dio vedrà i vostri peccati scritti nel libro dei vostro corpo e dei vostro spirito rattristandosi nel suo cuore.
Ma se vi pentirete dei vostri peccati e digiunando e pregando cercherete gli angeli di Dio allora, per ogni giorno in cui voi persevererete nel digiuno e nella preghiera, gli angeli di Dio cancelleranno dal libro dei vostro corpo e dei vostro spirito un anno di azioni peccaminose. E quando anche l'ultima pagina dei vostri peccati sarà stata cancellata voi sarete al cospetto di Dio e Dio si rallegrerà nel suo cuore dimenticando tutti i vostri peccati. Egli vi libererà dalle grinfie di Satana e dalla sofferenza; vi ospiterà nella sua casa e ordinerà a tutti i suoi servi, cioè agli angeli, di servirvi.
Egli vi darà una lunga vita e voi non vedrete mai la malattia. E se da quei momento in poi invece di peccare occuperete i vostri giorni compiendo buone azioni, allora gli angeli di Dio scriveranno tutte quelle buone opere nel libro dei vostro corpo e dei vostro spirito. Vi dico, in verità, che dal principio dei mondo non c'è buona azione che non sia stata scritta davanti a Dio. Perciò voi potrete attendere invano ricompense dai' vostri re e dai vostri governanti, ma le vostre buone azioni non perderanno mai la ricompensa di Dio.

E quando sarete alla presenza di Dio i suoi angeli testimonieranno per voi attraverso le vostre stesse buone opere; e Dio le vedrà scritte nel vostro corpo e nel vostro spirito e gioirà nel suo cuore. Ed egli benedirà il vostro corpo, il vostro spirito e ogni opera vostra e vi concederà in eredità il suo regno terreno e celeste affinché voi possiate avere in esso la vita eterna. Chi potrà entrare nel regno di Dio sarà felice, perché non vedrà mai la morte».

E le sue parole furono seguite da un gran silenzio. E grazie a esse quanti erano scoraggiati presero nuova forza e continuarono a pregare e a digiunare. E il primo che riprese a parlare si rivolse a Gesù: «io persevererò fino al settimo giorno». E un altro disse: «io persevererò anche fino a sette volte sette giorni». E Gesù rispose loro: «Saranno felici coloro che persevereranno fino alla fine, perché essi erediteranno la terra».

E fra di loro c'erano molti malati tormentati da gravi dolori, essi Potevano a malapena strisciare ai piedi di Gesù. E gli dissero: «Maestro, i dolori ci tormentano fortemente, dicci cosa dobbiamo fare». E, mostrando a Gesù i loro piedi dalle ossa contorte e nodose, continuarono: «Né l'angelo dell'aria né l'angelo dell'acqua né l'angelo dei sole riescono a Mitigare i nostri dolori, anche se ci siamo battezzati, digiuniamo e preghiamo seguendo alla lettera le tue parole».

«Vi dico, in verità, che le vostre ossa saranno risanate. Non vi scoraggiate ma cercate il guaritore delle ossa:

l’angelo della terra; poi che è da lui che le vostre ossa furono prese ed è a lui che torneranno».

Ed egli indicò con]amano il punto della sponda dei fiume dove l’acqua corrente e il calore dei sole ammorbidivano la terra formando un fango cretoso. «Affondate i vostri piedi nel fango affinché l’abbraccio dell’angelo della terra possa assorbirne tutte le impurità e tutte le malattie. E voi’, grazie all’abbraccio dell’angelo della terra vedrete svanire Satana e finiranno i vostri dolori. E i nodi delle vostre ossa si scioglieranno, esse si raddrizzeranno e scompariranno tutte le vostre pene».

E, sapendo che sarebbero guariti, i malati seguivano le sue parole. E altri malati soffrivano forti dolori ma ciò nonostante persevereranno nel digiuno; e le loro forze si erano affievolite, li tormentava un gran caldo e se tentavano di alzarsi dal loro giaciglio per andare da Gesù le loro teste cominciavano a girare come se fossero risucchiate da un vortice di vento; e se cercavano di mettersi in piedi ricadevano a terra.

Allora Gesù li raggiunse e si rivolse a loro in questo modo:«Voi soffrite così perché il vostro corpo è tormentato da Satana e dalle sue malattie; ma non temete perché il suo potere su di voi finirà presto. Satana infatti è come un uomo irascibile che, durante l’assenza dei vicino, si è introdotto nella sua casa con l’intenzione di saccheggiare i suoi beni. Ma qualcuno ha avvertito il padrone che, nel frattempo, torna a casa di corsa.
E il vicino malvagio, che ha ormai radunato tutto ciò che più gli piaceva, vede tornare in fretta il padrone di casa e adirato dal fatto che non può portare via ogni cosa tenta di guastare e danneggiare tutto con l’intento di privare anche l’altro delle cose che sarebbero piaciute a lui. Ma il padrone di casa rientra immediatamente e, prima che il vicino malvagio compia il suo proposito, lo prende e lo scaccia dalla casa.
In verità vi dico, Satana è entrato proprio così nei vostri corpi che sono l’abitazione di Dio; ed egli tiene in suo potere tutto ciò che vorrebbe rubare: il vostro respiro, il vostro sangue, le vostre ossa, la vostra carne, le vostre viscere, i vostri occhi e i vostri orecchi. Ma con il vostro digiuno e la vostra preghiera voi avete avvertito il signore dei vostro corpo e i suoi angeli. E ora Satana vede il ritorno dei vero signore dei vostro corpo e sa che ciò significa la fine dei suo potere; allora, nella sua rabbia, egli raduna un’ultima volta le sue forze cercando di distruggere il vostro corpo prima dell’arrivo dei padrone.

~ per questo che Satana vi tormenta così fortemente, perché sente che la sua fine è prossima.

Ma non tema il vostro cuore, perché presto appariranno gli angeli di Dio per rioccupare la loro dimora e per riconsacrarla tempio di Dio; essi afferreranno Satana e lo cacceranno dal vostro corpo insieme a tutte le sue malattie e a tutte le sue impurità. E voi sarete felici perché sarete ricompensati per la vostra perseveranza e non vedrete mai più malattia».

E tra i malati ve ne era uno particolarmente tormentato da Satana; il suo corpo era magro come uno scheletro e la sua pelle gialla come una foglia cadente; era così debole che non poteva neanche strisciare con le mani verso Gesù e allora lo invocava da lontano: «Maestro, abbi pietà di me, perché dal principio dei mondo non ci fu uomo che soffre come soffro io ora; so che sei veramente mandato da Dio e sò che se vuoi puoi cacciare Satana dal mio corpo immediatamente. Non è forse vero che gli angeli di Dio obbediscono al messaggero di Dio? Vieni Maestro, scaccia Satana dal mio corpo ora, perché egli infuria rabbiosamente dentro di me e la mia sofferenza è grande».

E Gesù gli rispose: «Satana ti tormenta così fortemente perché tu digiuni già da molti giorni e non gli paghi più il tuo tributo; non lo nutri più con quelle abominazioni con le quali finora hai contaminato il tempio dei tuo spirito. Tu tormenti Satana con la fame e lui, nella sua collera, tormenta te. Ma non temere perché ti assicuro che Satana sarà distrutto prima che sia distrutto il tuo corpo; infatti mentre tu preghi e digiuni il tuo corpo è protetto dagli angeli di Dio e il potere di Satana non può danneggiarlo; la rabbia di Satana è impotente di fronte agli angeli di Dio».

Ma tutti si avvicinarono a Gesù e lo supplicarono esclamando: «Maestro, abbi compassione di lui perché soffre più di tutti noi e temiamo che egli non viva fino a domani se tu non scacci in fretta Satana da lui».

E Gesù rispose loro: «La vostra fede è grande; sia fatto secondo la vostra fede. Presto vedrete davanti a voi lo spaventoso volto di Satana e il potere dei Figlio dell'uomo, perché io scaccerò da lui il potente Satana con la sola forza dell'innocente agnello di Dio che è la più debole creatura dei Signore. infatti lo spirito santo di Dio rende il debole più potente dei forte».

E Gesù munse una pecorella che pascolava tra i cespugli, poi versò quel latte sulla sabbia scaldata dal sole e disse: «Il potere dell'angelo dell'acqua è già entrato in questo latte e ora verrà anche il potere dell'angelo dei sole».

E il calore dei sole riscaldò il latte.

«E ora agli angeli dell'acqua e dei sole si unirà anche l'angelo dell'aria».

Ed ecco che il vapore dei latte caldo cominciò a salire lentamente nell'aria.

«Vieni a respirare con la bocca la forza degli angeli dell'acqua, dei sole e dell'aria, affinché entrino nel tuo corpo e ne scaccino Satana».

E il malato tormentato da Satana aspirò profondamente il vapore lattiginoso che saliva.

«Satana lascerà immediatamente il tuo corpo, infatti egli è affamato da tre giorni e dato che non trova cibo dentro di te uscirà per soddisfare la sua fame con questo latte caldo di cui è goloso. Egli fiuterà il suo odore e non saprà resistere alla fame che lo tormenta da ben tre giorni. Ma il Figlio dell'uomo distruggerà il suo corpo in modo che non possa più tormentare nessuno».

Poi il corpo dei malato divenne febbricitante e fu preso da conati di vomito ma non riusciva a vomitare, respirava a fatica e infine svenne in braccio a Gesù.

«Ecco Satana che lascia il suo corpo, guardate!». E Gesù indicò la bocca aperta dei malato.

E tutti, con meraviglia e terrore, videro che Satana stava uscendo dalla sua bocca sotto forma di un verme abominevole che si dirigeva verso il latte fumante. Allora Gesù afferrò due pietre aguzze e schiacciò la testa di quel Satana, poi estrasse dal malato tutto il corpo del mostro che era lungo quasi come l'uomo. E quando quel verme abominevole fu estratto dalla gola dei malato egli recuperò subito il respiro e cessarono tutti i suoi dolori. E gli altri osservarono con terrore il disgustoso corpo di Satana.

«Guarda che bestia abominevole hai ospitato e nutrito nel, tuo corpo per lunghi anni! l'ho scacciata e uccisa, affinché non possa più tormentarti. Rendi grazie a Dio perché i suoi angeli ti hanno guarito e liberato, e non peccare più affinché Satana non torni da te; d'ora in avanti fa in modo che il tuo corpo sia un tempio dedicato al tuo Dio».

E tutti furono stupiti dalle sue parole e dal suo potere e gli dissero: «Maestro, sei il vero messaggero di Dio, perché conosci tutti i segreti».

«Diventate anche voi veri figli di Dio», rispose Gesù, «affinché possiate condividere il suo potere e la conoscenza di tutti i segreti. Infatti la saggezza e il potere procedono solo dall'amore di Dio.

Dunque amate il vostro Padre celeste e vostra Madre Terra con tutto il vostro cuore e con tutto il vostro spirito, e serviteli, affinché anche i loro angeli possano servire voi. Fate in modo che tutte le vostre azioni

siano un sacrificio a Dio.

E non nutrite Satana perché il salario dei peccato è la morte, ma ricompensa dei bene è in Dio e nel suo amore che è conoscenza e potere di vita eterna».

E tutti si inginocchiarono ringraziando Dio per il suo amore.

E Gesù si allontanò dicendo: «lo tornerò di nuovo per tutti quelli che persevereranno nella preghiera e nel digiuno fino al settimo giorno. La pace sia con voi».

E il malato da cui Gesù aveva estratto Satana ora stava in piedi, perché gli era tornata la forza vitale; respirava profondamente e i suoi occhi si erano illuminati perché gli era cessato ogni dolore. Ed egli si inginocchiò sul terreno calpestato da Gesù e, piangendo, baciò le orme dei suoi piedi.

E fu nei pressi dell'ansa di un torrente che molti malati digiunarono e pregarono con gli angeli di Dio per sette giorni e sette notti. E la loro ricompensa fu grande perché avevano seguito le parole di Gesù. E coi trascorrere dei settimo giorno tutte le loro pene svanirono e quando il sole riapparve all'orizzonte essi videro Gesù che, con il volto illuminato dallo splendore dei sole nascente, procedeva verso di loro dalla montagna.

E al suo saluto «La pace sia con voi» essi non ebbero parole, ma si inginocchiarono dinanzi a lui sfiorando il lembo dei suo mantello in segno di avvenuta guarigione.

«Non ringraziate me bensì nostra Madre Terra e i suoi angeli risananti. Andate e non peccate più per non incorrere più nella malattia e fate in modo che gli angeli della guarigione diventino i vostri guardiani».

Ma essi replicarono: «Maestro, dove andremo? solo tu hai parole di vita eterna; dicci quali peccati dobbiamo evitare per non incorrere più nella malattia».

E Gesù rispose: «Sia fatto secondo la vostra fede» e, sedendo tra di loro, continuò: «Dice l'antica saggezza Onora tua Madre Terra e il tuo Padre Celeste rispettando i loro comandamenti, affinché i tuoi giorni su questa terra siano lunghi e il comandamento successivo è "non Uccidere" perché la vita è data a tutti da Dio e l'uomo non può sottrarre Ciò che è dato da Dio. Dunque vi dico, in verità, che tutto ciò che vive sulla terra ha origine da un'unica Madre. Quindi chi uccide uccide suo fratello e Madre Terra si allontanerà da lui sottraendogli il suo seno vivificante; e anche i suoi angeli lo eviteranno e così Satana farà dei suo corpo la sua dimora.
E la carne degli animali uccisi, nel suo corpo, diventerà la sua stessa tomba; perché vi dico, in verità, che chi uccide uccide se stesso e chiunque si nutre della carne di animali uccisi mangia il corpo della morte. Perché nel suo sangue ogni goccia dei loro sangue diventerà veleno; nel suo respiro il loro respiro diventerà fetore; nella sua carne la loro carne si trasformerà in pustole; nelle sue ossa le loro ossa diventeranno gesso; nelle sue viscere le loro viscere diverranno putrefazione; nei suoi occhi i loro occhi diventeranno incrostazioni; nei suoi orecchi le loro orecchie diventeranno fiotti di cera e così la loro morte diventerà la sua morte.
Perché solo se serviremo il Padre Celeste i nostri debiti di sette anni saranno pareggiati in sette giorni. Ma Satana non perdona nulla e a lui si dovrà pagare tutto per intero: occhio per occhio: dente perdente, mano per mano, piede per piede, fuoco per fuoco, piaga per piaga, vita per vita, morte per morte; perché il salario dei peccato è la morte. Non uccidete dunque e non mangiate la carne delle vostre prede innocenti per non diventare schiavi di Satana.
Quello infatti è il sentiero che conduce alla morte attraverso le sofferenze. Ma agite secondo la volontà di Dio affinché lungo la strada della vita possano servirvi i suoi angeli. Obbedite dunque alle parole di Dio (Gn 1,29 [N.d.Tj): «Ecco, vi do per cibo ogni erba che produce seme e ogni albero da frutto che produce seme. E do per cibo ogni erba verde a tutti gli animali della terra, a tutti gli uccelli dell'aria e a tutto ciò che sulla terra si muove e ha in sé il respiro della vita. E vi do per cibo anche il latte di ogni animale che vive e si muove sulla terra; come ho dato loro l'erba così do a voi il loro latte. Ma non mangerete la loro carne né il sangue che la

vivifica e certamente io vi chiederò conto di quel sangue zampillante dove dimora la vostra anima, come vi chiederò conto di ogni animale ucciso e delle anime di tutti gli uomini uccisi.
Perché lo, Signore vostro e vostro Dio, sono un Dio forte e geloso che punisce l'iniquità dei padri che mi odiano sui figli, anche dopo tre o quattro generazioni; ma alle migliaia che mi amano e che rispettano i miei comandamenti lo mostrerò la mia misericordia. "Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua forza", questo è il primo e il più grande dei comandamenti. E il secondo è simile al primo: "Ama il prossimo tuo come te stesso". Non ci sono comandamenti più grandi di questi».

E dopo queste parole rimasero tutti in silenzio tranne uno, che chiese: «Maestro, cosa devo fare se vedo una bestia feroce assalire mio fratello nella foresta? Dovrò lasciar morire mio fratello o ucciderò l'animale? Non trasgredirò la legge in entrambi i casi?».

E Gesù rispose: «Fu detto che un tempo all'uomo: Tutti gli animali che vivono sulla terra: tutti i pesci dei mare e tutti gli uccelli dei cielo sono sottoposti al tuo potere. E io aggiungo, in verità, che di tutte le creature che vivono sulla terra Dio creò a sua immagine solo l'uomo; quindi l'animale è per l'uomo e non l'uomo per l'animale. Dunque voi non trasgredirete la legge uccidendo la bestia feroce per salvare la vita di vostro fratello perché, in verità, l'uomo è più dell'animale. Ma chi uccide anche se l'animale non lo attacca, per brama assassina, o per la sua carne, per la sua pelle, per le sue zanne o senza alcun motivo, compie un'azione malvagia perché trasforma se stesso in bestia feroce; quindi anche lui farà la stessa fine delle bestie feroci».

E un altro chiese: «Mosè, il più grande d'Israele, tollerò che i nostri antenati mangiassero la carne di animali puri e proibì solo la carne di animali impuri. Perché tu ora ci vieti la carne di tutti gli animali? Qual è dunque la legge che procede da Dio, quella di Mosè o la tua?».

E Gesù rispose: «Per mezzo di Mosè Dio dettò ai vostri avi dieci comandamenti. Ma i vostri avi dissero: Muesti comandamenti sono troppo duri", e non riuscirono a rispettarli. E Mosè, vedendo ciò, ebbe compassione dei suo popolo e non volle lasciarlo morire, così dette loro dieci volte dieci comandamenti meno duri affinché essi potessero rispettarli.
Ma io vi dico, in verità, che se i vostri avi fossero stati capaci di rispettare i dieci comandamenti di Dio, allora Mosè non avrebbe avuto bisogno di aggiungervi i suoi dieci volte dieci comandamenti. Perché chi ha piedi forti come le montagne di Sion non ha bisogno di grucce, machi ha le gambe che vacillano va più lontano con le grucce che senza. Allora Mosè disse al Signore: Al mio cuore è triste perché il mio popolo si perderà: infatti manca della conoscenza e non riesce a comprendere i tuoi comandamenti. Essi sono come bambini che ancora non comprendono le parole di loro padre. Signore, permettimi di dar loro altre leggi affinché non periscano.
Se essi non possono essere con te non permettere che siano contro di te; per ora fa in modo che possano solo sorreggersi poi, quando saranno maturi per le tue parole, rivelerai foro le tue leggi». Per questo Mosè ruppe le due tavole di pietra dove erano scritti i dieci comandamenti e, in alternativa, dette loro dieci volte dieci comandamenti. E da questi dieci volte dieci comandamenti gli scriba e i Farisei hanno ricavato centinaia di volte dieci comandamenti: hanno caricato sulle vostre spalle pesi che neanche loro sopportano. Infatti più i comandamenti sono vicini a Dio e minore è il loro numero, più se ne allontanano e maggiore è il loro numero. Perciò le leggi degli scriba e dei Farisei sono innumerevoli; le leggi dell'uomo sono sette; quelle degli angeli tre e quella di Dio una.

«Quindi io vi insegnerò solo quelle leggi che potrete comprendere, affinché possiate diventare uomini e seguire le sette leggi dei Figlio dell'Uomo. Poi anche gli angeli sconosciuti dei Padre Celeste vi riveleranno le loro leggi, affinché il santo spirito di Dio possa discendere su di voi e guidarvi verso la sua legge».

E tutti furono meravigliati della sua saggezza egli chiesero: «Maestro continua, insegnaci tutte le leggi che possiamo apprendere».

E Gesù continuò: «Dio comandò, ai vostri avi di non uccidere, ma i loro cuori erano induriti ed essi uccisero. Allora Mosè volle fare in modo che almeno non uccidessero gli uomini e così tollerò il fatto che uccidessero animali. Ma il cuore dei vostri avi si indurì ulteriormente ed essi uccisero sia. uomini che animali. Così io vi dico: «non uccidete né uomini, né animali e neanche il cibo che entra nella vostra bocca!». Perché se mangiate cibo vivente quello stesso cibo vivificherà anche voi, ma se uccidete il vostro cibo quel cibo morto vi ucciderà.
Poi che la vita viene solo dalla vita e dalla morte viene sempre la morte. Infatti, ciò che ha ucciso il vostro cibo ucciderà anche i vostri corpi; e tutto ciò che uccide i vostri corpi ucciderà anche le vostre anime. Perché i vostri corpi diventano ciò che mangiate così come i vostri pensieri diventano il vostro spirito. Quindi non mangiate nulla che sia stato distrutto dal fuoco, dal gelo o dall'acqua; perché i cibi bruciati, congelati o marci bruceranno, congeleranno e faranno marcire anche i vostri corpi.
Non fate come il contadino sciocco che seminò semi cotti, congelati e marci; e quando venne l'autunno i suoi campi non produssero nulla e la sua miseria fu grande. Ma fate come quel contadino che seminò nel suo campo semi viventi i quali si moltiplicarono centinaia di volte. Dunque vivete solo con il fuoco della vita e non preparate i vostri, cibi con quel fuoco della morte che uccide i vostri cibi, i vostri corpi e anche le vostre anime».

«Maestro, dov'è il fuoco della vita?» chiese qualcuno.

« in voi, nel vostro corpo e nel vostro sangue».

E altri chiesero: «Dov'è il fuoco della morte?».

«Il fuoco della morte è quel fuoco che arde al di fuori di voi ed è più caldo dei vostro sangue; è quel fuoco che voi usate per cucinare i vostri cibi nelle case e nei campi. lo vi dico, in verità, che quel fuoco di morte distrugge il vostro cibo e il vostro corpo, così come il fuoco della malizia rovina i vostri pensieri e distrugge il vostro spirito. Perché il vostro corpo è ciò che mangiate e il vostro spirito è ciò che pensate. Dunque non mangiate ciò che è stato ucciso da un fuoco più forte dei fuoco della vita ma nutritevi scegliendo i vostri cibi commestibili tra i frutti degli alberi, le erbe dei campi e il latte degli animali. Infatti tutto ciò è nutrito e maturato dal fuoco della vita ed è un dono degli angeli di nostra Madre Terra. Ma non mangiate nulla di ciò a cui ha dato sapore il fuoco della morte perché ciò è di Satana».

E qualcuno, meravigliato, chiese: «Maestro, come possiamo preparare il nostro pane quotidiano senza fuoco?».

«Lasciate che siano gli angeli di Dio a preparare il vostro pane. Bagnate il vostro grano affinché possa penetrarvi l'angelo dell'acqua, quindi disponetelo all'aria affinché sia abbracciato anche dall'angelo dell'aria; poi lasciatelo al gole dei mattino alla sera affinché possa discendervi anche l'angelo della luce dei sole. E la benedizione di questi tre angeli farà sbocciare in fretta nel vostro grano il germoglio della vita.
Poi macinate il vostro grano e ricavatene delle cialde sottili come fecero i vostri padri quando lasciarono l'Egitto, la dimora della schiavitù. Quindi disponete di nuovo quelle cialde al sole fin dal mattino e a mezzogiorno giratele affinché, prima dei tramonto, l'angelo dei sole possa abbracciarle anche dal lato opposto.
Perché il vostro pane deve essere preparato da quegli stessi angeli che hanno nutrito e maturato il grano nei campi. E lo stesso sole che, grazie al fuoco della vita, fece crescere e maturare il grano dovrà, con quello stesso fuoco, cucinare anche il vostro pane. Perché il fuoco dei sole dà la vita al grano, al pane e al corpo; ma il fuoco della morte uccide il grano, il pane e il corpo. E gli angeli viventi dei Dio vivente servono solo gli uomini vivi, perché Dio è il Dio della vita e non il Dio della morte».

«Dunque mangiate soltanto alla mensa di Dio: la frutta degli alberi, il grano e le erbe dei campi, il latte degli

animali e il miele delle api, perché tutto il resto è di Satana e, attraverso la via dei peccati e delle malattie, conduce alla morte. Ma il cibo che mangerete alla ricca mensa di Dio rafforzerà e ringiovanirà il vostro corpo e voi non vedrete mai la malattia. Perché nell'antichità la mensa di Dio nutrì Matusalemme e vi dico, in verità, che se vivrete come visse lui il Dio vivente darà anche a voi, sulla terra, una vita lunga come la sua».

«Perché vi dico, in verità, che il Dio della vita è più ricco di tutti i ricchi della terra e la sua mensa traboccante è più ricca dei più ricchi banchetti di tutti i ricchi della terra. Dunque mangiate per tutta la vita alla tavola di nostra Madre Terra e non vi mancherà mai nulla. E quando vi nutrirete alla sua tavola mangiate sempre tutte le cose così come le trovate, non cucinatele e non mescolate una varietà con l'altra, altrimenti le vostre viscere diventeranno come pantani fumanti; e vi dico, in verità, che ciò è ripugnante agli occhi dei Signore».

« E non siate come quell'operaio ingordo che, quando era alla tavola dei suo padrone, divorava anche le porzioni degli altri. e ingurgitava ogni cosa avidamente intrugliando tutto. E vedendo ciò il suo padrone, indignato, lo scacciò dalla sua tavola. E quando tutti ebbero terminato il loro pasto egli raccolse tutti gli avanzi e chiamò l'operaio ingordo dicendogli: «Prendi questi avanzi e vai a mangiarli insieme ai porci perché il tuo posto è con loro e non alla mia tavola».

« Fate attenzione dunque a non contaminare il tempio dei vostro corpo con ogni genere di abominazione. Alla mensa di Madre Terra troverete sempre due o tre tipi di cibo, accontentatevi di quelli; non siate golosi di tutto ciò che vi circonda perché vi dico, in verità, che se voi mescolerete nel vostro corpo tutti i generi di cibo, allora in esso cesserà la pace e in voi si combatteranno guerre senza fine. E col tempo il vostro corpo sarà annientato, così come avviene per le case e i regni divisi in se stessi. Perché il Dio nostro è il Dio della pace e non sostiene mai le divisioni; dunque non attirate su di voi la collera di Dio, altrimenti sarete scacciati dalla sua mensa e sarete costretti a mangiare alla tavola di Satana dove. il vostro corpo sarà corrotto dal fuoco dei peccati, delle malattie e della morte».

«E quando vi nutrite non mangiate mai fino a sazietà; sfuggite le tentazioni di Satana e ascoltate la voce degli angeli di Dio. Perché Satana e il suo potere vi tenteranno a mangiare sempre di più ma, se vivrete dello spirito, voi resisterete ai desideri dei corpo. Infatti il vostro digiuno è sempre gradito agli occhi degli angeli di Dio. Perciò, quando sarete sazi, fate attenzione a quanto avrete mangiato e mangiate sempre un terzo in meno».

«Fate in modo che il peso dei vostro cibo quotidiano non sia inferiore a una mina' e che non superi le due mine. Allora voi non diventerete mai schiavi di Satana e delle sue malattie. E non disturbate il lavoro che gli angeli compiono nel vostro corpo mangiando spesso, perchè, in verità, chi mangia più di due volte al giorno compie in sé il lavoro di Satana. E gli angeli di Dio lasceranno presto il suo corpo e Satana se ne impadronirà. Mangiate solo quando il sole è nel punto più alto dei cielo e mangiate di nuovo quando sarà tramontato; così voi non vedrete malattia perché ciò piace agli occhi dei Signore. E se volete che gli angeli di Dio esultino nel vostro corpo e che Satana fugga lontano da voi, allora sedete alla mensa di Dio una sola volta al giorno. E allora i vostri giorni sulla terra saranno lunghi perché ciò piace agli occhi dei Signore. Mangiate sempre quando la mensa di Dio è apparecchiata dinanzi a voi e mangiate sempre il cibo che vi trovate. Infatti vi dico, in verità, che Dio sa bene di cosa ha bisogno il nostro corpo e quando ne ha bisogno».

«Dal mese di Agosto mangiate orzo; dal mese di Settembre mangiate grano (l'erba più perfetta tra tutte quelle recanti seme); e fate in modo che il vostro pane quotidiano sia fatto di grano, affinché il Signore possa prendersi cura dei vostro corpo. Dal mese di Ottobre mangiate l'uva acerba, affinché il vostro corpo possa dimagrire e Satana possa fuggirne. Nel mese di Dicembre raccogliete l'uva affinché il suo succo ,possa servirvi da bevanda.
Nel mese di Febbraio raccogliete l'uva matura addolcita e appassita dall'angelo dei sole affinché, grazie agli angeli che dimorano in essa, i vostri corpi si irrobustiscano. A maggio e a novembre mangiate i fichi ricchi di

succo e quelli che vi avanzano lasciate che li conservi per voi l'angelo dei sole; li mangerete con la polpa delle mandorle quando gli alberi non porteranno frutti. Nel mese di Aprile mangiate le erbe susseguenti alle piogge affinché il vostro sangue possa purificarsi dai vostri peccati. In quello stesso mese iniziate anche a nutrirvi dei latte dei vostri animali, perché il Signore dette l'erba dei campi a tutti gli animali che producono latte affinché, coi loro latte, essi Potessero nutrire l'uomo.
lo vi dico, in verità, che quanti mangeranno Solo alla mensa di Dio evitando tutte le abominazioni di Satana saranno felici. E non mangiate cibi impuri provenienti da terre lontane ma preferite sempre ciò che producono i vostri alberi; perché Dio sa bene cosa è necessario per voi, dove e quando. Ed egli, riguardo al cibo, fornisce il meglio a tutti i popoli di tutti i regni della terra. E non mangiate come fanno i pagani, che si ingozzano in tutta fretta contaminando il loro corpo con ogni sorta di abominazione».

«Perché il potere degli angeli di Dio entra in noi attraverso il cibo vivente che il Signore ci offre alla sua mensa regale. E quando mangiate abbiate sopra di voi l'angelo dell'aria e sotto di voi l'angelo dell'acqua.

Durante il vostro pasto respirate sempre a lungo e profondamente affinché l'angelo dell'aria possa benedire il vostro nutrimento. E masticate bene con i denti il vostro cibo affinché esso possa diventare liquido e, nel vostro corpo, l'angelo dell'acqua lo possa trasformare in sangue; mangiate lentamente, quasi come fosse una preghiera rivolta al nostro Signore; perché vi dico, in verità, che se voi mangerete in questo modo alla sua mensa, il potere di Dio entrerà in voi.
Ma Satana trasformerà in un pantano fumante quel corpo sul quale non saranno discesi gli angeli dell'aria e dell'acqua durante i pasti. E il Signore non lo accoglierà più alla sua mensa; perché la tavola di Dio è un altare e chi mangia alla mensa di Dio è in un tempio. Perché vi dico, in verità, che se il Figlio dell'Uomo rispetta i comandamenti di Dio il suo corpo diventa un tempio e il suo interno diventa un altare. Quindi non disponete nulla sull'altare di Dio quando il vostro spirito è irritato e, quando sarete nel tempio di Dio, non abbiate pensieri di collera.
Entrate nel santuario dei Signore solo dopo che avrete udito in voi il richiamo dei suoi angeli, perché tutto ciò che mangerete nella tristezza o nella rabbia o in assenza di appetito nel vostro corpo diventerà veleno. Perché il respiro di Satana contaminerà tutto ciò. Dunque disponete con gioia le vostre offerte sull'altare dei vostro corpo e allontanate tutti i cattivi pensieri quando il vostro corpo riceve il potere di Dio alla sua mensa; non sedete mai alla tavola di Dio prima che lui vi chiami con l'angelo dell'appetito».

«Gioite sempre con gli angeli di Dio quando sarete alla sua mensa regale, perché ciò rallegra il cuore dei Signore; e allora la vostra vita sulla terra sarà lunga perché sarete serviti dal più prezioso dei suoi angeli: l'angelo della gioia».

«E non dimenticate che ogni settimo giorno è santo ed è consacrato a Dio. Per sei giorni nutrite il vostro corpo con i doni di Madre Terra ma il settimo giorno santificatelo perii vostro Padre Celeste. Il settimo giorno non nutritevi di cibo terreno ma vivete solo della parola di Dio e intrattenetevi per tutto il giorno con gli angeli dei Signore nel regno dei Padre Celeste. E come lavorate per sei giorni nel regno di Madre Terra così, nel settimo giorno, fate in modo che gli angeli di Dio costruiscano nel vostro corpo il regno dei cieli. Quindi durante il settimo giorno non lasciate che il cibo, nel vostro corpo, disturbi il lavoro degli angeli. E allora Dio vi darà lunga vita sulla terra, affinché voi possiate vivere per sempre nel regno dei cieli. Perché vi dico, in verità, che se non vedrete più malattie sulla terra voi vivrete per sempre nel regno dei cieli».

«E ogni mattina Dio vi manderà l'angelo della luce dei sole per svegliarvi dal vostro sonno; dunque ubbidite al richiamo dei vostro Padre Celeste senza indugiare pigramente nel vostro letto, perché all'esterno vi attenderanno già gli angeli dell'aria e dell'acqua. E lavorate tutto il giorno con gli angeli di Madre Terra affinché possiate conoscere sempre meglio sia loro che le loro opere. Ma quando il sole sarà tramontato e il Padre Ce leste vi manderà il suo prezioso angelo dei sonno, allora riposate e passate la notte con lui.
E allora il vostro Padre Celeste vi manderà i suoi angeli sconosciuti ì quali, intrattenendosi con voi tutta la

notte, vi insegneranno molte cose riguardo al regno di Dio; così come gli angeli di Madre Terra che conoscete vi istruiscono su cose che riguardano il regno di lei. Infatti vi dico, in verità, che se rispetterete i suoi comandamenti voi sarete ogni notte ospiti dei regno dei vostro Padre Celeste. E l'indomani, quando vi sveglierete, sentirete in voi il potere degli angeli sconosciuti. Il Padre Celeste vi manderà i suoi angeli sconosciuti ogni notte affinché essi possano edificare il vostro spirito, così come Madre Terra vi manda i suoi angeli ogni giorno affinché possano edificare il vostro corpo. Perché vi dico, in verità, che se di giorno li abbraccerà Madre Terra e se di notte il Padre Celeste aliterà su di loro il suo bacio, allora i «Figli degli Uomini» diventeranno «Figli di Dio».

«Dunque opponetevi giorno e notte alle tentazioni di Satana. Non vegliate di notte e non dormite di giorno se non volete che gli angeli di Dio vi abbandonino».

«Non compiacetevi dei fumo e delle bevande di Satana che tengono svegli di notte e fanno dormire di giorno perché vi dico, in verità, che tutto il fumo e le bevande di Satana sono abominazioni agli occhi dei vostro Dio».

«E non soggiacete neanche alla libidine, né di notte né di giorno, perché il libertino è come un albero la cui linfa scorre fuori dal suo tronco. E quell'albero essiccherà prima dei tempo e non darà mai frutto. Quindi non siate dissoluti se non volete che Satana inaridisca il vostro corpo e che il Signore renda sterile il vostro seme».

«Evitate anche tutto ciò che è troppo caldo e troppo freddo, perché la volontà di nostra Madre Terra è che né il freddo eccessivo né il caldo eccessivo minaccino il nostro corpo. Dunque non permettete che i vostri corpi si riscaldino o raffreddino più di quanto li riscaldano o li raffreddano gli angeli di Dio. E se voi rispetterete i comandamenti di Madre Terra, allora ogni volta che il vostro corpo sarà diventato troppo caldo lei vi manderà l'angelo della freschezza per rinfrescarvi; e ogni volta che sarà diventato troppo freddo lei vi manderà l'angelo dei calore per riscaldarvi».

«E seguite l'esempio di tutti gli angeli dei Padre Celeste e di Madre Terra che lavorano senza sosta, giorno e notte, nei regni dei cieli e della terra. Accogliete anche voi l'angelo dei lavoro, che è il più forte degli angeli di Dio, e lavorate tutti insieme nel regno di Dio. Seguite l'esempio dell'acqua che scorre, dei vento che soffia, dei sole che sorge e tramonta, degli alberi e delle piante che crescono, degli animali che corrono e saltano, della luna che cresce e decresce, delle stelle che vanno e vengono; tutto ciò si muove e compie il suo lavoro, perché tutto ciò che è vivo si muove e solo ciò che è morto è immobile.
E Dio è il Dio della vita mentre Satana è il Dio della morte. Servite dunque il Dio vivente, affinché possa sostenervi l'eterno movimento della vita e possiate sfuggire all'immobilità eterna della morte. Lavorate senza sosta per costruire il regno di Dio e per non essere scaraventati nel regno di Satana. Perché nel regno vivente di Dio abbonda la gioia eterna ma un'immutabile tristezza oscura il regno della morte di Satana. Siate dunque veri figli di Madre Terra e dei Padre Celeste per non diventare schiavi di Satana. Allora Madre Terra e il Padre Celeste vi manderanno i loro angeli per amarvi, servirvi e istruirvi. E i loro angeli scolpiranno i comandamenti di Dio nella vostra mente, nel vostro cuore e nelle vostre mani, affinché voi possiate comprenderli, sentirli e adempierli».

«E pregate ogni giorno il vostro Padre Celeste e vostra Madre Terra affinché la vostra anima diventi perfetta come è perfetto il santo spirito dei nostro Padre Celeste e affinché il vostro corpo diventi perfetto come è perfetto il corpo di nostra Madre Terra. Perché se voi comprenderete, sentirete e, adempierete i comandamenti, allora vi s ara concesso tutto ciò che chiederete pregando il Padre Celeste e Madre Terra; perché la saggezza, l'amore e il potere di Dio sono al di sopra di ogni cosa».

«Dunque pregate così il nostro Padre Celeste: "Padre Nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome. Venga il tuo regno. Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano. Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori. E non ci indurre in tentazione ma

liberaci dal male; perché tuo è il regno, il potere e la gloria per l'eternità. Amen"».

«E pregate così nostra Madre Terra: Madre Nostra che sei sulla terra, sia santificato il tuo nome. Venga il tuo regno. Sia fatta la tua volontà in noi come lo è in te. Come mandi i tuoi angeli ogni giorno mandali anche a noi. Rimetti a noi i nostri peccati come noi espiamo le nostre colpe contro di te. E non ci indurre in malattia ma liberaci dal male perché tuo è il corpo, la salute e la terra. Amen"».

E tutti pregarono il Padre Celeste e Madre Terra insieme a Gesù.

Poi Gesù continuò: «Così come il vostro corpo è stato rigenerato dagli angeli di Madre Terra, possa anche il vostro spirito essere rigenerato dallo spirito dei Padre Celeste; e possiate diventare veri figli di vostra Madre e di vostro Padre e veri Fratelli dei Figli degli Uomini.
Finora voi siete stati in guerra contro vostro Padre, contro vostra Madre e contro i vostri Fratelli; avete servito Satana. Ma da oggi in poi state in pace con il vostro Padre Celeste, con vostra Madre Terra e coni vostri Fratelli Figli degli Uomini; lottate solo contro Satana, affinché egli non vi derubi della vostra pace. lo offro la pace di Madre Terra al vostro corpo e la pace dei Padre celeste al vostro spirito; e che regni la loro pace tra i Figli degli Uomini».

«Vengano a me quanti sono stanchi e soffrono tra i conflitti e le afflizioni, perché la mia pace darà loro forza e conforto, la mia pace infatti trabocca di gioia! Perciò io vi saluterò sempre dicendo "la pace sia con voi" e allora anche voi salutatevi l'un l'altro in questo modo, affinché sul vostro corpo possa discendere la pace di nostra Madre Terra e sul vostro spirito possa discendere la pace dei nostro Padre Celeste.
E in questo modo troverete la pace anche tra di voi, perché, il regno di Dio sarà dentro di voi. E ora tornate presso quei vostri fratelli contro i quali eravate in guerra e offrite anche a loro la vostra pace. Perché quanti lottano per la pace saranno felici; infatti troveranno la pace di Dio. Andate dunque e non peccate più; e offrite a tutti la vostra pace, come io vi ho offerto la mia; perché la mia pace è la pace di Dio; "la pace sia con voi"».

E Gesù si allontanò.

E su di loro discese la sua pace; ed essi tornarono tra i figli degli Uomini con l'angelo dell'amore nel loro cuore, con la saggezza della legge nella loro mente e con il potere della rinascita nelle loro mani; e portarono la luce della pace a quanti lottavano nelle tenebre. E allontanandosi si salutarono l'un l'altro:

«LA PACE SIA CON TE»

Una dieta 100% vegatale (vegan) riduce il rischio di malattie croniche

Ultimo aggiornamento: 3 Maggio 2019

Fonte: **Newsletter della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana del 3 maggio 2019**

Le persone che seguono una dieta vegan hanno un rischio minore di sviluppare malattie croniche, rispetto a chi segue altri tipi di dieta: è questo il risultato di uno studio effettuato dal National Cancer Institute statunitense e pubblicato pochi mesi fa sulla rivista scientifica "The Journal of Nutrition".

I ricercatori hanno analizzato la dieta di persone che seguivano un'alimentazione vegana, latto-ovo-vegetariana, onnivora con basso consumo di carne e pesce, onnivora senza consumo di carne ma con consumo di pesce, e onnivora standard.

Il gruppo vegan è risultato avere il rischio minore per: cancro, malattie cardio vascolari, ipertensione. Questo stesso gruppo era quello con i livelli più elevati di acidi grassi essenziali omega-3 e di antiossidanti come carotenoidi e isoflavoni, associati a minore infiammazione. Era il gruppo con il consumo più elevato di frutta, verdura, cereali integrali e legumi, il maggior consumo di fibra e di beta-carotene e il consumo minore di grassi saturi.

Quello vegan era l'unico gruppo tra quelli esaminati ad avere un peso corporeo nel range corretto, mentre tutti gli altri erano sovrappeso, in media.

Tutto questo è un'ulteriore conferma della validità della dieta 100% vegetale come strumento di prevenzione per le malattie degenerative.

L'articolo originale è:
Miles FL, Lloren JIC, Haddad E, et al. Plasma, urine, and adipose tissue biomarkers of dietary intake differ between vegetarian and non-vegetarian diet groups in the Adventist Health Study-2., J Nutr. Published online February 15, 2019.

Vaccinazione obbligatoria, identità digitale, controllo sociale: il ruolo di Bill Gates? (documentario)

Ultimo aggiornamento: 11 Giugno 2020

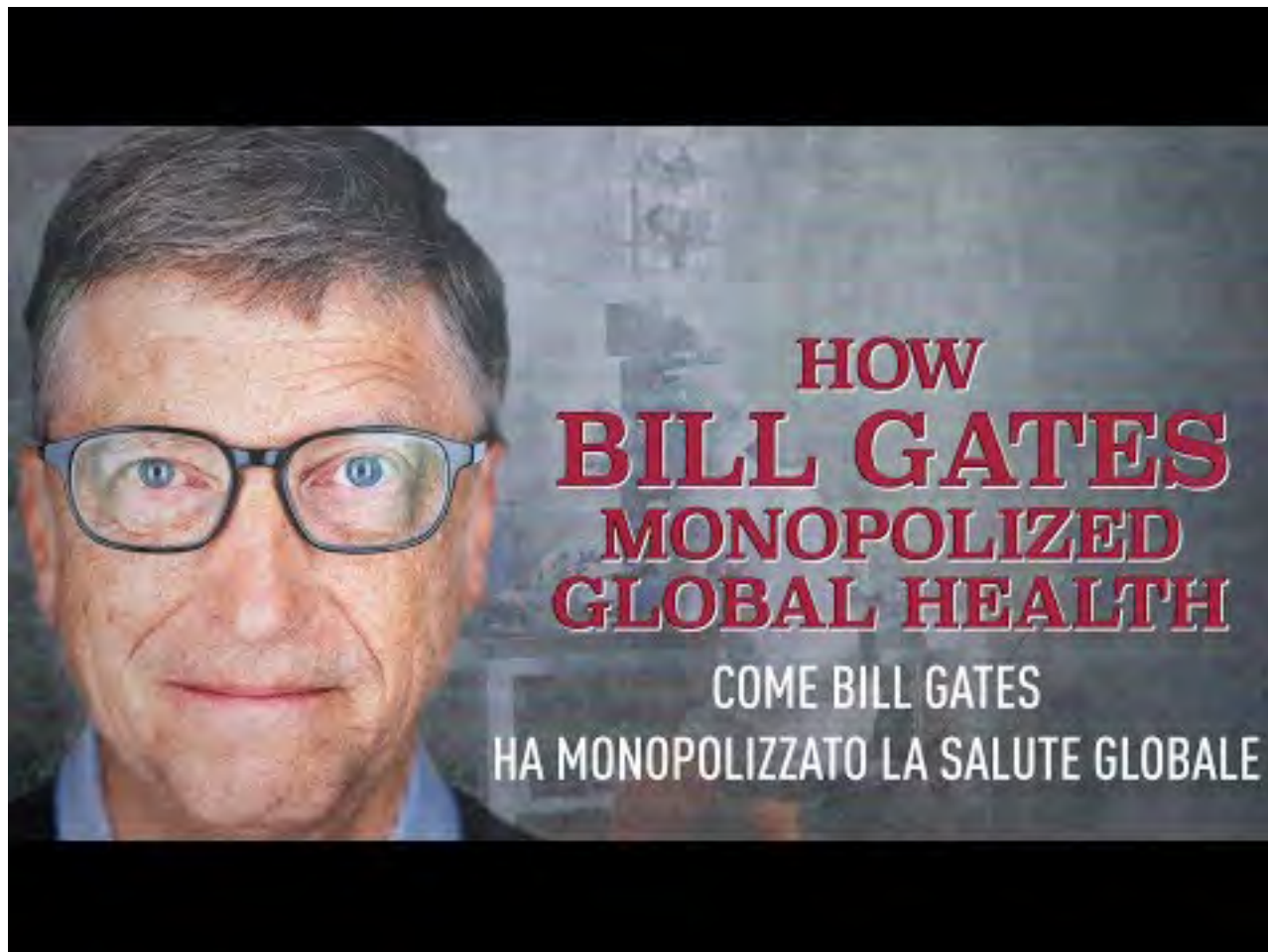
A completamento di altri articoli che già ho pubblicato su questo tema, segnalo questo breve documentario sul ruolo di Bill Gates nell'influenzare le scelte a livello mondiale sulla salute pubblica.

Colgo l'occasione per ricordare che Bill Gates, nel **Ted Talk "Obiettivo Zero!"**, al minuto 4:30, ha dichiarato che, se riuscirà a fare un buon lavoro con i vaccini, riuscirà a ridurre la popolazione mondiale del 10% - 15%. Non male... i vaccini servono quindi come contraccettivo per contenere le nascite o come medicina miracolosa per far morire le persone? Forse ho capito male. Lascio ai miei lettori interpretare le sue (non rassicuranti?) parole: *«Il primo fattore è la popolazione. Il mondo ha oggi 6,8 miliardi di abitanti. Ci dirigiamo verso i 9 miliardi. Se facciamo un buon lavoro con i nuovi vaccini, la sanità, la salute riproduttiva, possiamo diminuirlo forse del 10, 15 %, ma qui registriamo un aumento di circa il 30%».*

Siccome Bill Gates non è stupido, e noi nemmeno, cerchiamo di dare un senso a queste sue parole. Sto facendo questa precisazione perché, lo ripeto, nel documentario sottostante - comunque molto interessante e meritevole di esser visto - non ne viene fatta citazione. Nello specifico:

> “ *«[...]*
> *Nel 2010, Gates ha impegnato 10 miliardi di dollari con l'OMS promettendo di ridurre la popolazione, in parte, attraverso nuovi vaccini. Un mese dopo Gates ha dichiarato a Ted Talk che i nuovi vaccini "potrebbero ridurre la popolazione".*
> *Nel 2014, la Catholic Doctors Association del Kenya ha accusato l'OMS di aver sterilizzato chimicamente milioni di donne keniote non disposte con una fasulla campagna di vaccinazione contro il "tetano".*
>
> *Laboratori indipendenti hanno trovato la formula di sterilità in ogni vaccino testato. Dopo aver negato le accuse, l'OMS ha finalmente ammesso di aver sviluppato i vaccini per la sterilità per oltre un decennio.*
>
> *Accuse simili arrivarono dalla Tanzania, dal Nicaragua, dal Messico e dalle Filippine.*
>
> *Uno studio del 2017 (Morgensen et.Al.2017) ha mostrato che il famoso DTP dell'OMS sta uccidendo più africani della malattia che pretende di prevenire. Le ragazze vaccinate hanno sofferto 10 volte il tasso di mortalità dei bambini non vaccinati.*
>
> *[...]»*
>
> *fonte: Tutti i crimini di Bill Gates: 496.000 bambini paralizzati in India ed altro ancora*
>
> ”

Ciò premesso, buona visione del seguente documentario, di cui in calce riporto la trascrizione:

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Trascrizione:

1
00:00:01,100 --> 00:00:04,830
Buongiorno. Sono Bill Gates,
presidente della Microsoft.

2
00:00:05,680 --> 00:00:09,420
In questo video vedrai il futuro...

3
00:00:12,620 --> 00:00:14,420
Chi è Bill Gates?

4
00:00:14,860 --> 00:00:17,560
Uno sviluppatore di software? Un uomo d'affari?

5
00:00:18,260 --> 00:00:21,160
Un filantropo? Un esperto di salute a livello globale?

6
00:00:21,680 --> 00:00:26,060
Questa domanda, una volta solo accademica, sta diventando molto reale

7
00:00:26,520 --> 00:00:30,540
per coloro che stanno cominciando a rendersi conto che l'incommensurabile ricchezza di Gates è stata utilizzata

8
00:00:30,740 --> 00:00:36,820
per ottenere il controllo su ogni aspetto della salute pubblica, della ricerca medica e dello sviluppo dei vaccini.

9
00:00:37,600 --> 00:00:41,800
E ora che ci viene presentato il problema stesso di cui Gates parla da anni,

10
00:00:42,400 --> 00:00:46,080
scopriremo presto che questo sviluppatore di software senza formazione medica

11
00:00:46,460 --> 00:00:51,520
farà leva su quella ricchezza per controllare il destino di miliardi di persone.

12
00:00:54,060 --> 00:01:01,320
perché fin quando non saranno quasi tutti vaccinati a livello globale, non potremo tornare completamente alla normalità.

13
00:01:02,840 --> 00:01:05,000
Bill Gates non è un esperto di salute pubblica.

14
00:01:05,440 --> 00:01:09,760
Non è un medico, un epidemiologo o un ricercatore di malattie infettive.

15
00:01:10,480 --> 00:01:14,760
Eppure in qualche modo è diventato una figura centrale nella vita di miliardi di persone,

16
00:01:15,200 --> 00:01:20,740
avendo la presunzione di dettare le azioni mediche che saranno necessarie affinché il mondo torni alla normalità.

17
00:01:21,660 --> 00:01:26,080
La trasformazione di Bill Gates da leader dell'informatica a zar della salute globale

18
00:01:26,500 --> 00:01:31,660
è straordinario quanto istruttivo e ci dice molto su dove stiamo andando

19
00:01:32,020 --> 00:01:36,360
mentre il mondo piomba in una crisi che non abbiamo mai visto prima.

20
00:01:37,600 --> 00:01:41,920
Questa è la storia di come Bill Gates ha monopolizzato il tema della salute globale.

21
00:01:42,120 --> 00:01:45,320
Sei sintonizzato su The Corbett Report.

22
00:01:48,600 --> 00:01:51,540
Fino alla sua reinvenzione come filantropo nell'ultimo decennio,

23
00:01:52,080 --> 00:01:55,820
questo è ciò a cui molte persone pensavano quando pensavano a Bill Gates:

24
00:01:57,520 --> 00:02:00,480
Nel caso degli Stati Uniti contro Microsoft,

25
00:02:00,940 --> 00:02:03,780
il dipartimento di giustizia degli Stati Uniti ha sostenuto che il gigante del software

26
00:02:04,100 --> 00:02:09,100
aveva violato le leggi antitrust competendo ingiustamente contro Netscape Communications

27
00:02:09,500 --> 00:02:14,000
nel mercato dei browser Internet, creando effettivamente un monopolio.

28
00:02:14,480 --> 00:02:19,040
La prima preoccupazione di Bill era che l'accusa potesse potenzialmente bloccare il rilascio

29
00:02:19,340 --> 00:02:22,900
dell'ultimo sistema operativo della sua azienda, Windows 98.

30
00:02:24,080 --> 00:02:29,140
Mi sta chiedendo quando ho scritto questa e-mail o che cosa esattamente?

31
00:02:29,800 --> 00:02:34,360
Le sto chiedendo del gennaio 1996. Quel mese?

32
00:02:35,000 --> 00:02:38,700
Si signore. E in particolare?

33
00:02:39,260 --> 00:02:44,420
Di quali browser non-Microsoft si preoccupava nel gennaio del 1996?

34
00:02:45,760 --> 00:02:47,800
Non so cosa vuole dire con: "preoccupava".

35
00:02:51,200 --> 00:02:55,560
Che cosa c'è nella parola "preoccupava" che non comprende?

36
00:03:05,580 --> 00:03:07,740
Non sono sicuro su cosa lei intenda.

37
00:03:11,620 --> 00:03:16,820
Lavoreremo insieme su Microsoft Office, su Internet Explorer, su Java,

38
00:03:17,180 --> 00:03:21,400
e penso che porterà a una relazione molto fruttuosa.

39
00:03:21,740 --> 00:03:24,300
Quindi è un annuncio su un gruppo di progetti, oggi.

40
00:03:24,600 --> 00:03:27,140
Siamo molto, molto felici, siamo molto, molto entusiasti.

41
00:03:27,580 --> 00:03:31,680
E mi capita di avere un ospite speciale con me oggi tramite connessione satellitare,

42
00:03:32,040 --> 00:03:35,600
e se potessimo farlo salire sul palco proprio ora.

43
00:03:37,520 --> 00:03:40,620
[IL PUBBLICO FISCHIA]

44
00:03:45,260 --> 00:03:48,280
La polizia e le guardie di sicurezza in Belgio sono state prese alla sprovvista oggi

45
00:03:48,640 --> 00:03:51,760
da un attacco a uno degli uomini più ricchi del mondo.

46
00:03:52,000 --> 00:03:56,120
L'obiettivo era il presidente della Microsoft Bill Gates, in arrivo per un incontro con i leader della comunità.

47
00:03:56,380 --> 00:04:02,460
Guardate cosa succede quando una squadra di "sicari" gli dà il benvenuto con una torta in faccia.

48
00:04:07,500 --> 00:04:10,780
Gates era momentaneamente e comprensibilmente scosso, ma non è stato ferito.

49
00:04:11,180 --> 00:04:15,160
Il gruppo lo ha colpito con altre due torte prima che uno di essi venisse messo a terra e arrestato;

50
00:04:15,500 --> 00:04:17,899
gli altri - almeno per il momento - sono fuggiti.

51
00:04:17,899 --> 00:04:20,319
Gates è entrato, si è pulito il viso e non ha commentato

52
00:04:20,560 --> 00:04:22,860
Ha quindi proseguito con il suo incontro programmato.

53
00:04:23,120 --> 00:04:25,460
Nessuna parola sul motivo di questo attacco.

54
00:04:27,920 --> 00:04:31,680
Ma, insultato un tempo per l'enorme ricchezza e il potere monopolistico

55
00:04:31,980 --> 00:04:36,600
che il suo software pieno di virus gli dava, Gates è ora salutato come un visionario

56
00:04:36,920 --> 00:04:40,620
che sta utilizzando quella ricchezza e potere per il bene più grande dell'umanità.

57
00:04:41,740 --> 00:04:54,760
Se nel 22 ° secolo verrà scritto un libro sull'imprenditore del 21 ° secolo,

58
00:04:55,280 --> 00:05:04,500
Sono sicuro che la persona che verrà in mente soprattutto di quegli storici è sicuramente Bill Gates.

59
00:05:05,800 --> 00:05:09,940
Non penso sia una iperbole dire che Bill Gates è singolarmente

60
00:05:10,220 --> 00:05:14,180
l'individuo più importante della nostra generazione. Ne sono certo.

61
00:05:15,160 --> 00:05:18,920
Il nostro prossimo ospite è uno degli uomini più ricchi e generosi del mondo.

62
00:05:18,920 --> 00:05:20,760
Un caloroso benvenuto a Bill Gates.

63
00:05:22,160 --> 00:05:26,080
In un momento in cui tutti stanno cercando di capire l'ambito della pandemia

64
00:05:26,420 --> 00:05:29,720
e come minimizzare la minaccia, una delle voci meglio informate

65
00:05:29,940 --> 00:05:33,060
è quella dell'uomo d'affari e filantropo Bill Gates.

66
00:05:34,720 --> 00:05:39,780
Il processo attraverso il quale è avvenuta questa reinvenzione dell'immagine pubblica di Gates non è misterioso.

67
00:05:39,780 --> 00:05:43,980
È lo stessa tecnica con la quale ogni miliardario ha ripulito la propria immagine pubblica

68
00:05:44,280 --> 00:05:47,660
da quando John D. Rockefeller assunse Ivy Ledbetter Lee affinché lo trasformasse

69
00:05:47,880 --> 00:05:53,260
da capo supremo dell'idra Oil Standard al vecchietto gentile che distribuisce monetine alla gente.

70

00:05:54,820 --> 00:05:59,880
Non dai un centesimo, signor Rockefeller? Per favore vada avanti.

71
00:06:04,500 --> 00:06:12,250
Grazie Signore. Grazie per il volo! Mi considero più che ampiamente ripagato.

72
00:06:12,250 --> 00:06:14,720
Salute! Salute! Salute!

73
00:06:15,700 --> 00:06:20,020
Più precisamente, John D. Rockefeller sapeva che per ottenere l'adorazione del pubblico,

74
00:06:20,380 --> 00:06:23,720
doveva dare l'impressione di regalare alla gente quello che volevano: denaro.

75
00:06:24,540 --> 00:06:28,060
Ha elargito centinaia di milioni di dollari della sua vasta fortuna grazie al monopolio petrolifero

76
00:06:28,260 --> 00:06:32,620
alla creazione di istituzioni che, secondo lui, erano per il bene pubblico.

77
00:06:33,340 --> 00:06:37,700
Il Consiglio per l'Educazione Generale. Il Rockefeller Institute of Medical Research.

78
00:06:38,120 --> 00:06:40,080
La Fondazione Rockefeller.

79
00:06:40,480 --> 00:06:44,640
Allo stesso modo, Bill Gates ha trascorso gran parte degli ultimi vent'anni a trasformarsi

80
00:06:44,900 --> 00:06:50,260
da magnate del software a benefattore dell'umanità attraverso la sua fondazione Bill & Melinda Gates.

81
00:06:50,900 --> 00:06:55,200
In effetti, Gates ha superato l'eredità di Rockefeller con la Bill & Melinda Gates Foundation

82
00:06:55,210 --> 00:07:00,150
dopo aver eclissato la Rockefeller Foundation come la più grande fondazione privata al mondo,

83
00:07:00,150 --> 00:07:05,610
con $ 46,8 miliardi di risorse sui suoi libri contabili che spende in programmi

84
00:07:05,610 --> 00:07:10,060
di salute e sviluppo globali, crescita globale e difesa delle politiche globali.

85
00:07:10,740 --> 00:07:14,360
E, come Rockefeller, la trasformazione di Gates è stata aiutata

86
00:07:14,360 --> 00:07:17,040
da una campagna di pubbliche relazioni ben finanziata.

87
00:07:17,860 --> 00:07:21,000
Sono finiti i trucchi teatrali dei pionieri delle pubbliche relazioni—

88
00:07:21,280 --> 00:07:24,560
gli onnipresenti coni gelato del mentore di Gates Warren Buffett

89
00:07:24,880 --> 00:07:28,560
sono gli ultimi resti della vecchia trovata di Rockefeller che distribuisce dimes.

90
00:07:30,020 --> 00:07:33,740
No, Gates ha modellato la sua immagine pubblica come quella di un moderno santo

91
00:07:33,960 --> 00:07:37,640
attraverso una tattica ancora più semplice: comprare buona pubblicità.

92
00:07:38,820 --> 00:07:43,680
La Bill & Melinda Gates Foundation spende decine di milioni di dollari all'anno in partnership con i media,

93
00:07:44,000 --> 00:07:47,520
e sponsorizza la copertura mediatica dei suoi progetti a 360 gradi.

94
00:07:47,860 --> 00:07:50,620
Gates finanzia il sito web The Guardian's Global Development.

95
00:07:51,040 --> 00:07:56,200
Gates finanzia la copertura sanitaria globale di NPR. Gates finanzia il sito web Our World in Data

96
00:07:56,200 --> 00:08:00,320
che sta monitorando le ultime statistiche e ricerche sulla pandemia di coronavirus.

97
00:08:00,600 --> 00:08:03,840
Gates finanzia la copertura dell aBBC sulla sanità globale e sui problemi di sviluppo,

98
00:08:04,080 --> 00:08:07,860
sia attraverso la sua organizzazione BBC Media Action che la stessa BBC.

99
00:08:08,440 --> 00:08:11,540
Gates finanzia la copertura sanitaria mondiale su ABC News.

100
00:08:12,320 --> 00:08:16,440
Quando NewsHour con Jim Lehrer ha ricevuto una sovvenzione della fondazione Gates da 3,5 milioni di dollari

101
00:08:16,680 --> 00:08:19,660
per istituire un'unità speciale sui problemi sanitari globali,

102
00:08:20,100 --> 00:08:24,040
al capo delle comunicazioni Rob Flynn gli fu chiesto circa il potenziale conflitto di interessi

103
00:08:24,320 --> 00:08:28,940
dato che tale unità avrebbe dovuto riferire su questioni in cui la stessa Gates Foundation è coinvolta.

104
00:08:30,460 --> 00:08:32,200
"Per alcuni aspetti suppongo che potresti dire

105
00:08:32,200 --> 00:08:35,620
che al giorno d'oggi non ci sono molte cose che puoi trattare nel campo della medicina globale

106
00:08:35,900 --> 00:08:39,140
che non abbia una sorta di collegamento con Gates ", rispose Flynn.

107
00:08:40,000 --> 00:08:44,700
In effetti, sarebbe quasi impossibile trovare un tema della medicina globale

108
00:08:45,020 --> 00:08:49,080

che non sia stato toccato dai tentacoli della Bill & Melinda Gates Foundation.

109
00:08:50,160 --> 00:08:54,700
Fu Gates a sponsorizzare l'incontro che portò alla creazione di Gavi, la Vaccine Alliance,

110
00:08:54,960 --> 00:08:59,820
un partenariato pubblico-privato globale che riunisce sponsor statali e grandi aziende farmaceutiche,

111
00:09:00,060 --> 00:09:05,920
i cui obiettivi specifici includono la creazione di "mercati dinamici per i vaccini e altri prodotti per l'immunizzazione".

112
00:09:06,400 --> 00:09:11,640
Come partner fondatore dell'alleanza, la Gates Foundation ha erogato 750 milioni di dollari in finanziamenti iniziali

113
00:09:12,080 --> 00:09:15,880
e ha continuato a impegnare oltre 4,1 miliardi di dollari verso il gruppo.

114
00:09:17,220 --> 00:09:22,000
Gates ha fornito i fondi per la creazione di fondi globali per la lotta contro AIDS, tubercolosi e malaria,

115
00:09:22,360 --> 00:09:24,740
un partenariato pubblico-privato che funge da veicolo finanziario

116
00:09:24,940 --> 00:09:28,460
per i programmi governativi su AIDS, tubercolosi e malaria.

117
00:09:29,180 --> 00:09:31,880
Quando un partenariato pubblico-privato di governi, enti sanitari mondiali

118
00:09:31,960 --> 00:09:35,540
e 13 importanti aziende farmaceutiche si sono riunite nel 2012

119
00:09:35,820 --> 00:09:40,680
"per accelerare i progressi verso l'eliminazione o il controllo di 10 malattie tropicali trascurate",

120
00:09:41,220 --> 00:09:45,300
c'era la Gates Foundation con $ 363 milioni di sostegno.

121
00:09:46,300 --> 00:09:51,319
Quando nel 2015 è stato lanciato lo strumento di finanziamento globale per donne, bambini e adolescenti

122
00:09:51,320 --> 00:09:56,440
con lo scopo di investire miliardi di dollari in finanziamenti pubblici e privati per programmi globali di salute e sviluppo,

123
00:09:56,780 --> 00:10:02,500
c'era la Bill & Melinda Gates Foundation come socio fondatore con un contributo di 275 milioni di dollari.

124
00:10:03,460 --> 00:10:07,560
Quando la Coalition for Epidemic Preparedness Innovations è stata lanciata al World Economic Forum

125
00:10:07,720 --> 00:10:12,460
a Davos nel 2017 per sviluppare vaccini contro le malattie infettive emergenti,

126
00:10:12,760 --> 00:10:17,100
c'era la Gates Foundation con un'iniezione iniziale di $ 100 milioni.

127
00:10:18,360 --> 00:10:20,300
Gli esempi vanno avanti all'infinito.

128
00:10:20,780 --> 00:10:23,500
Le impronte digitali della Fondazione Bill & Melinda Gates sono visibili

129
00:10:23,580 --> 00:10:26,840
su tutte le principali iniziative mediche globali degli ultimi due decenni.

130
00:10:27,540 --> 00:10:30,980
E oltre alle appariscenti partnership globali da miliardi di dollari,

131
00:10:31,280 --> 00:10:35,260
la Fondazione sostiene centinaia di sovvenzioni specifiche per paese e regione

132
00:10:35,740 --> 00:10:39,260
- $ 10 milioni per combattere un'infestazione di locuste in Africa orientale,

133
00:10:39,540 --> 00:10:43,080

o $ 300 milioni per sostenere la ricerca agricola in Africa e in Asia—

134
00:10:43,400 --> 00:10:46,460
che si sommano a miliardi di dollari in altri impegni.

135
00:10:46,820 --> 00:10:49,020
Non sorprende quindi che

136
00:10:49,380 --> 00:10:54,740
—Oltre i 250 milioni di dollari che la Fondazione Gates si è impegnata nella "lotta" contro il coronavirus—

137
00:10:55,220 --> 00:10:59,560
ogni aspetto dell'attuale pandemia di coronavirus coinvolge organizzazioni,

138
00:10:59,720 --> 00:11:03,840
gruppi e individui con legami diretti con il finanziamento Gates.

139
00:11:04,340 --> 00:11:06,540
Fin dall'inizio, l'Organizzazione mondiale della sanità

140
00:11:06,660 --> 00:11:09,460
ha diretto la risposta globale all'attuale pandemia.

141
00:11:10,220 --> 00:11:14,440
Dal suo monitoraggio iniziale dell'epidemia di Wuhan e dalla sua dichiarazione di gennaio

142
00:11:14,440 --> 00:11:18,860
che non c'erano prove della trasmissione da uomo a uomo ai suoi briefing sui media dal vivo

143
00:11:19,060 --> 00:11:21,980
e la sua guida tecnica sulla pianificazione a livello nazionale e altre questioni,

144
00:11:22,200 --> 00:11:25,520
l'OMS è stata l'organismo che ha fissato le linee guida e le raccomandazioni

145
00:11:25,740 --> 00:11:27,900
che indirizzano la risposta globale a questa pandemia.

146

00:11:28,740 --> 00:11:32,580
Ma anche la stessa OMS dipende in larga misura dai fondi

147
00:11:32,780 --> 00:11:35,020
dalla Fondazione Bill & Melinda Gates.

148
00:11:35,300 --> 00:11:39,520
Il rapporto sui donatori più recente dell'OMS mostra che la Bill & Melinda Gates Foundation

149
00:11:39,760 --> 00:11:44,020
è il secondo donatore dell'organizzazione dietro al governo degli Stati Uniti.

150
00:11:44,360 --> 00:11:48,980
La Gates Foundation contribuisce da sola all'organismo sanitario mondiale rispetto all'Australia,

151
00:11:49,160 --> 00:11:53,140
Canada, Francia, Germania, Russia e Regno Unito messi insieme.

152
00:11:53,520 --> 00:11:58,400
Inoltre, l'attuale direttore generale dell'Organizzazione mondiale della sanità, Tedros Adhanom Ghebreyesus

153
00:11:58,400 --> 00:12:02,560
non è, infatti, come lo stesso Bill Gates, affatto un medico,

154
00:12:02,860 --> 00:12:05,780
ma il controverso ex ministro della sanità dell'Etiopia,

155
00:12:06,060 --> 00:12:10,000
che fu accusato di aver coperto tre focolai di colera nel paese durante il suo mandato.

156
00:12:10,840 --> 00:12:14,920
Prima di entrare a far parte dell'OMS, è stato presidente del Global Fund fondato da Gates

157
00:12:15,060 --> 00:12:19,280
per combattere l'AIDS, la tubercolosi e la malaria, e sedette nel consiglio di amministrazione della Gavi,
fondata da Gates,

158
00:12:19,440 --> 00:12:23,400
la Vaccine Alliance e la Stop TB Partnership finanziata da Gates.

159
00:12:24,440 --> 00:12:28,420
L'attuale serie di blocchi e ordini restrittivi nei paesi occidentali

160
00:12:28,620 --> 00:12:32,800
è stata emanata sulla base di modelli allarmanti che predicevano milioni di morti negli Stati Uniti

161
00:12:33,060 --> 00:12:35,360
e centinaia di migliaia nel Regno Unito.

162
00:12:36,320 --> 00:12:41,860
L'Imperial College di Londra ha pubblicato un rapporto COVID-19 ed è qui che la maggior parte dei nostri leader statunitensi

163
00:12:41,860 --> 00:12:45,200
stanno ottenendo le informazioni su cui basano le loro decisioni.

164
00:12:45,560 --> 00:12:50,560
Il rapporto ci mostra diversi modi in cui ciò potrebbe rivelarsi a seconda di quali siano le nostre risposte.

165
00:12:50,920 --> 00:12:55,680
Se non facciamo nulla per controllare questo virus, oltre l'80% delle persone negli Stati Uniti

166
00:12:55,900 --> 00:13:02,160
sarebbe stato infettato nel corso dell'epidemia, con 2,2 milioni di morti per COVID-19.

167
00:13:02,420 --> 00:13:06,100
I 2,2 milioni di morti non tengono conto dei potenziali effetti negativi

168
00:13:06,320 --> 00:13:08,300
di sistemi sanitari sovraffollati.

169
00:13:09,700 --> 00:13:13,940
Da questa sera devo dare al popolo britannico un'istruzione molto semplice:

170
00:13:14,300 --> 00:13:16,200
dovete stare a casa.

171
00:13:17,040 --> 00:13:22,480

Quando è troppo è troppo. Vai a casa e resta a casa.

172
00:13:23,280 --> 00:13:27,640
un ordine in tutto la nazione per le persone: rimanete a casa

173
00:13:28,980 --> 00:13:34,140
Il lavoro di due gruppi di ricerca è stato cruciale nel plasmare la decisione dei governi del Regno Unito e degli Stati Uniti

174
00:13:34,140 --> 00:13:39,480
implementare blocchi ad ampio raggio e, a loro volta, i governi di tutto il mondo.

175
00:13:40,060 --> 00:13:46,040
Il primo gruppo, l'Imperial College COVID-19 Research Team, ha pubblicato un rapporto il 16 marzo

176
00:13:46,040 --> 00:13:51,040
che prevedeva fino a 500.000 morti nel Regno Unito e 2,2 milioni di morti negli Stati Uniti

177
00:13:51,320 --> 00:13:54,440
a meno che non fossero state messe in atto misure governative severe.

178
00:13:54,860 --> 00:14:00,300
Il secondo gruppo, l'Institute for Health Metrics and Evaluation nello stato di Washington di Bill Gates,

179
00:14:00,540 --> 00:14:05,040
ha contribuito a fornire dati che confermavano le stime iniziali della Casa Bianca sugli effetti del virus,

180
00:14:05,280 --> 00:14:09,600
stime che sono state ripetutamente ridimensionate con il progredire della situazione.

181
00:14:10,480 --> 00:14:16,260
Non sorprende che la Gates Foundation abbia iniettato ingenti somme di denaro in entrambi i gruppi.

182
00:14:16,960 --> 00:14:22,820
Solo quest'anno, la Gates Foundation ha già donato 79 milioni di dollari all'Imperial College,

183
00:14:22,920 --> 00:14:29,020
e nel 2017 la Fondazione ha annunciato un investimento di $ 279 milioni nell'IHME

184
00:14:29,240 --> 00:14:33,260
espandere il proprio lavoro raccogliendo dati sanitari e creando modelli.

185
00:14:34,140 --> 00:14:38,720
Anthony Fauci, nel frattempo, è diventato il volto della risposta del coronavirus del governo degli Stati Uniti,

186
00:14:39,100 --> 00:14:42,420
facendo eco all'affermazione di Bill Gates secondo cui il Paese non "tornerà alla normalità"

187
00:14:42,700 --> 00:14:46,460
fino a quando non si troverà un "buon vaccino" per garantire la sicurezza pubblica.

188
00:14:47,760 --> 00:14:52,340
Se vuoi tornare ad una situazione pre-coronavirus, sai, potrebbe non succedere mai,

189
00:14:52,540 --> 00:14:55,120
nel senso che esiste sempre la minaccia.

190
00:14:55,120 --> 00:14:59,760
Ma credo con le terapie che verranno online, mi sento sicuro

191
00:14:59,980 --> 00:15:02,780
che entro un breve periodo di tempo avremo un buon vaccino,

192
00:15:03,020 --> 00:15:06,140
e quindi non dovremo mai tornare dove siamo adesso.

193
00:15:07,480 --> 00:15:10,920
Oltre alle loro frequenti collaborazioni presenti e passate,

194
00:15:11,180 --> 00:15:14,120
Fauci ha legami diretti con i progetti e i finanziamenti di Gates.

195
00:15:14,540 --> 00:15:20,000
Nel 2010, è stato nominato nel Consiglio dei dirigenti del progetto "Decade of Vaccines" fondato da Gates

196
00:15:20,240 --> 00:15:26,240
attuare un piano d'azione globale sui vaccini, un progetto a cui Gates ha impegnato finanziamenti per 10

miliardi di dollari.

197
00:15:26,960 --> 00:15:30,780
E nell'ottobre dello scorso anno, proprio mentre iniziava l'attuale pandemia,

198
00:15:31,160 --> 00:15:35,980
la Gates Foundation ha annunciato un contributo di $ 100 milioni al National Institute of Health

199
00:15:36,260 --> 00:15:38,240
aiutare, tra gli altri programmi,

200
00:15:38,600 --> 00:15:43,140
le ricerche dell'Istituto Nazionale di Allergie e Malattie Infettive di Fauci sull'HIV.

201
00:15:44,000 --> 00:15:49,140
Sempre nell'ottobre dello scorso anno, la Bill & Melinda Gates Foundation ha collaborato con il World Economic Forum

202
00:15:49,360 --> 00:15:53,120
e il Johns Hopkins Center for Health Security per organizzare l'Evento 201,

203
00:15:53,400 --> 00:16:00,100
una simulazione a tavolino che misura l'impatto economico e sociale di una pandemia di coronavirus a diffusione globale.

204
00:16:01,560 --> 00:16:09,200
È iniziato in maiali dall'aspetto sano mesi, forse anni fa: un nuovo coronavirus.

205
00:16:09,700 --> 00:16:13,540
La missione della commissione per le emergenze pandemiche è quella di fornire raccomandazioni

206
00:16:13,740 --> 00:16:19,500
per affrontare le principali sfide globali che si presentano in risposta a una pandemia in corso.

207
00:16:20,260 --> 00:16:25,440
Il consiglio è composto da leader di grande esperienza della sanità pubblica e della società civile.

208
00:16:26,040 --> 00:16:30,240
Siamo all'inizio di ciò che sembra sarà una grave pandemia

209
00:16:31,040 --> 00:16:33,420
e stanno emergendo problemi che possono essere risolti solo

210
00:16:33,820 --> 00:16:36,620
da imprese globali e governi che lavorano insieme.

211
00:16:36,920 --> 00:16:38,800
I governi devono essere disposti, in larga misura, a fare le cose

212
00:16:38,940 --> 00:16:44,200
che sono fuori dalla loro prospettiva storica.

213
00:16:44,460 --> 00:16:47,660
È davvero un atteggiamento da "stato di guerra" quello che dobbiamo avere

214
00:16:48,840 --> 00:16:52,900
Vista l'incredibile portata dei tentacoli della Bill & Melinda Gates Foundation

215
00:16:53,040 --> 00:16:57,060
in ogni angolo dei mercati globali della sanità, non dovrebbe sorprendere

216
00:16:57,260 --> 00:17:02,780
che la fondazione è stata intimamente coinvolta in ogni fase dell'attuale crisi pandemica.

217
00:17:03,720 --> 00:17:08,400
In effetti, Gates ha semplicemente usato la ricchezza del suo dominio sul mercato del software

218
00:17:08,540 --> 00:17:12,760
per fare leva su una posizione simile nel mondo della sanità mondiale.

219
00:17:13,339 --> 00:17:17,179
L'intero processo è stato offuscato sotto il mantello della filantropia disinteressata,

220
00:17:17,480 --> 00:17:20,900
ma la fondazione non è strutturata come impresa benefica.

221
00:17:21,260 --> 00:17:24,300
Invece, mantiene una doppia struttura:

222
00:17:24,660 --> 00:17:28,120
la Bill & Melinda Gates Foundation distribuisce denaro ai beneficiari,

223
00:17:28,500 --> 00:17:35,080
ma un'entità separata, la Bill & Melinda Gates Foundation Trust, gestisce gli asset di dotazione.

224
00:17:35,540 --> 00:17:42,760
Queste due entità hanno spesso interessi sovrapposti e, come è stato notato molte volte in passato,

225
00:17:43,220 --> 00:17:49,060
sovvenzioni concesse dalla fondazione spesso avvantaggiano direttamente il valore del patrimonio del trust:

226
00:17:50,440 --> 00:17:55,820
Una delle mie parti preferite del mio lavoro alla Gates Foundation è che posso viaggiare nel mondo in via di sviluppo,

227
00:17:56,080 --> 00:17:58,000
e lo faccio abbastanza regolarmente.

228
00:17:58,520 --> 00:18:02,120
Il mio primo viaggio in India, ero a casa di una persona dove avevano pavimenti sporchi,

229
00:18:02,440 --> 00:18:07,500
niente acqua corrente, niente elettricità, ed è proprio quello che vedo in tutto il mondo.

230
00:18:07,980 --> 00:18:13,040
Quindi in breve, sono sorpresa per tutte le cose che non hanno.

231
00:18:14,480 --> 00:18:19,360
Ma sono sorpresa per una cosa che hanno: la Coca-Cola.

232
00:18:20,320 --> 00:18:22,160
La coca cola è ovunque.

233
00:18:22,440 --> 00:18:25,740
In effetti, quando viaggio nel mondo in via di sviluppo, Coca Cola si sente onnipresente.

234
00:18:26,160 --> 00:18:29,840

E così quando torno da questi viaggi, e penso ai progetti di sviluppo, e

235
00:18:29,840 --> 00:18:35,000
sto volando a casa e rifletto: stiamo cercando di far arrivare preservativi o vaccinazioni

236
00:18:35,240 --> 00:18:38,300
Il successo della coca cola ti fa meravigliare:

237
00:18:38,480 --> 00:18:41,580
Com'è possibile che riescano a portare Coca Cola in questi luoghi remoti?

238
00:18:41,780 --> 00:18:46,980
Se possono farlo, perché i governi e le ONG non possono fare la stessa cosa?

239
00:18:48,100 --> 00:18:52,420
E l'ente benefico del fondatore di Microsoft Bill Gates e sua moglie Melinda è oggetto di critiche

240
00:18:52,420 --> 00:18:55,640
a seguito dell'informativa ha sostanzialmente aumentato le sue partecipazioni

241
00:18:55,920 --> 00:18:59,560
nel gigante dell'agroindustria Monsanto a oltre $ 23 milioni.

242
00:19:00,040 --> 00:19:05,480
I critici affermano che l'investimento in Monsanto contraddice l'impegno dichiarato della Bill e Melinda Gates Foundation

243
00:19:05,660 --> 00:19:08,900
aiutare gli agricoltori e lo sviluppo sostenibile in Africa.

244
00:19:10,300 --> 00:19:14,880
Lo studio del gruppo di pressione Global Justice ora dipinge un quadro della Fondazione Gates

245
00:19:15,100 --> 00:19:18,940
in parte come espressione del desiderio corporativo dell'America di trarre profitto dall'Africa

246
00:19:19,400 --> 00:19:22,120
e in parte una critica drammatica dei suoi effetti.

247
00:19:22,400 --> 00:19:27,280
Potresti avere un caso in cui la ricerca iniziale viene svolta da un istituto finanziato da Gates.

248
00:19:27,500 --> 00:19:31,900
E i media riportano su quanto bene viene condotta la ricerca ...

249
00:19:32,200 --> 00:19:35,220
Il media è uno di quelli finanziato da Gates,

250
00:19:35,520 --> 00:19:38,200
o forse un giornalista finanziato da Gates tramite un programma televisivo.

251
00:19:38,420 --> 00:19:42,860
E poi il progetto di ricerca è implementato più ampiamente da una ONG finanziata da Gates.

252
00:19:42,870 --> 00:19:45,820
Voglio dire, ci sono alcuni circoli molto viziosi qui.

253
00:19:48,100 --> 00:19:53,440
Tra le tante critiche: l'idea che la finanza privata possa risolvere i problemi dei paesi in via di sviluppo.

254
00:19:53,880 --> 00:19:58,800
E' giusto che i contadini poveri siano intrappolati nel debito dovendo usare prodotti chimici o fertilizzanti

255
00:19:59,100 --> 00:20:01,740
sottoscritti da organizzazioni legate alla fondazione?

256
00:20:03,580 --> 00:20:06,780
Questo non è un semplice conflitto di interessi teorico.

257
00:20:07,080 --> 00:20:13,220
Gates è ritenuto un eroe per aver donato alla fondazione $ 35,8 miliardi di azioni Microsoft,

258
00:20:13,640 --> 00:20:19,140
ma nel corso del suo "Decennio di vaccini", il patrimonio netto di Gates è effettivamente raddoppiato,

259
00:20:19,560 --> 00:20:24,300
da 54*miliardia* 103,1 miliardi.

260
00:20:25,380 --> 00:20:31,260
La storia di Rockefeller fornisce un modello istruttivo per questa visione del magnate trasformato in filantropo.

261
00:20:31,800 --> 00:20:35,860
Quando Rockefeller affrontò la reazione negativa dell'opinione pubblica, lui si mise a creare

262
00:20:35,980 --> 00:20:40,380
un sistema di fondazioni private collegato ai suoi interessi commerciali.

263
00:20:40,780 --> 00:20:45,560
Sfruttando la sua incredibile fortuna ottenuta tramite il monopolio petrolifero per ottenere un controllo immenso

264
00:20:45,760 --> 00:20:51,220
su molti ambiti della vita pubblica, Rockefeller è stato in grado di prendere due piccioni con una fava:

265
00:20:51,640 --> 00:20:57,960
plasmare la società a beneficio degli interessi della sua famiglia, diventando allo stesso tempo una figura amata nell'immaginario comune.

266
00:20:59,180 --> 00:21:05,840
Allo stesso modo, Bill Gates ha usato il suo impero del software per costruire un impero globale sulla sanità, sviluppo e istruzione,

267
00:21:06,120 --> 00:21:08,700
influendo sul movimento degli investimenti e della ricerca

268
00:21:08,980 --> 00:21:13,320
e garantire mercati aperti per i vaccini e altri prodotti di immunizzazione.

269
00:21:14,000 --> 00:21:19,960
E, come Rockefeller, Gates è stato trasformato dalla testa temuta e insultata di una formidabile idra

270
00:21:20,400 --> 00:21:24,380
in un vecchio gentile che restituisce generosamente la sua ricchezza al pubblico.

271
00:21:25,240 --> 00:21:28,600
Ma non tutti sono stati accolti da questo trucco di pubbliche relazioni.

272
00:21:29,120 --> 00:21:32,940
Perfino The Lancet osservò questa preoccupante trasformazione dal monopolista del software

273
00:21:33,120 --> 00:21:39,500
al monopolista della salute nel 2009, quando l'estensione di questo monopolio guidato da Gates stava diventando evidente a tutti:

274
00:21:41,220 --> 00:21:44,140
Il primo principio guida della [Bill & Melinda Gates] Foundation

275
00:21:44,380 --> 00:21:47,960
è che è "guidato dagli interessi e dalle passioni della famiglia Gates".

276
00:21:48,460 --> 00:21:53,600
Una lettera annuale di Bill Gates sintetizza tali passioni, riferendosi ad articoli di giornale,

277
00:21:53,600 --> 00:21:57,520
libri ed eventi casuali che hanno plasmato la strategia della Fondazione.

278
00:21:58,080 --> 00:22:01,220
Per un investitore così grande e influente nella sanità globale,

279
00:22:01,620 --> 00:22:05,180
un tale stravagante principio di governance è sufficiente?

280
00:22:06,800 --> 00:22:10,840
Questo ci riporta alla domanda: chi è Bill Gates?

281
00:22:11,380 --> 00:22:15,920
Quali interessi lo guidano? Cosa motiva le sue decisioni?

282
00:22:16,420 --> 00:22:18,760
Queste non sono domande accademiche.

283
00:22:18,980 --> 00:22:24,740
Le decisioni di Gates controllano flussi di miliardi di dollari, costituendo partnership internazionali

284

00:22:25,040 --> 00:22:29,420
perseguendo programmi di ampia portata, ha assicurato la creazione di "mercati aperti"

285
00:22:29,680 --> 00:22:32,260
per i produttori di vaccini Big Pharma.

286
00:22:32,560 --> 00:22:38,600
E ora, come stiamo vedendo, le sue decisioni stanno dando forma all'intera risposta globale

287
00:22:38,940 --> 00:22:41,000
alla pandemia di coronavirus.

288
00:22:42,580 --> 00:22:48,660
La prossima settimana esploreremo ulteriormente le iniziative di vaccinazione di Gates, gli interessi commerciali dietro di loro,

289
00:22:49,120 --> 00:22:56,760
e l'agenda più ampia che sta iniziando a prendere forma mentre entriamo nella "nuova normalità" della crisi COVID-19.

290
00:23:05,880 --> 00:23:11,100
E poi la soluzione finale, che è di un anno o due anni di pausa, è un vaccino.

291
00:23:11,580 --> 00:23:16,620
L'unica cosa che permetterà davvero la vita come una volta sapevamo che riprendesse, è un vaccino.

292
00:23:17,420 --> 00:23:21,520
Questo sarà il "nuovo normale", fino a quando non verrà sviluppato un vaccino.

293
00:23:22,340 --> 00:23:27,440
La verità è che questo tentativo di riorientare l'economia sanitaria globale faceva parte di un'agenda molto più ampia.

294
00:23:28,180 --> 00:23:31,880
Quando abbiamo iniziato a sviluppare vaccini contro il virus Corona,

295
00:23:32,180 --> 00:23:37,720
negli animali da laboratorio abbiamo notato che hanno iniziato a mostrare la stessa immunopatologia.

296

00:23:38,100 --> 00:23:42,960
Solo per evitare i teorici della cospirazione, forse non dovremmo chiamare il vaccino la "soluzione finale".

297
00:23:43,440 --> 00:23:46,620
Forse è la soluzione migliore. Buon punto!

Vaccini obbligatori: ragionevoli dubbi? (documentario)

Ultimo aggiornamento: 10 Giugno 2020

Sullo stesso argomento, segnalo il documentario "Vaxxed", riportato integralmente in calce alla pagina "Analisi del contenuto di vaccini pediatrici (studio Corvelva) e documentario Vaxxed".

“**Il ragionevole dubbio**” è un documentario che si propone di illustrare **i rischi delle vaccinazioni**. Un **supporto scientifico internazionale** illustra i danni di alcune componenti delle vaccinazioni su di un sistema immunitario neonato per far riflettere sulla connessione tra questo atto farmaceutico, ripetuto e invasivo, e le patologie proprie di ogni neonato.

E' destinato ad una comunità di **genitori che ignorano ancora il potenziale rischio delle vaccinazioni** e che magari, purtroppo, hanno constatato i danni sui loro bambini, ma non hanno saputo ricondurre ad una causa effettiva, questo perché tacitata e ignorata.

E' altresì dedicato a quei **genitori di bambini ancora da nascere** che possano con discernimento affrontare una tematica così delicata per il futuro del loro bambino.

Se per lo Stato i numeri sono statistica, per i genitori "Uno è spesso tutto ciò che hanno".

Nel documentario sono stati intervistati:
- Dr. Eugenio Serravalle
- Chris Shaw
- Dr. Roberto Gava
- Dr. Jerome Malzac
- Dr. Maurizio Proietti
- Dr. Dario Miedico
- Dr. Giulio Viganò
- Dott. Stefano Montanari

Regia: Ambra Fedrigo
Direttore della fotografia: Claude Colman
Musiche: Nicola Bottos
Trailer (sotto riportato): https://www.youtube.com/watch?v=kTU0843pXJU
Link per l'acquisto: http://www.librisalus.it/eventi/il_ragionevole_dubbio_dvd.php

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

fonte dell'articolo seguente: https://www.comilva.org/italia-protagonista-dellagenda-del-filantrocapitalismo/

ITALIA PROTAGONISTA DELL'AGENDA DEL FILANTROCAPITALISMO

06/06/2020

Stilare l'elenco di organizzazioni, alleanze, consorzi, centri di ricerca, università, testate giornalistiche (emblematico il caso Cochrane Collaboration e la revisione degli studi sui vaccini contro il papilloma virus sulla quale avrebbe avuto un peso notevole l'influenza dei Gates[1]) a cui il magnate americano, Bill Gates, destina laute donazioni è praticamente impossibile.

Quel che è certo, è che vi è un filo rosso che lega tutte le sue attività filantropiche a un'Agenda strategica che riguarda tre grandi aree: **salute**, **nutrizione** ed **educazione**.

Devono destare al mondo particolare preoccupazione, inoltre, le partecipazioni di Gates alle cosiddette **PPP**, ossia le *global public-private partnership* che, in ambito salute, vede importanti finanziamenti in progetti quali: Tuberculosis (TB) Alliance, Medicines for Malaria Venture, International Partnership for Microbicides e **GAVI Alliance** (**Global Alliance for Vaccines andImmunization**).

Secondo il rapporto "PhilanthropicPower and Development – Whoshapes the agenda?", pubblicato nel novembre 2015 da Global Policy Forum e da altri partner, Gates rappresenta la forza trainante di queste organizzazioni.

GAVI – The Vaccine Alliance

È fresca la notizia che l'Italia rafforza il sostegno a Gavi-The Vaccine Alliance con un impegno di **150 milioni di euro** per IFFIm (International Finance Facility for Immunisation).

Questi fondi andranno a garanzia di un'emissione di titoli obbligazionari, i cosiddetti Vaccine Bonds.

Un'estensione della partecipazione dell'Italia all'International Finance Facility for Immunization (IFFIm) è autorizzata dal DECRETO-LEGGE 19 maggio 2020, n. 34, conosciuto come Decreto Rilancio.

Una notizia che arriva solo un mese dopo l'annuncio di Conte – alla "Coronavirus Global Response Conference" ospitata dall'Unione Europea – del finanziamento di **120 milioni di euro** a Gavi, come si legge anche sul sito dell'Alleanza.

Questo sostegno è superiore rispetto a quello destinato a IFFFIm nel precedente quinquennio.

"*L'Italia sta intensificando i suoi investimenti in Gavi perché, negli ultimi due decenni, l'Alleanza si è dimostrata uno degli strumenti più innovativi e utili per il miglioramento globale della salute*", ha affermato Roberto Gualtieri, il ministro dell'Economia e delle Finanze.

"*Siamo estremamente grati all'Italia per questo significativo supporto in questi tempi difficili in cui il finanziamento flessibile per Gavi è di tale importanza*", ha affermato Cyrus Ardalan, presidente del Consiglio di Amministrazione di IFFIm. "*Il successo di Gavi si fonda sulle partnership in molti paesi in tutto il mondo e l'Italia è sempre stata un elemento particolarmente importante di tale rete*", ha affermato Seth Berkley, CEO di Gavi.

Qui il comunicato pubblicato sul sito di GAVI.

Il gruppo GAVI[2] è costituito da:

- **The Gavi Alliance**, con personalità giuridica in Svizzera[3], in virtù della quale gode di immunità di giurisdizione e di esecuzione e altri privilegi, rappresenta una partnership pubblica privata.
  Fra i principali aderenti: **OMS** (di cui GAVI e Fondazione Gates ne rappresentano i principali finanziatori non istituzionali), **Gates Foundation**, **UNICEF**, la **Banca Mondiale** (fondamentale per l'implementazione di strumenti di finanza globale, come i vaccine bonds che assicurano agli investitori ottimi e sicuri rendimenti, di cui il Vaticano[4] si annovera fra i primi acquirenti), i **Governi** sottoscrittori delle donazioni tra cui spicca quello italiano, le **organizzazioni della società civile**(giocano un ruolo chiave nell'attuazione dei programmi di immunizzazione predisposti da GAVI) e l'**industria farmaceutica** (o meglio produttori di vaccini, fondamentali per assicurare l'approvvigionamento con impegni fino al 2037) che siede anche nel Board dell'Alleanza.

- **GAVI Campaign**, organizzazione non profit statunitense.

- **International Finance Facility for Immunisation**(IFFIm), non profit inglese di cui GAVI è unico membro. IFFIm emette titoli obbligazionari (cosiddetti Vaccine Bonds) garantiti dall'impegno a lungo termine dei governi donatori, fra i quali spicca quello italiano.

GAVI è finanziato attraverso contributi diretti e attraverso meccanismi finanziari quali IFFIm, AMC e GAVI Matching fund.
Gli AMC (Advance Market Commitments) sono fondi impegnati a lungo termine per assicurare l'acquisto di vaccini, offrendo garanzie di ricavo all'industria farmaceutica.
Il Gavi Matching Fund è un meccanismo di finanziamento pubblico-privato progettato per incentivare gli investimenti del settore privato nel settore dei vaccini.

Non è una esagerazione ritenere che GAVI, alleanza promossa da Gates nel 2000 grazie a un impegno iniziale di 750 milioni di dollari e a condizione che fosse istituita sul modello del partenariato pubblico privato, rappresenti una macchina gigantesca che fa girare miliardi di dollari. Facendo due somme, dalla sua costituzione a fine dicembre 2019, ha riscosso tra donazioni e altri fondi destinati a strumenti di finanza innovativa, come la stessa GAVI li definisce, ben **20.241 milioni di dollari (20 miliardi e 241 milioni**). E molti milioni di dollari sono già promessi e in arrivo con impegni da parte dei donatori sino al 2037.

Sulla pagina del profilo del donatore "**The Bill & Melinda Gates Foundation"** possiamo leggere che al 31 dicembre 2019 la famiglia Gates **ha destinato a GAVI complessivamente 4,1 miliardi di dollari**, rappresentando il maggior contribuente non istituzionale. È sufficiente dare un'occhiata al diagramma a torta pubblicato sul sito dell'Allenza per comprendere il peso di questi contributi.

L'interesse della famiglia Gates per la salute globale e l'approccio che ha seguito in tutte le sue attività in questo settore si manifesta nel 1998 con l'istituzione del Bill& Melinda Gates Children's Vaccine Programme; tra gli scopi del programma vi era l'istituzione di un consenso internazionale sulle raccomandazioni per l'uso dei vaccini, attraverso la sponsorizzazione di meeting a respiro internazionale *per sensibilizzare ministeri della salute*, agenzie multilaterali e donatori, al fine di finanziare i vaccini per i paesi più poveri.

Lo scorso dicembre Medici Senza Frontiere ha lanciato un appello[5]al Consiglio di direttivo di GAVI chiedendo di bloccare immediatamente l'erogazione di un fondo residuo di 262 milioni di dollari alle multinazionali farmaceutiche Pfizer e GlaxoSmithKline (GSK) per il vaccino anti-pneumococcico, sostenendo che questi fondi possano essere indirizzati per supportare l'utilizzo e la diffusione della versione generica e più economica dello stesso vaccino, che dovrebbe entrare a breve sul mercato.

Kate Elder, esperta di policy sui vaccini per la Campagna per l'Accesso ai Farmaci di MSF, dichiara:

> *"Pfizer e GSK hanno già raccolto molto più del dovuto dai fondi dei donatori, oltre ai quasi 50 miliardi di dollari ricavati in dieci anni di vendita del vaccino contro la polmonite.* ***È ora che Gavi smetta di finanziare le case farmaceutiche****.*
> *Invece di destinare ancora più fondi a Pfizer e GSK, Gavi dovrebbe aiutare i paesi a prepararsi per il nuovo fornitore che promette prezzi più bassi per il vaccino a livello globale.*
> *I donatori che finanziano il fondo AMC devono adottare misure urgenti per bloccare ulteriori sussidi a Pfizer e GSK per un vaccino da cui hanno già ampiamente guadagnato.* ***È il momento di bloccare il duopolio Pfizer/GSK e preservare ogni ulteriore finanziamento pubblico per un vaccino davvero nuovo e più economico****."*

Va evidenziato che l'Italia ha assunto un ruolo di primo piano nel lancio del fondo AMC per il vaccino pneumococcico e ne rappresenta il maggior contributore (49,9%) con un finanziamento di **635 milioni di dollari**.

L'Italia dal suo ingresso a oggi ha versato a GAVI – tra donazioni dirette e altri contributi tra cui somme a garanzia dei Vaccine Bonds e contributi al fondo AMC – **1 miliardo e 123 milioni di dollari;** se si aggiungono i contributi già promessi la cifra **supera il miliardo e mezzo.**

CARI AMICI, CON QUALCHE MILIARDINO DIMENTICHIAMO LA MALATTIA!

Lo scorso 4 giugno, come sappiamo, si è svolto a Londra il "Global Vaccine Summit 2020", la terza conferenza dei donatori di GAVI impegnata a mobilitare almeno 7,4 miliardi di dollari in risorse aggiuntive per "***proteggere la prossima generazione con vaccini****, ridurre le disuguaglianze* ***e creare un mondo più sano, più sicuro e più prospero***". Detto in altre parole, per GAVI, o meglio per chi ne detiene di fatto le redini, i vaccini rappresenterebbero la panacea di tutti i mali del mondo.

Nel bel mezzo di una profonda crisi economica e finanziaria quali ulteriori impegni si è assunta l'Italia nell'ultimo periodo per sostenere la vaccinazione per tutti, la censura dell'informazione, il boicottaggio degli studi scientifici indipendenti, il sabotaggio degli studi clinici, il controllo globale degli individui attraverso l'istituzione dell'identità sanitaria digitale?

Secondo il report pubblicato da GAVI l'Italia ha promesso di contribuire nel periodo 2021-2025 con **307 milioni di dollari** suddivisi tra donazioni dirette, IFFIm e Matching Found. Si legge sul report, inoltre, che **79 milioni** di dollari precedentemente promessi per il fondo AMC-PVC (riferito al vaccino anti

pneumococcico) saranno invece destinati al fondo **COVAX AMC**, lanciato proprio in occasione del summit di Londra. Questo nuovo AMC è volto a incentivare i produttori di vaccini a produrre quantità sufficienti di vaccini COVID-19 e garantirne l'accesso ai paesi in via di sviluppo.

> *"Gavi Covax AMC è stato lanciato con l'obiettivo iniziale di raccogliere 2 miliardi di dollari; sufficiente per i paesi supportati da Gavi per vaccinare gli operatori sanitari e gli individui ad alto rischio e creare un buffer flessibile di dosi da distribuire laddove più necessario."*

Sul sito del Governo si può leggere il brevissimo intervento in lingua inglese del Premier Conte al Summit. Ne riportiamo uno stralcio tradotto per evidenziare quanto sia vuoto di significato per il nostro Paese, intriso di propaganda e a sfondo sostanzialmente ideologico.

"*Cari colleghi, Cari amici,*
il Coronavirus ci ha drammaticamente ricordato quanto sia importante ***l'immunizzazione per prevenire le pandemie****. Ha anche dimostrato che* ***gli investimenti nella salute globale*** *e nei vaccini sono fondamentali non solo per salvare vite umane e proteggere i più vulnerabili, ma anche* ***per preservare la sicurezza globale, la stabilità e la prosperità****.*
Negli ultimi 20 anni, GAVI ha rappresentato il fondamento della global immunization, avendo permesso a generazioni di bambini di crescere sani. Ha anche contribuito a costruire sistemi sanitari nazionali più resilienti.
Grazie al suo modello di cooperazione pubblico-privato, GAVI è una delle nostre partnership di sviluppo globale di maggiore impatto. È stato un attore essenziale per garantire la copertura sanitaria universale, la sicurezza sanitaria globale, lo sviluppo sostenibile e il benessere di tutti.
GAVI ha anche aperto la strada a strumenti finanziari innovativi per sviluppare e distribuire rapidamente nuovi vaccini a basso prezzo: come l'International Finance Facility for Immunization (IFFIm) e Advance Market Commitment (AMC), di cui l'Italia è stata promotrice e una delle maggiori donatori.
(…)
Questi contributi sono un segnale concreto della nostra volontà di continuare a investire in un efficace multilateralismo, cooperazione internazionale e solidarietà. Intendiamo mettere questi valori al centro della nostra presidenza del G20 nel 2021. Questa è la nostra solidarietà in azione. Tutti insieme, raggiungeremo i nostri obiettivi.
Grazie."

Il Premier Conte ha affermato, altresì che l'Italia è co-leader dell'Alleanza Internazionale all'interno dell'**ACT-Accelerator (Access to COVID-19 Tools, ACT)**. Si tratta dell'ennesima alleanza pubblico-privata nata lo scorso 24 aprile con tre priorità: sviluppo di vaccini, terapie e strumenti diagnostici ad accesso universale, sostenuto dal rafforzamento dei sistemi sanitari necessari per realizzare tali priorità.

La **Co-presidenza** di **ACT-Accelerator** è affidata a:
Unione Europea, Canada, Francia, Germania, **Italia** (anche presidenza entrante del G20), Giappone, Arabia Saudita (che detiene anche la presidenza del G20), Norvegia, Spagna e Regno Unito.

I **Partner** di **ACT-Accelerator** sono**:**
OMS, **Bill & Melinda Gates Foundation**, **CEPI**, **GAVI**, **Global Fund**, **UNITAID**, **Wellcome Trust**, **FIND** (Foundation for Innovative New Diagnostics), **Banca Mondiale**, **World Economic Forum**, **Developing Countries Vaccine Manufactures Network** (DCVMN), **International Federation of Pharmaceutical Manufacturers & Associations** (IFPMA), **International Generic and Biosimilar medicines Association** (IGBA)[6].

Sull'opuscolo di OMS si legge: "*Fondandoci su una visione di un pianeta protetto dalla sofferenza umana e dalle devastanti conseguenze sociali ed economiche di COVID-19, noi, un gruppo iniziale di attori nel campo della salute globale (Bill & Melinda Gates Foundation, CEPI, Gavi, Global Fund, UNITAID, Wellcome Trust, OMS) congiuntamente a partner del settore privato e ad altre parti interessate, stiamo avviando una collaborazione storica, globale e limitata nel tempo per accelerare lo sviluppo, la produzione e l'accesso globale ed equo alle nuove tecnologie sanitarie essenziali per COVID-19.*"

Qui l'elenco dei donatori e i contributi promessi; l'Italia pare abbia stanziato **381 milioni di euro**.
In totale sono stati finora raccolti 9,8 miliardi di euro, di cui il 66%, pari a 6,5 miliardi di euro, rappresenta i contributi provenienti da UE e Stati membri, Commissione, Stati membri del SEE (Spazio economico europeo) ed European Investment Bank.

Nell'ambito dell'iniziativa ACT-Accelerator, è stato istituito un **GRUPPO DI FACILITAZIONE**, con il sostegno di un polo di coordinamento presso OMS, incaricato di seguire e riferire i progressi compiuti, mobilitare risorse e dialogare con i portatori d'interessi.
Fanno parte di questo gruppo: Unione europea, Italia, Francia, Germania, Regno Unito, Giappone, Spagna, Norvegia, Canada, **Bill & Melinda Gates**, il **Wellcome Trust**e il **World Economic Forum**[7].

Il gruppo di facilitazione sostiene il lavoro di **tre partenariati**:

- PARTENARIATO PER I VACCINI: capofila **CEPI**e **GAVI**
- PARTENARIATO PER LE CURE: capofila **Therapeutics Accelerator**e **UNITAID**
- PARTENARIATO PER LA DIAGNOSI: capofila **FIND** e **The Global Fund**

I capofila sono dotati di poteri e risorse per animare il partenariato che accoglierà **il settore pubblico, l'industria, la ricerca, i finanziatori, le Autorità di regolamentazione, le organizzazioni internazionali**, secondo un approccio che ingloba tutta la catena di valore (dalla ricerca alla consegna e all'accesso universale). I partner, insieme, sviluppano il programma di lavoro e realizzano le attività necessarie[8].

Sul sito di Euroconsulting[9]viene riepilogata la distribuzione degli importi assegnati alle organizzazioni che operano nel campo della salute globale:

- circa 1,1 miliardi di € alla Coalition for Epidemic Preparedness Innovation (CEPI) per lo sviluppo e la diffusione di vaccini;
- circa 488 milioni di € a GAVI;
- quasi 257 milioni di € a COVID-19 Therapeutics Accelerator;
- oltre 60 milioni di € alla Foundation for Innovative New Diagnostics (FIND);
- 2,6 miliardi di € a OMS per il rafforzamento dei sistemi sanitari;
- 15,7 milioni di € al Fondo mondiale per la lotta contro l'AIDS, la tubercolosi e la malaria;
- almeno 700 milioni di € ai progetti nazionali di ricerca su Covid-19.

Alcune note:

CEPI è stata fondata a Davos da **Bill & Melinda Gates Foundation**, **Wellcome Trust**, **World Economic Forum**e dai governi di Norvegia e India e riceve il sostegno finanziario da parte della Commissione europea e dei governi di Australia, Belgio, Canada, Danimarca, Etiopia, Germania, Giappone, Messico, Norvegia e Regno Unito. Per sostenere i programmi di vaccinazione COVID-19, stimati in 2 miliardi di dollari, hanno contribuito: Austria, Australia, Belgio, Canada, Commissione europea, Finlandia, Francia, Germania, **Italia** (contributo di **10 milioni di euro**[10]), Giappone, Lussemburgo, Regno dell'Arabia

Saudita, Norvegia, Paesi Bassi, Nuova Zelanda, Serbia, Spagna, Svizzera e il Regno Unito e società del settore privato.

COVID-19 Therapeutics Accelerator nasce su iniziativa di **Gates Foundation**, **Wellcome Trust** e **Mastercard**, sostenuta da un contributo iniziale di 125 milioni di dollari. Tra i principali donatori: Alwaleed Philanthropies, Avast Foundation, Chan Zuckerberg Initiative, EQT, JPB Foundation, Madonna, Michael & Susan Dell Foundation, U.K. Department for International Development, Zhang Yiming.

Foundation for Innovative New Diagnostics è una global health non-profit costituita a Ginevra nel 2003 e opera attraverso partnership con i settori pubblico, privato e non profit. Collabora con **OMS**, **Autorità di regolamentazione**, **responsabili politici**.
Tra i principali partner sostenitori: **Gates Foundation**, **GAVI**, **CEPI**, **The Global Fund**, **Commissione europea**, **UNITAID**, **OMS**.

The Global Fund è stato istituito al vertice del G8 a Genova nel 2001 e più di 80 paesi hanno contribuito al Fondo per accelerare la lotta contro AIDS, tubercolosi e malaria.
L'Italia è stata sin dall'inizio sostenitrice del Fondo Globale, svolgendo un ruolo importante per la sua istituzione. Non solo, nel 2005 a Roma si è svolto il primo incontro per ricostituire le risorse del Fondo sotto l'egida del governo italiano. L'Italia rimane uno dei principali donatori, con un contributo totale di **1,02 miliardi** di euro a oggi. Per la sesta "chiamata" l'Italia ha promesso **161 milioni di euro** per il periodo 2020-2022, con un aumento del 16% rispetto al precedente impegno.
La **Gates Foundation** rappresenta un partner chiave: ha versato sino a oggi **2,24 miliardi di dollari** e ne ha promessi **760 milioni** per il periodo 2020-2022.
Tra i Delivery Innovation Partner si trovano Microsoft, Google, IBM, Takeda, Unilever, Mastercard (tra i progetti, Wellness Pass, una piattaforma attualmente in fase di sperimentazione con GAVI, per la digitalizzazione dei dati sanitari in alcuni paesi africani).
Le attività di patrocinio in tutto il mondo – per promuovere la mission del Fondo Globale, sviluppare contatti e alleati e mobilitare il sostegno politico e finanziario – vengono svolte da associazioni indipendenti note come "Friends of the Global Fund". Nell'area del Pacifico, nel marzo 2020, è stata fondata "Pacific Friends of Global Health", un'iniziativa congiunta di **The Global Fund**, **GAVI** e **UNITAID** allo scopo di posizionare la salute globale come priorità chiave per l'Australia, aumentare la visibilità delle tre organizzazioni e mobilitarne il sostegno politico e finanziario.

Unitaid è un'organizzazione internazionale nata nel 2006, ospitata da OMS, che investe per prevenire, diagnosticare e curare l'HIV / AIDS, la tubercolosi, la malaria, l'epatite C e il papillomavirus umano (HPV). Svolge la sua attività attraverso partnership qualificate.
I principali donatori sono **Bill & Melinda Gates Foundation** (siede anche nell'Executive Board), Francia, Regno Unito, Norvegia, Brasile, Spagna, Repubblica di Corea e Cile che hanno stanziato a oggi circa **3 miliardi di dollari**.

ACT-Accelerator ci farà dormire sonni tranquilli: produttori in pace con gli acquirenti, controllati in pace con i controllori, magnanimi benefattori che ci assicurano un mondo senza malattie.

10 VACCINI OBBLIGATORI E FIUMI DI DENARO DALL'ITALIA AL GAVI

Impossibile dimenticare che il 26 luglio del 2017, l'On. Baroni, 5Stelle, durante l'esame per la conversione in legge, con modificazioni, del decreto-legge 7 giugno 2017, n. 73, recante disposizioni urgenti in materia di prevenzione vaccinale, prima del passaggio al voto di Fiducia alla Camera, affermò[11]:

> *"Con il mio intervento voglio puntare un faro sull'aspetto oscuro del disegno di legge e della vicenda. L'esame del decreto vaccini al Senato* ***non ha chiarito quali siano i vaghi e aleatori obblighi assunti a livello europeo e internazionale al comma 1 dell'articolo 1****. Non vorremmo trovarci per l'ennesima volta nell'ennesimo plateale conflitto di interessi o addirittura interesse privato in un atto pubblico.".*
>
> *E più avanti: "È necessario quindi chiarire se, come e quando il decreto vaccini e questi fantastici accordi internazionali da salvaguardare in quest'ambito abbiano e fino a che punto interconnessioni con il documento dell'alleanza globale per le vaccinazioni, il cosiddetto GAVI.*
> *Sarà una coincidenza che il GAVI prevede la somministrazione di dodici vaccini obbligatori nelle proprie conclusioni per quanto riguarda l'Italia esattamente come il decreto originario al Senato?*
> *Sarà una coincidenza che il GAVI critica l'Italia per le sue politiche in materia di vaccini troppo orizzontali e basate sulla cooperazione sanitaria e precetta l'Italia nell'usare politiche verticali prescrittive e obbligatorie?*
> *Sarà una coincidenza che tra i partner del progetto GAVI troviamo la Banca mondiale e la Bill Gates Foundation?*
> *Sarà una coincidenza che – cito testualmente – gli impegni pluriennali dei donatori governativi servano come garanzie per piazzare sul mercato globale dei capitali le proprie obbligazioni finanziarie, i cosiddetti vaccine bonds o IFFIm bonds, come i tecnici anche li chiamano?*
> *Questo, signor Presidente, secondo lei non sarebbe poi un conflitto di interessi?*
> *Ma a chi volete farlo credere?"*

L'intervento di Baroni, nel seguito, mette in luce aspetti piuttosto oscuri legati alla gestione finanziaria di GAVI e in particolare all'utilizzo di strumenti "innovativi" come l'ente stesso li definisce. **Qui** il resoconto stenografico dell'intervento e **qui** la riproduzione video.

LA DECADE DEI VACCINI E IL GLOBAL VACCINE ACTION PLAN

Al World Economic Forum di Davos del 2010, Bill e Melinda Gates chiedono una "decade di vaccini" promettendo 10 miliardi di dollari per prevenire quattro milioni di decessi all'anno, aumentando l'accesso a vaccini efficaci ma sottoutilizzati e introducendo nuovi vaccini.
Nello stesso anno, dicembre 2010, l'OMS, l'UNICEF, il National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) insieme alla Fondazione Gates proclamano la "Decade of Vaccines Collaboration", allo scopo di aumentare il coordinamento all'interno della comunità internazionale dei vaccini (governi nazionali, organizzazioni multilaterali, società civile, settore privato e organizzazioni filantropiche) e annunciano la creazione del **Global Vaccine Action Plan**.
L'OMS pubblica la notizia[12]: "Global Health Leaders Launch Decade of Vaccines Collaboration – Global Vaccine Action Plan to guide discovery, development and delivery of lifesaving vaccines – In collaboration with UNICEF, the National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) and the Bill & Melinda Gates Foundation".

La struttura della Decade of Vaccines Collaboration comprende un Consiglio Direttivo, un Comitato Direttivo, un Comitato Consultivo internazionale e un Segretariato per il supporto amministrativo.

Il Prof. Pedro Alonso, allora Direttore del Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal) e ora direttore del **WHO Global Malaria Programme** e il Dr. Christopher Elias, allora Presidente e CEO di PATH e ora Presidente della Global Development Division di **Gates Foundation**, furono nominati co-presidenti del Comitato Direttivo e del Segretariato.

Sul sito della Fondazione, l'annuncio[13]della Collaborazione riporta anche la composizione del Consiglio Direttivo e del Comitato Direttivo; di seguito, riproduciamo questi due elenchi mettendo in evidenza alcuni aggiornamenti che testimoniano il fenomeno cosiddetto delle "**porte girevoli**".

Consiglio Direttivo:

- *Dr. Margaret Chan, Director General of* ***WHO***
  La Dr.ssa Margaret Chan come è noto ha terminato il suo mandato presso OMS e ora dirige la Vanke School of Public Health dell'Università Tsinghua di Pechino, l'università più importante del Paese.
- *Dr. Anthony S.* ***Fauci****, Director of* ***NIAID****, part of the National Institutes of Health*
- *Mr. Anthony Lake, Executive Director for* ***UNICEF***
- *Ms. Joy Phumaphi, Chair of the International Advisory Committee and Executive Secretary, African Leaders Malaria Alliance*
  La signora Joy Phumaphisi si è successivamente unita all'**OMS** come Assistant Director General for Family and Community Health. È stata responsabile del World Health Report, "Making Every Mother and Every Child Count". Ha anche ricoperto il ruolo di Vice President for Human Development presso la **Banca mondiale**, ed è attualmente segretaria esecutiva della African Leaders Malaria Alliance. È stata membro del gruppo di riferimento delle **Nazioni Unite** per l'economia e commissario delle Nazioni Unite per l'HIV / AIDS e la governance. È attualmente membro del consiglio di amministrazione di numerosi enti non profit internazionali nel settore della salute globale, tra cui CIFF (Children'sInvestment Fund Foundation), ACHAP (African Comprehensive HIV/AIDS Partnership, MMV (Medicines for Malaria Venture), RBM (Rollback Malaria Partnership) e consulente di Hilleman Laboratories, **Gates Foundation Malaria Program** e Harvard Health Ministerial Leadership Program.
- *Dr.Tachi Yamada, President of Global Health at the* ***Bill & Melinda Gates Foundation***
  Il dr. Yamada prima di entrare a far parte della fondazione è stato Presidente Ricerca e Sviluppo nonché membro del Consiglio di Amministrazione di **GlaxoSmithKline**. Ora è Executive Vice-President e Chief Medical and Scientific Officer alla **Takeda Pharmaceuticals** e siede anche nel Consiglio di Amministrazione della società.

Comitato Direttivo:

- *Dr. Nicole Bates, Senior Program Officer, Global Health Policy and Advocacy,* ***Bill & Melinda Gates Foundation***
  La Dr.ssa Bates[14]ha iniziato la sua carriera presso Centers for Disease Control and Prevention (**CDC**) come Presidential Management Fellow. Ora ricopre il ruolo di Senior Strategy Advisor presso Pivotal Ventures, un private incubation e investment company che si dedica al progresso sociale negli Stati Uniti, fondata da **Melinda Gates**.
- *Dr.****Seth Berkley****, President & CEO, International AIDS Vaccine Initiative (IAVI)*
  Il Dr. **Seth Berkley** dal 2011 ricopre la carica di **CEO di GAVI Alliance**[15], una posizione che ha attirato pesanti critiche qualche anno fa per l'entità della sua retribuzione e dei benefit[16]. È presidente, CEO e fondatore dell'International AIDS Vaccine Initiative (IAVI), ha lavorato nella divisione Health Sciences presso la **Rockefeller Foundation** dove ha gestito i programmi sui vaccini, AIDS e la salute riproduttiva. Ha anche lavorato presso Centers for Disease Control (**CDC**).
- *Dr. Zulfiqar Bhutta, Founding Chair, Division of Women and Child Health, Aga Khan University*

Il Dr. Bhutta[17]ha rappresentato le organizzazioni accademiche e di ricerca nel consiglio di **GAVI**. È copresidente del comitato di supervisione per la salute materna e infantile della Regione del Mediterraneo orientale (EMO) di **OMS**. È stato membro del Global Advisory Committee for Health Research per **OMS** e dal 2010-15 del Comitato consultivo strategico dell'OMS per i vaccini (**SAGE**).

- *Dr. Lola Dare, CEO, Center for Health Sciences Training, Research and Development International*
  La Dr.ssa Dare[18]è tuttora CEO del Center for Health Sciences Training, Research and Development (CHESTRAD) ed è consulente per varie agenzie e governi che lavorano in Africa.
- *Ms. Helen Evans, Acting CEO, **GAVI Alliance***
  Attualmente residente a Melbourne, è professore associato presso il Nossal Institute for Global Health presso l'Università di Melbourne, è membro del consiglio di amministrazione della Fred Hollows Foundation, del Burnet Institute e della Global Health Alliance Melbourne ed è membro del gruppo di valutazione tecnica e revisione (TERG) del Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria.
- *Dr. Lee Hall, Chief, Parasitology and International Programs Branch, Division of Microbiology and Infectious Diseases, **NIAID***
  Il Dr. Hall ricopre tuttora lo stesso incarico press oil NIAID. Nel 2000 era a capo della Malaria Vaccine Development Section. Sul suo profilo Linkedin è possibile consultare i suoi interessi.
- *Dr. T. Jacob John, Professor and Head, Departments of Clinical Microbiology and Virology, Christian Medical College, Vellore, India (Retired)*
- *Dr. Orin Levine, Executive Director, International Vaccine Access Center (IVAC)*
  Dal 2012 lavora presso **Gates Foundation**e attualmente ricopre il ruolo di Director of Vaccine Delivery.
- *Dr. Jean-Marie Okwo-Bele, Director, **WHO** Department of Immunization, Vaccines and Biologicals*
- *Dr. Ciro de Quadros, Executive Vice President, Sabin Vaccine Institute*
- *Dr. David Salisbury, Director of Immunization, **UK Department of Health***
  Il Prof. Dr. David Salisbury[19]fino al 2014 responsabile del programma nazionale di immunizzazione del Department of Health a Londra, è presidente della **Global Commission for the Certification of the Eradication of Poliomyelitis**, è presidente della **European Certification Commission**, membro della Eastern Mediterranean Commission e membro della South East Asian Commission on Poliomyelit Eradication. È stato anche co-presidente del gruppo per l'influenza pandemica della **G7 Global Health Security Initiative**e dal 2005 al 2010 è stato presidente del gruppo di esperti di consulenza strategica sui vaccini dell'OMS, **SAGE**, e membro del **Global Advisory Committee on Vaccine Safety dell'OMS**.
- *Dr. Anne Schuchat, Director, National Center for Immunization and Respiratory Diseases, **CDC***
  Attualmente ricopre l'importante incarico di Principal Deputy Director di CDC.
- *Dr. Peter A. Singer, Director, McLaughlin-Rotman Centre for Global Health, University of Toronto*
  Il Dr.Prof. Singer[20]è ex CEO di Grand Challenges Canada e Director di Sandra Rotman Centre, University Health Network e University of Toronto. È altresì docente di Medicina a University of Toronto. È **consulente speciale di Tedros Adhanom Ghebreyesus**, direttore generale dell'OMS; è consulente della **Fondazione Gates**, dell'Ufficio del Segretariato Generale delle **Nazioni Unite**, del Governo canadese, di Pepsico, di BioVeda China Venture Capital Fund e di numerosi Governi africani in materia di salute globale.
- *Dr. Lucky Slamet, Deputy for Therapeutic Products, Narcotic, Psychotropic and Addictive Substance Control, National Agency of Drug and Food Control, Indonesia*
  La Dr.ssa Slamet[21], dopo una lunga carriera in ambito nazionale come funzionario del Governo indonesiano e internazionale nel settore farmaceutico e dei vaccini, ora in pensione, continua a svolgere attività di consulenza per il Governo indonesiano e per **OMS**.
- *Dr. Gina Tambini, Area Manager, Family and Community Health, **PAHO***
  PAHO indossa due cappelli istituzionali: è l'agenzia sanitaria specializzata del sistema interamericano e funge anche da **ufficio regionale per le Americhe dell'OMS**; la Dr.ssa Gina Tambini[22]in seguito fu nominata rappresentante del **PAHO** / **OMS** Colombia ed Ecuador.

- *Dr. Jos Vandelaer, Chief, Immunization, Programme Division, **UNICEF***
  Il Dr. Vandelaer[23]è ora il rappresentante dell'**OMS** in Nepal.
- *Ms. Sandy Wrobel, CEO and Managing Director, Applied Strategies*
  In Applied Strategies, società di consulenza californiana, Wroblel ha lavorato per Bill & Melinda **Gates Foundation** R&D e **GAVI**. Ha altresì fornito consulenza in ambito G8 riguardo un meccanismo di finanziamento sponsorizzato dalla Banca Mondiale per attrarre i fornitori di vaccini su mercati di paesi a basso reddito. Nella sua lunga carriera ha lavorato anche presso **aziende farmaceutiche**.
  Sandy Wrobel è attualmente VP Finance & Business Operations di Aquabyte, un'azienda californiana che opera nel campo del software technology per il settore alimentare; "*We are optimizing the global food systems of tomorrow*" scrive Wrobler sul suo profilo pubblico Linkedin[24].

La Fondazione Gates è co-autrice del Global Vaccine Action Plan, che sarà adottato nel maggio 2012 dall'Assemblea Mondiale della Sanità.

OMS

A questo indirizzo http://open.who.int/2018-19/contributors/contributor è possibile consultare tutti i contributi ricevuti nel biennio 2018-2019 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'agenzia speciale delle Nazioni Unite per la salute, con sede a Ginevra.
Nel biennio 2018-2019 ammontavano in totale a 5 miliardi 623 milioni 603 mila dollari; il 76,96% dei fondi era destinato a coprire specifici progetti indicati dagli stessi donatori. La Fondazione Gates ha versato in totale 530 milioni 965 mila dollari, il 12,12% del totale dei contributi complessivi, preceduta soltanto dagli USA che hanno contribuito nel biennio versando 893 milioni, il 15,18% del totale. Al terzo posto fra i maggiori contributori si trova GAVI Alliance (8,18%) a sua volta finanziata cospicuamente dalla famiglia Gates.

Nel 2014 l'allora direttrice generale dell'OMS, Margaret Chan, intervistata dal New York ha affermato[25]: "***il mio budget è altamente vincolato da ciò che io chiamo gli interessi dei donatori***".

Sigfrido Ranucci, giornalista e conduttore del programma televisivo Report, trasmesso su Rai 3, intervistato da Radio Radio, afferma:

"***L'OMS negli anni è diventata un'agenzia privata, l'80% arriva da finanziamenti privati o vincolati dai donatori****. Dopo gli Stati Uniti c'è* ***Bill Gates*** *che* ***è quello che contribuisce di più****, più di tutti gli altri Stati. Ma* ***questo significa che è lui a determinare le politiche e le strategie dell'Organizzazione Mondiale della Sanità****. La notizia più grande è di aver scoperto di un investimento di Bill Gates di circa 400 milioni di dollari in aziende farmaceutiche. Lo fa attraverso il trust di famiglia che poi è quello che alimenta la sua fondazione con la quale dona all'OMS.*

Un circolo … Più che conflitto di interessi è un po' una visione del mondo!
Bill Gates cosa fa? Incassa i soldi dalle azioni delle farmaceutiche, veste i panni del filantropo, dona i soldi all'OMS risparmiando di tasse, ridetermina le politiche e può indirizzare i soldi verso il vaccino contro la polio o per la malaria, e poi determina le politiche con cui vanno fatte le cure, magari con quegli stessi prodotti dalle multinazionali in cui ha investito. Forse la salute della popolazione mondiale merita qualcosa di meglio…"

Un altro aspetto da considerare e non trascurabile sotto il profilo economico sono le detrazioni fiscali; il sistema fiscale statunitense per i benefattori è, infatti, particolarmente incentivante.

Secondo il rapporto "Philanthropic Power and Development – Whoshapes the agenda?" di Jens Martens e Karolin Seitz, "***Rockefeller Foundation e Bill & Melinda Gates Foundation hanno svolto un***

***ruolo sempre più attivo nella definizione dell'agenda e delle priorità di finanziamento delle organizzazioni internazionali e dei Governi**.*"

AL DI LÀ DELLA PROPAGANDA

Robert F. Kennedy Jr., denuncia[26]sul sito Children's Health Defense:

"*Nel 2017, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha ammesso con riluttanza che l'esplosione globale della poliomielite è principalmente di ceppo vaccinale. Le epidemie più spaventose in Congo, Afghanistan e Filippine, sono tutte legate ai vaccini. In effetti, entro il 2018, il 70% dei casi globali di poliomielite erano ceppi di vaccini.*"

Nel 2010, la Gates Foundation ha finanziato uno studio di fase 3 del vaccino sperimentale di GSK contro la malaria, uccidendo 151 bambini africani e causando gravi effetti avversi, tra cui paralisi, convulsioni e convulsioni febbrili a 1.048 dei 5.949 bambini.

Durante la campagna MenAfriVac del 2002 di Gates nell'Africa subsahariana, i cooperatori di Gates hanno vaccinato con la forza migliaia di bambini africani contro la meningite. Circa 50 dei 500 bambini vaccinati hanno sviluppato una paralisi. I giornali sudafricani si sono lamentati: "Siamo cavie per i produttori di farmaci". L'ex economista senior di Nelson Mandela, il professor Patrick Bond, descrive le pratiche filantropiche di Gates come "spietate e immorali".

E, quattro anni dopo, nel 2014, la Kenya Catholic Doctors' Association ha accusato l'OMS di aver sterilizzato chimicamente milioni di donne keniote a loro insaputa con una campagna di vaccinazione contro il "tetano". Laboratori indipendenti hanno trovato una formula sterilizzante in ogni vaccino testato. Dopo aver negato le accuse, l'OMS ha finalmente ammesso di aver sviluppato i vaccini che inducono la sterilità per oltre un decennio. Accuse simili arrivarono dalla Tanzania, dal Nicaragua, dal Messico e dalle Filippine.

Uno studio del 2017 (Morgenson et al. 2017) ha mostrato che il popolare vaccino DTP dell'OMS sta uccidendo più bambini africani rispetto alle malattie che previene. Le bambine vaccinate con DTP hanno subito un tasso di mortalità 10 volte superiore ai bambini che non avevano ancora ricevuto il vaccino. L'OMS ha rifiutato di ritirare il vaccino letale, che somministra ogni anno su decine di milioni di bambini africani.

I medici indiani danno la colpa alla campagna Gates per una devastante epidemia di paralisi flaccida acuta non polio (NPAFP) che ha paralizzato 490.000 bambini oltre i tassi previsti tra il 2000 e il 2017. Nel 2017, il governo indiano ha richiamato il regime vaccinale di Gates e ha chiesto a Gates e alle sue politiche sui vaccini lasciare l'India. I tassi di NPAFP sono scesi precipitosamente.

Nel 2009, la Gates Foundation ha finanziato test di vaccini sperimentali per HPV, sviluppati da Glaxo Smith Kline (GSK) e Merck, su 23.000 ragazze di remote province indiane. Circa 1.200 hanno subito gravi reazioni avverse, inclusi disturbi autoimmuni e della fertilità. Sette sono morte. Le indagini del governo indiano hanno accusato i ricercatori finanziati da Gates di aver commesso diffuse violazioni etiche: pressione sulle ragazze vulnerabili del villaggio coinvolte nel trial, prepotenza sui genitori, falsificazione dei moduli di consenso e rifiuto delle cure mediche alle ragazze lese. Il caso è ora nella Corte suprema del paese.

---

[1]"*La Bill and Melinda Gates Foundation ha esercitato una notevole influenza nel promuovere la*

vaccinazione contro l'HPV. Per quanto riguarda la revisione del vaccino contro l'HPV Cochrane, Cochrane ha un conflitto di interessi in quanto beneficia dei finanziamenti della Bill e Melinda Gates Foundation, (...)", v. https://www.bmj.com/content/362/bmj.k3472/rr-4

[2]https://www.gavi.org/our-alliance/governance/legal-structures

[3]https://www.admin.ch/opc/it/classified-compilation/20091983/index.html

[4]https://www.catholicnewsagency.com/news/pope_buys_vaccination_bond_to_fight_disease_in_developing_countries

[5]https://www.medicisenzafrontiere.it/news-e-storie/news/appello-al-gavi-il-fondo-di-262-milioni-deve-finanziare-nuovo-vaccino-low-cost/

[6]https://www.who.int/who-documents-detail/access-to-covid-19-tools-(act)-accelerator

[7]https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/coronavirus-global-response-factsheet_it.pdf

[8]https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/it/qanda_20_731

[9]http://www.euroconsulting.be/2020/05/29/domande-e-risposte-la-risposta-globale-al-coronavirus/

[10]https://www.adnkronos.com/fatti/politica/2020/05/04/coronavirus-conte-italia-mln-euro-per-vaccino-cure_WdAy7szFyhmshcM6X8v3UP.html?refresh_ce

[11]https://www.camera.it/leg17/410?idSeduta=0842&tipo=stenografico, https://www.youtube.com/watch?v=tgfyxAPYjho

[12]https://www.who.int/immunization/newsroom/press/news_release_decade_vaccines/en/

[13]https://www.gatesfoundation.org/Media-Center/Press-Releases/2010/12/Global-Health-Leaders-Launch-Decade-of-Vaccines-Collaboration

[14]https://thousanddays.org/person/nicole-bates/

[15]https://www.gavi.org/dr-seth-berkley-appointed-as-gavi-alliance-chief-executive-officer

[16]L'esorbitante stipendio e altri benefit di Seth Berkley, chief executive officer di GAVI, ha attirato pesanti critiche qualche anno fa. Si segnala l'articolo http://www.ianbirrell.com/the-fattest-charity-fat-cat-of-them-all pubblicato dal giornalista e corrispondente estero Ian Birrell che collabora con The Mail on Sunday e scrive anche per The Times, The Washington Post, The Daily Mail, The DailyTelegraph, The Guardian, The Sun e altre testate.

[17]http://www.sickkids.ca/AboutSickKids/Directory/People/B/Zulfiqar-Bhutta.html

[18]https://uk.linkedin.com/in/boluwatife-oluwafunmilola-lola-dare-65a21b30

[19]https://www.chathamhouse.org/expert/professor-david-salisbury-cb

[20]https://www.uhnresearch.ca/researcher/peter-singer, https://www.grandchallenges.ca/people/peter-a-singer/

[21]https://www.who.int/biologicals/expert_committee/SLAMET_EXPERT_BIO.pdf, https://www.duke-nus.edu.sg/core/about/people-leadership/core-visiting-experts/lucky-slamet

[22]https://co.linkedin.com/in/gina-tambini-63b8b336

[23]https://www.who.int/nepal/about-us/head-of-who-office

[24]https://www.linkedin.com/in/sandywrobel

[25]https://www.nytimes.com/2014/09/04/world/africa/who-leader-describes-the-agencys-ebola-operations.html

[26]https://childrenshealthdefense.org/news/government-corruption/gates-globalist-vaccine-agenda-a-win-win-for-pharma-and-mandatory-vaccination/

Vaccini: informazioni pro-scienza, pro-buon senso e pro-salute pubblica

Ultimo aggiornamento: 4 Maggio 2017

Aggiornamento 2 maggio 2017 - ***Vaccini o tavole della legge?*** *- L'articolo riporta il "****decalogo sui vaccini****" edito dalla SIMG, Società italiana di Medicina Generale, commentato dal professor Paolo Bellavite, ematologo e professore di Patologia generale. Può essere un interessante approfondimento e integrazione rispetto a quanto ho già riportato nel mio blog a proposito di vaccini.*

> *L'industria dei vaccini ha assoluta immunità legale. In altre parole, spingono e scaricano tutti i rischi dei loro interventi tossici sugli individui, le famiglie, le mamme. Possono mettere quel che vogliono nei vaccini anche il Cesio-137 e causarti il cancro senza avere alcuna conseguenza. Possono mettere qualunque cosa e in certa misura lo fanno, mettono note neurotossine nei vaccini,* ***è criminale ciò che fanno agli altri esseri umani****.*
> *(Mike Adams)*

La citazione sopra riportata, estratta dall'articolo "**La verità sui vaccini**" riportato in calce *(si tratta della* ***trascrizione e traduzione di tre documentari sui vaccini trasmessi negli Stati Uniti****)*, trova conferma nelle numerose informazioni sui vaccini già riportate in questo blog.

Faccio un breve riepilogo *(non esaustivo)* di quanto ho pubblicato...

Come scrissi in "**Dieta intelligente per persone intelligenti**", uno stile meccanicistico del tipo: *"Ho un problema, allora vado dal medico e mi faccio dare qualche pasticca per risolverlo"*, significa non aver capito nulla in tema di salute. **Il crescente ricorso ai farmaci e ai vaccini è esso stesso causa di malattie, anche gravi**.

Tra gli **11 più importanti fattori che deprimono il sistema immunitario**, ci sono i vaccini: non di rado contengono sostanze chimiche e metalli pesanti come mercurio e alluminio, cioè agenti immuno-depressivi. Il mercurio provoca cambiamenti nell'attività dei linfociti, diminuendone la vitalità. I vaccini inoltre alterano alcuni equilibri a livello di anticorpi, proprio come accade nelle patologie comprese sotto il nome di AIDS. Il nostro sistema immunitario si sovraccarica per fare fronte a sostanze estranee come i metalli pesanti, mentre i virus sono liberi di riunirsi in una comunità, crescere e moltiplicarsi. E' un po' come cercare di nuotare dopo essere stati incatenati e ammanettati.

Già nel 2014 scrissi **perché preferisco non vaccinarmi, con un personale vaffanculo all'industria delle epidemie** *(in quell'articolo mi riferivo in maniera specifica all'ebola, ma il discorso si potrebbe allargare)*. Per chi ha la memoria corta, sempre nel 2014 passò su tutti i giornali la notizia del **riconoscimento in sede legale in Italia di autismo causato da un vaccino**. A proposito di **autismo e vaccini**, come non dimenticare il **documentario Vaxxed**, censurato in Italia? *(Chi se l'è voluto vedere, comunque l'ha trovato in Rete)*. E il **servizio di Report a proposito delle reazioni avverse ai vaccini**?

E cosa ne facciamo della **lettera del 2015, firmata da 153 medici italiani e indirizzata Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità**, in cui viene asserito chiaramente che i bambini non vaccinati sono quelli più sani?

Eccetera... ho scritto anche altro sui vaccini, comunque, in questo momento (26 aprile 2017), la notizia più recente è che il **Codacons ha denunciato l'Ordine dei medici di Treviso e chesto un'indagine anticorruzione**. Le accuse sono di **violenza privata** e **abuso d'ufficio** per aver radiato il dott. Roberto Gava, medico 59enne, per le sue opinioni relative alla personalizzazione delle vaccinazioni e alla prevenzione dei danni da essi arrecati.

Riporto qui di seguito il testo "**La verità sui vaccini**" ("**The truth about vaccines**"), tradotto da Emanuela Lorenzi.
Fonte: http://www.informasalus.it/it/articoli/la-verita-sui-vaccini.php

Nel testo troverete citato il CDC, che è un Ente Governativo del Dipartimento della Salute Pubblica degli Stati Uniti.

La verità sui vaccini

"Chiunque metta in dubbio la sicurezza dei vaccini diventa 'ciarlatano', anche quando si tratta di premi Nobel" (Dr Tony Bark, fondatrice del Center for disease prevention and Reversal)

La verità non è un'opinione e io ho sentito che non avevo scelta

(Breve introduzione del traduttore, Emanuela Lorenzi)

È avvilente passare la notte ad ascoltare e cercare di rendere fruibile ad un pubblico italofono almeno questo primo denso episodio di una docu-serie in diretta dagli Stati Uniti così ben fatto, che riporta studi e pareri di esperti così autorevoli e testimonianze di danneggiati così "inevitabilmente" devastanti e poi aprire un qualunque canale mainstream per ritrovare qui, dettata dalla stessa Agenda Globale che impone la stretta sul piano vaccinale, la stessa ascientifica boria in salsa nostrana un po' meno sottile (rappresentata dal nostro Paul PrOffit locale, anch'egli, come il noto pediatra produttore e promotore del pericolosissimi Rotateq, in clamoroso quanto silenzioso conflitto di interessi in quanto promotore instancabile di vaccini e titolare di brevetti vaccinali), che ha condannato alla sofferenza perenne se non alla morte una quantità spaventosa di bambini e famiglie.

Quantità che non è rilevata da un sistema di vigilanza inefficiente e farlocco, alimentata da politici collusi con le industrie, negata da medici ignoranti e proni al dogma del tutto infondato della sicurezza ed efficacia della vaccinazioni, dogma che si auto-perpetua ottusamente con un mantra (i vaccini sono sicuri sono sicuri sono sicuri, anche davanti all'ennesimo bambino "andato" il cui sguardo all'improvviso non incrocia e non incrocerà più quello dei suoi genitori né di nessun altro) grazie a un gregge immune al pensiero razionale: in questo senso sì, i vaccini sono "vittime del loro successo", non servono più perché il lavoro di ottundimento del pensiero critico e della coscienza è stato compiuto.

Ma la verità non è "controversa". La verità non è un'opinione.
E allora diamo voce alla verità finché possiamo, diffondiamola e difendiamola.
Siamo gli arcieri di queste frecce che con amore lanciamo avanti, che come recita il poeta Gibran, non sono figli nostri ma della stessa vita. Difendiamola!
Come dice Robert F. Kennedy, "Io ho sentito che non avevo scelta".

[NOTA: La traduzione è quasi letterale, per quanto è stato possibile, sebbene alcuni interventi siano stati sintetizzati. In corsivo ho inserito la voce di Ty Bollinger (il conduttore della trasmissione) inerente a stacchi, presentazioni o domande agli esperti. Questo genere di documentario meriterebbe una traduzione integrale del sottotitolaggio o persino in doppiaggio, ma essendo trasmessa e mantenuta per sole 23 ore su un canale con sottoscrizione non sarebbe stato comunque possibile visionare il video successivamente su nessun canale.

Data la qualità del documentario, auspico che questa serie sia al più presto riprodotta e resa disponibile magari anche in DVD]

LA VERITÀ SUI VACCINI
La storia dei vaccini, vaiolo, sicurezza vaccinale, e attuale piano vaccini dei CDC

La verità consente di fare scelte consapevoli per se e la propria famiglia. (Ty Bollingher)

Non esiste una lotta fra pro e anti vaccini. Tutti vogliamo bambini sani.
La polarizzazione fra pro-vax e anti-vax è assurda quanto quella fra pro-antibiotici e anti-antibiotici. Gli antibiotici sono utili quando servono ma avere perplessità sull'uso degli antibiotici in caso di una infezione virale non è essere anti-antibiotici ma essere pro-scienza, pro-buon senso e pro-salute pubblica. La stessa cosa vale per coloro che fanno domande sulla sicurezza e l'efficacia dei vaccini. Tutti vogliamo la stessa cosa: che i nostri bambini siano in salute e che la popolazione sia in salute
(*Jennifer Margulis*, pluripremiata giornalista scientifica).

La teoria vaccinale e i danni collaterali
Abbiamo perso di vista questo: ciò che ci rende forti è il nostro sistema immunitario. La teoria vaccinale risale al vaiolo, a Jenner e all'ipotesi di preparare il sistema contro uno specifico germe vivo o ucciso la cui inoculazione scatenerebbe la produzione di anticorpi in grado di riconoscerlo in futuro. Io credo che abbiamo avuto qualche successo nella battaglia ma abbiamo perso la guerra nei danni collaterali. Come membro della Academy of Pediatrics mi sarei aspettato più rigore nel verificare i dati sui vaccini.
(*Dr Paul Thomas*, pediatra, fondatore di "Medici per il consenso informato")

Ai vaccini si attribuisce la riduzione e persino la scomparsa di molte malattie fra cui pertosse, difterite, tetano, poliomielite, morbillo, parotite, rosolia, epatite B, vaiolo, meningite e influenza. Se la persona vaccinata presenta gli anticorpi è considerata immune alla malattia. [teoria anticorpale, ndt]

La teoria anticorpale
Quando ho dovuto scegliere per mia figlia, ho letto la letteratura scientifica e poi incontrato tante persone i cui bambini erano stati danneggiati così ho deciso che non l'avrei vaccinata, rimandando le vaccinazioni che sono solitamente amministrate già in ospedale alla nascita. Come medico e come madre afroamericana non mi bastava essere imbeccata sulla assoluta sicurezza dei vaccini, avevo bisogno di più informazioni.
(*Dr Rachel Ross*, medico, ospite nella premiata trasmissione The Doctors)

Avremmo bisogno di più informazioni e più dibattito aperto sulla questione, che però raramente avviene a causa della polarizzazione far le due posizioni.

Chiunque metta in dubbio la sicurezza dei vaccini diventa "ciarlatano", anche quando si tratta di premi Nobel
(*Dr Tony Bark*, fondatrice del Center for disease prevention and Reversal)

Non si può neppure parlare dell'evidente e documentato danno insito nella inoculazione di elementi estranei attraverso i vaccini e subito sei etichettato come anti-vax
(*Sayer JI*, autore conferenziere e membro del National Health Federation Advisory Board)

Nella storia Galileo fu condannato come eretico nel 1633 per aver pubblicato le prove della teoria copernicana che dimostrava che la terra ruota attorno al sole e non viceversa. La scienza dovette poi ammettere di avere sbagliato. Nei prossimi giorni presenteremo testimonianze di esperti, studi scientifici e dati medici in modo che possiate fare una scelta informata.

Il consenso informato

Informare il paziente su qualunque procedura medica è un dovere. Anche per le vaccinazioni il medico dovrebbe illustrare i supposti benefici, i rischi, i potenziali danni, le alternative, fra le quali non vaccinare oppure distanziare nel tempo i vaccini gli uni dagli altri. Tuttavia i medici sono molto impegnati e hanno meno di un quarto d'ora per farlo così si limitano a consegnare ai genitori un foglio dei CDC. Questo non è consenso informato. Quel che è peggio è che i medici non hanno (o non si prendono) neppure il tempo di fare le ricerche per comprendere i veri rischi e benefici
(Jennifer Margulis)

Iatrogeno
Studiando medicina ricordo bene questo termine che significa: causato da quello che noi medici facciamo. Con le vaccinazioni abbiamo perso la buona pratica di chiederci quali danni causiamo facendo questo?
Nel 2008 dopo quei primi 4 casi di regressione autistica da vaccino che avevo visto, avendo letto già la estesa letteratura esistente sui danni da alluminio e mercurio, non potevo più eticamente andare avanti col piano vaccinale dei CDC. Ciò che più mi preoccupava era questa spinta a vaccinare le donne in gravidanza e il vaccino anti epatite B: a 2 mesi somministriamo ben sei vaccini insieme, tre dei quali con quantità abnormi di alluminio. Tossine su tossine in quantità sempre maggiori e non è scientificamente giustificabile in termini di tossicità.
(Dr Thomas)

Consenso informato significa che prima di vaccinare contro il morbillo devi anche dire ai genitori che il bambino dopo quel vaccino, come è documentato, avrà statisticamente e significativamente più probabilità di essere ospedalizzato, più probabilità di avere crisi epilettiche, allergie, di sviluppare cancro e patologie cardiache nella vita proprio perché il vaccino ha impedito che sviluppasse quegli effetti protettivi generati dall'esposizione alla malattia naturale in età infantile
(Neil Miller, giornalista medico, direttore del Thinktwice global vaccine institute)

Cosa studiano i medici, soprattutto pediatri, alla facoltà di medicina? Cosa viene detto loro sui vaccini?
Agli studenti di medicina non viene detto altro che questo: i vaccini sono sicuri, i vaccini hanno salvano vite e questo devi dire ai pazienti.
Ho iniziato a studiare medicina nel 1983, ma solo nel 1998 una madre venne da me e mi disse "Dottore lo sa che c'è il mercurio nei vaccini?" io dissi che non lo sapevo e anziché mettere da parte questa informazione dicendo che è solo una piccola quantità, ho iniziato a studiare anche altre sostanze presenti nei vaccini, scoprendo **enormi quantità di materiali che compromettono moltissime strutture e funzioni cellulari**.
(*Dr Palevsky*, medico e conferenziere specializzato in pediatria)

I medici non sanno cosa c'è dentro ai vaccini.
Nelle facoltà di medicina ci viene insegnato solo che i vaccini sono meravigliosi, nessuno dice cosa ci sia dentro i vaccini né i problemi che possono insorgere dopo le vaccinazioni, durante il tirocinio non c'è neppure tempo per andare ad approfondire qualcosa che viene dato per assodato. L'unica cosa che viene data è il calendario vaccinale da seguire. Quando queste stesse cose vengono riportate dai colleghi pediatri capisci che le facoltà di medicina non forniscono queste informazioni
(*Dr Suzanne Humphries*, medico nefrologo, autrice e conferenziera) .

Quando mi sono laureata nel 1985, allora erano solo tre i vaccini per i bambini: DTP, MPR e polio. Fu nel 1991 che si cominciò ad aumentare in modo esponenziale il numero di vaccinazioni a partire dall'antiepatite B alla nascita, HIB, varicella, prevnar, ora abbiamo **46 dosi di 16 vaccini** dati ai bambini **prima dei 5 anni**.
In questi 25 anni non è cambiato nulla: ai medici viene detto ecco il piano vaccinale punto e poi devi confrontarti con l'esitazione dei genitori, "esitazione vaccinale".

(Dr Tenpenny)

Esitazione vaccinale e paternalismo medico

Forse è cambiato qualcosa nei corsi di laurea in medicina da quando la dottoressa Humphries e la dottoressa Tenpenny si sono laureate? Vediamo quali sono i corsi previsti nella prestigiosa facoltà di Harvard: fra questi solo uno dei tredici corsi del Primo anno intitolato "Immunologia, microbiologia e patologia" tratta l'argomento vaccini. La cosiddetta **"esitazione vaccinale"**, *definita dall'OMS come il rinvio dell'accettazione o del rifiuto alla vaccinazione disponibile, viene stigmatizzata dalla letteratura come una scelta folle: perché mai questi pazzi non dovrebbero volere i vaccini?*

Dal 2008 ho cominciato a fare una cosa rara per un pediatra comune, ossia dare ai genitori l'informazione per un vero consenso informato: i pro, i contro, le alternative. Quello che succede quotidianamente invece è che di fronte a un bambino sano il pediatra dice: fai questi vaccini, sono assolutamente sicuri, a proposito se non li fai non sarai più mio paziente. Questo dovrebbe essere illegale, questo è **paternalismo** che in medicina è eticamente inaccettabile: oggi i medici vengono addestrati a fare "pressioni" a "convincere" i loro pazienti a fare tutti i vaccini.
(Dr Thomas)

Perché mai i pediatri dovrebbero essere addestrati a convincere i loro pazienti a vaccinare? Non dovrebbero presentare loro i fatti, i dati in base ai quali i pazienti possano decidere in modo autonomo? Sapevate che la AAP (American Academy of Pediatrics) ha una pagina web dedicata a ***insegnare i medici a persuadere i pazienti esitanti sui vaccini****? Lo fanno citando uno studio del 2010 che afferma che non ci sono evidenze di effetti neurologici nei 7-10 anni successivi alle vaccinazioni previste nel piano vaccinale. Ma i bambini dello studio sono nati fra il 1993 e il 1997 e se allora un bambino prima dei 18 mesi riceveva 13 dosi, nel 2016 sono diventate 26 eppure la AAP cita le stesse conclusioni basate sulle 13 dosi. Vi chiedo: è possibile che alcuni vaccini non funzionino e che alcuni vaccini causino danni?*

I vaccini non sono tutti uguali

I vaccini devono essere valutati singolarmente. Se ad esempio, come è successo a me, un genitore mette in dubbio la vaccinazione antiepatite B in quanto entrambi i genitori sono negativi e non c'è possibilità che il bambino sia esposto all'epatite B, ecco l'accusa: "Lei è una fanatica anti-vax come si permette di mettere in dubbio la nostra scienza?"
(Jennifer Margulis)

Vaccini a virus vivi o vaccini a batteri uccisi con aggiunta di alluminio? Risposta anticorpale e risposta cellulo-mediata

Mettere tutti i vaccini sullo stesso piano è più facile, ma è un errore. Alcuni vaccini contengono virus vivi, alcuni virus uccisi, alcuni frammenti di batteri, altri batteri vivi o morti, frammenti di virus, etc dobbiamo fare delle distinzioni. Se ad esempio il vaccino antinfluenzale contiene virus vivi, altri come quello antipertussico [acellulare, ndt] contengono delle tossine o dei frammenti esterni del batterio; questi vaccini non stimolano il sistema immunitario ma hanno bisogno di alluminio aggiunto. I vaccini con batteri uccisi hanno bisogno di alluminio, ma l'alluminio stimola più una risposta anticorpale che una risposta cellulo-mediata, così queste sono le persone che saranno più esposte alle allergie.
(Dr Humphries)

Quindi alcuni vaccini hanno bisogno di adiuvanti e additivi per scatenare una qualche risposta immunitaria. Esistono poi vari tipi di risposta immunitaria: anticorpale o cellulo-mediata. Polio, antinfluenza, DTaP sono composti da virus o batteri uccisi inattivati, mentre l'MPR (morbillo parotite rosolia) è composto da virus vivi. Quindi è importante distinguere fra diversi tipi di vaccini, con diversi ingredienti, diversi adiuvanti, diversi rischi e benefici e diversi effetti collaterali. Quando ero piccolo nel

1968 con 3 o 4 vaccini eri considerato totalmente vaccinato.

Dosi triplicate, bambini più malati
Oggi nel 2016 abbiamo 69 dosi di 16 vaccini che il governo federale raccomanda di ricevere entro i 18 anni. I bambini degli anni '70 e '80 ricevevano 23 dosi di 7 vaccini cioè le dosi sono **triplicate**. E cosa abbiamo constatato in questo periodo di tempo? Abbiamo visto bambini più sani? Esattamente l'opposto, abbiamo un'epidemia di disabilità e malattie croniche:
- 1 su 6 è disabile
- 1 su 9 ha l'asma
- 1 su 50 ha autismo
- 1 su 400 ha il diabete
- altri milioni con malattia infiammatoria intestinale, artrite reumatoide, epilessia che è in aumento esponenziale
- il 30% dei giovani adulti presenta un disturbo mentale (disturbo d'ansia, disturbo bipolare, schizofrenia)

Questa è la peggior relazione sulla salute pubblica nella storia di questo paese ed è **direttamente sovrapponibile alla triplicazione dei vaccini.**
(*Barbara Loe Fisher*, presidente del National Vaccine Information Center NVIC)

I pediatri sono come soldati di fanteria dei CDC, essi stessi diventano responsabili legalmente se un paziente non vaccinato si ammala di una malattia per cui esiste il vaccino, mentre sono sollevati da qualunque responsabilità se eseguono acriticamente il piano vaccinale.
(Sayer JI)

Gli studi erano falsi e loro lo sapevano
Da bambino ho ricevuto il vaccino antivaiolo e antipolio e basta. I miei figli hanno ricevuto 69 dosi di 16 vaccini. Io avevo semplicemente accettato il dogma, in quanto pro-vaccini ho vaccinato tutti i miei sei figli, credendo che i vaccini avessero salvato milioni di vite, accettavo il dogma secondo il quale i vaccini sono sicuri, del resto questo diceva la scienza. So leggere gli studi scientifici e così ho chiesto a quelle donne di inviarmi tutta la letteratura scientifica sul tema, dopo averla letta ho poi fatto come sempre: ho chiamato le persone al governo e ai CDC.

Persone come Paul Offit, grande difensore dei vaccini, Kathleen Stratton, Mary McCormack, persone che lavorano all'interno del programma vaccinale ai CDC e ho avuto con loro conversazioni cortesi, ho detto: "Sapete, sto leggendo questi studi che sembrano indicare che questa politica vaccinale non sia quella giusta." Ho cominciato a far loro domande e loro mi davano le risposte che danno al pubblico ma non mi accontentavo, avendo letto la letteratura, e quando cominciavo ad approfondire la parte scientifica **era evidente che non solo gli studi che mi citavano erano falsi ma che loro lo sapevano bene e erano riluttanti a difenderli di fronte a critiche scientificamente ben fondate**. E questo mi ha scioccato.

Ero abituato alle agenzie per l'ambiente messe spalle al muro, ma che **un'agenzia per la salute pubblica che ha il compito di proteggere la salute dei nostri bambini mentisse sulla scienza manipolandola**, questo mi è parso davvero criminale. Una volta che ho preso coscienza di questo, non è stato più possibile lasciar perdere. Era come vedere una rapina per strada o, ecco, come vedere una atrocità terribile ... come essere alla stazione ferroviaria di Varsavia o Berlino nel 1939 e vedere le persone inviate ai campi di concentramento ... allora devi prendere una decisione: o abbassi la testa e fingi di non vedere e proteggi la tua carriera oppure parli. Io ho sentito che non avevo scelta.
(*Robert F. Kennedy Jr*., autore, attivista e avvocato ambientale)

I funzionari dei CDC rifiutano il piano vaccinale dei CDC per i propri figli.
Un tipico bambino di 2 mesi riceve fino a 9 vaccini in una sola volta.
(*Dr Levatin*, pediatra e omeopata)

Uno studio su Pediatrics segnalava che i genitori che decidevano di rimandare o evitare alcuni vaccini erano quelli con maggiori reddito e maggiore istruzione. Perché i genitori con le migliori condizioni socio economiche e il miglior livello di istruzione decidono di rimandare alcuni vaccini? Non è perché qualcosa non va in questi genitori, qualcosa non va nell'attuale piano vaccinale dei CDC. Conosco una persona interna ai CDC molto fedele al piano vaccinale che, dopo aver letto i dati, non ha effettuato il vaccino per l'epatite B, perciò abbiamo funzionari pubblici della sanità che declamano dappertutto che si deve seguire esattamente il piano vaccinale come previsto dai CDC mentre loro stessi non lo fanno per i propri figli e ogni volta che incontro una persona di queste che alterna il piano vaccinale e chiedo se posso fare il suo nome dice che non vuole perdere il suo lavoro. Come giornalista ho un'etica che mi impedisce di rivelare questi nomi ma io ci ho parlato personalmente.
(Jennifer Margulis)

Il piano vaccinale dei CDC con vaccini combinati non è mai stato studiato sotto il profilo della sicurezza
Perché chi lavora all'interno dei CDC e i pediatri non seguono il piano vaccinale che viene raccomandato ai pazienti? I vaccini sono sicuri?

Nel 2013 l'Istituto di Medicina ha emesso un report secondo il quale il piano vaccinale attuale raccomandato dal governo federale che contempla 49 dosi di 16 vaccini somministrati tra 0 e 6 anni, non è mai stato studiato sotto il profilo della sicurezza e uno dei punti era che i vaccini potevano essere stati studiati separatamente ma non in combinazione come previsto nel piano con 8-10 vaccini contemporaneamente.
(*Barbara Loe Fisher*)

Inoltre non c'è stato alcuno studio degli effetti sinergici fra gli ingredienti: se abbiamo un metallo, cosa fa al corpo? Se abbiamo un metallo più un altro metallo cosa succede al corpo? Se abbiamo due metalli e un antibiotico? Ad esempio, è già stato provato che la detossificazione dai metalli è inibita dagli antibiotici. Poi abbiamo un metallo, un altro metallo, antibiotici e in più un microorganismo: cosa succede? Nessuno studio sull'amplificazione degli effetti è stato condotto.
(*Dr Larry Palevsky*, rinomato pediatra e conferenziere)

In questo libro di Neil Miller "Critical vaccine studies" ci sono oltre 400 studi, per lo più recenti, e tutti dimostrano problemi con i vaccini. Mi sono stancato di sentire medici che affermano che non esistono studi che mostrino che i vaccini siano insicuri. Di cosa stiamo parlando? Questa è semplicemente una menzogna ci sono migliaia di studi peer-reviewed che documentano problemi di sicurezza e di efficacia associati ai vaccini.
(Neil Miller)

L'industria dei vaccini come l'industria del tabacco
Il consenso intorno al mondo dei vaccini è identico a quello della "scienza" del tabacco: c'è stato un tempo in cui ogni medico diceva che fumare fa bene o almeno non fa male e l'industria pagava per tonnellate di studi a sostegno di questa affermazione
(*Del Bigtree*, ex produttore della trasmissione vincitrice di Emmy award "The Doctors" e co-produttore di Vaxxed)

Negli anni 50 erano i medici a promuovere i marchi di sigarette ."Fumate Camel", fumare fa bene, ti rilassa, e le società del tabacco li finanziava, sapevano che era cancerogeno, solo dopo studi su molti decenni si è potuto dimostrare ciò che oggi tutti sappiamo e cioè che il fumo fa male. Dobbiamo fare questi studi anche per i

vaccini.
(Dr Thomas)

Dobbiamo fare più studi e più test. Mentre i CDC raccomandano di fare polio, epatite B, difterite, tetano pertosse, rotavirus, haemophilus B, pneumococco per bambini a 2, 4 e 6 mesi, questa combinazione di 8 vaccini non è mai stata testata in studi clinici. Non solo, un rapporto dei CDC intitolato Mixed Exposure Research Agenda, afferma l'esatto opposto cioè che: "L'esposizione a fattori di stress combinati può produrre conseguenze sulla salute che sono additivi, sinergici e antagonistici o possono potenziare la risposta attesa dall'esposizione ai singoli componenti".

Responsabilità dei produttori di vaccini: gli intoccabili
Dal 1980 i produttori di vaccini non possono essere citati in giudizio, essendo protetti dal Congresso attraverso il Vaccine Injury Act. Tutte la madri bianche, nere o latinoamericane quando sentono questa cosa durante le mie conferenze, che siano pro o anti vaccini, sono scioccate, dicono: state dicendo che non possiamo citare il produttore del vaccino che ha danneggiato o ucciso il mio bambino? Esatto, sono intoccabili.
(*Minister Tony Muhammad*, attivista e conferenziere internazionale)

Uno dei campanelli di allarme che mi terrorizza sui vaccini è che annullano ogni possibile causa di controversia. Il principio dei vaccini è sensato, ma poi è diventato uno schema per fare soldi per vaccinare tutti contro qualunque cosa.
(*Ian Clark*, ricercatore conferenziere)

I produttori di vaccini sono andati, uno dopo l'altro, al Congresso dicendo che avrebbero incrementato la produzione e gli impianti ma solo se aiutati in caso di controversia legale altrimenti avrebbero smesso di produrre i vaccini. Ecco da dove viene la Vaccine Court, dalla dichiarazione del Congresso "Dobbiamo proteggere la nostra fornitura di vaccini"
(*Michael R. Hugo*, avvocato esperto in responsabilità settore farmaceutico e ambientale)

Non fu una scelta irrazionale. A quel punto c'erano cosi tante cause contro le industrie farmaceutiche che il Congresso agì di conseguenza temendo di restare senza scorte in caso di epidemia.
(*Robert F. Kennedy*)

Un chirurgo non può entrare in sala operatoria se non è assicurato. Nessun servizio può essere offerto senza copertura assicurativa.
(Dr Palevsky)

E quale altro prodotto, che può essere mortale, viene reso obbligatorio per ogni singola persona nata in questo paese varie volte senza alcuna responsabilità per nessuno?
(Barbara Loe Fisher)

L'industria dei vaccini ha assoluta immunità legale. In altre parole, spingono e scaricano tutti i rischi dei loro interventi tossici sugli individui, le famiglie, le mamme. Possono mettere quel che vogliono nei vaccini anche il Cesio-137 e causarti il cancro senza avere alcuna conseguenza. Possono mettere qualunque cosa e in certa misura lo fanno, mettono note neurotossine nei vaccini, è criminale ciò che fanno agli altri esseri umani.
(Mike Adams)

Reazioni avverse: il VAERS, la coincidenza.
Abbiamo lavorato per avere disposizioni sulla sicurezza all'interno di questa legge sui danni da vaccino e ogni medico è tenuto ad annotare in modo permanente il lotto del vaccino usato ed è tenuto ad annotare in modo permanente qualunque reazione avversa, qualunque effetto, qualunque ospedalizzazione del bambino e

riportarlo al VAERS (Vaccine Adverse Events Reporting System, sistema di vigilanza sugli effetti collaterali da vaccino)
(Barbara Loe Fisher)

Il VAERS è previsto all'interno di questa legge ed è gestito dalla FDA e dai CDC

Vi dico perché il **sistema di vigilanza VAERS** non funziona. Sono un pediatra. Se chiedete a un pediatra quante reazioni avverse ha visto risponderà poche, forse qualche rossore o qualche febbre. Forse non sappiamo "cosa" dobbiamo cercare. I bambini possono avere convulsioni dopo il vaccino, diremo che è normale, perché ci è stato insegnato che le "convulsioni febbrili" sono normali (lo sono? verifichiamo confrontando vaccinati e non vaccinati); SIDS, mi è stato insegnato che è normale, non si sa cosa causi la morte in culla, ma è normale (verifichiamo anche qui fra vaccinati e non vaccinati per vedere se hanno gli stessi casi di Sids); danni neurologici, autismo, che è solo la punta dell'iceberg, dove mettiamo la ADD, la ADHD, ansia, depressione che stiamo vedendo; senza parlare di tutte le malattie auto-immuni che vediamo crescere dal diabete di tipo 1, allergie ed eczemi, sempre più persone costrette andare in giro con l'adrenalina in tasca per l'allergia alle arachidi. Sarebbe lo stesso nel gruppo dei non vaccinati? Lo stesso numero di malattie croniche che vediamo nei bambini vaccinati? Questo è lo studio che si dovrebbe fare.
(Dr. Thomas)

Credo ci sia una collusione fra **industria e governo** per promuovere i vaccini. Il conflitto di interesse è tale per cui lo stesso Congresso ammette che il governo da un lato si fa promotore dei vaccini, dall'altro non rende noti i rischi connessi né l'esistenza del programma di risarcimento. Tutti, soprattutto i medici, dovrebbero sapere della sua esistenza, i medici dovrebbero saper riconoscere i danni da vaccino, rispettarli e riportarli al Vaccine Injury Compensation Act in modo che si possa monitorare la situazione. Ma questo non sta accadendo.
(*R'Bert Krak'w*, avvocato specializzato in danni da vaccino)

I VAERS dicono che un evento avverso è 1 su 1000. Io dico 1 su 10. Sono un pediatra, ho lavorato a lungo in un team in un pronto soccorso pediatrico e nessuno di noi sapeva che esistessero i **danni da vaccino** da riportare, vedevamo moltissimi casi subito dopo la vaccinazione ma nessuno ci diceva che dovevamo riportarli al VAERS. Né durante l'università, né durante il tirocinio, né durante la pratica medica in urgenza.
(Dr. Tony Bark)

Ai medici non viene insegnato come riconoscere una reazione avversa da vaccino. Infatti, quando un genitore chiama il pediatra e dice "dottore mio figlio è stato vaccinato e non riesco a svegliarlo, si sveglia solo per succhiare il latte, dorme da due giorni, etc" gli viene risposto che è "normale" e se il genitore chiede se possa avere a che fare con la vaccinazione, visto che il bambino non ha mai fatto così prima, la risposta è "No, è solo una coincidenza"
Ebbene quel bambino ha subito un **danno cerebrale**! Un neonato che dorme da due giorni, che si sveglia solo per mangiare, ha subito un danno cerebrale, una infiammazione cerebrale, è un evento neurologico. Non è normale. Deriva dalla iniezione di materiale che penetra nel cervello.
(Dr. Palevsky)

Il 1989 fu l'anno in cui cominciò questa **epidemia di malattie** nei bambini. Autismo, ASD, ADD, ADHD, ritardi nel linguaggio, tic, qualcosa chiamato "disturbo dell'infelicità" che non avevo mai sentito prima, sindrome di Tourette ed epidemie di altri danni neurologici come Sids, narcolessia, convulsioni che cominciarono a comparire e anche asma e allergie. Tutto questo cominciò nel 1989. Ora possediamo sufficiente letteratura su queste malattie che afferma che sono causate dai sali di mercurio (thimerosal) e da adiuvanti a base di alluminio o squalene.
(Robert F. Kennedy)

Qualcosa sta succedendo ai cervelli dei nostri bambini qualcosa che interferisce con la normale sequenza di **sviluppo neurologico**. Alla nascita i bambini non hanno sviluppo neurologico, hanno più cellule nervose di quelle che servono, è attraverso l'esperienza della vita che vengono tracciati i percorsi per creare la corretta sequenza: dallo sviluppo muscolare, allo sviluppo del linguaggio, sviluppo cognitivo e sviluppo emotivo. Qualcosa sta interferendo e nessuno si chiede perché così tanti bambini hanno interferenze con la normale sequenza di sviluppo? Perché a gennaio 2016 1 bambino su 20 sotto i 5 anni ha problemi di convulsioni?
(Palevsky)

Il mio viaggio nei vaccini è stato molto personale, una spirale a partire da un'asma bronchiale e da altri problemi di salute sui quali ho voluto indagare. Dopo aver studiato per oltre 10 anni la letteratura ho appurato che c'erano oltre 200 **effetti collaterali da vaccino** documentati.
(Sayer JI)

Quando parlavo ai miei colleghi moltissimi non sapevano neppure che esistesse un ente per risarcire i **danni da vaccino**, questo significa ovviamente che possono fare male. Quante persone continueranno ad essere danneggiate prima che ci sia una vera indagine una ricerca?
(Dr Rachael Ross)

La dottoressa Rachael Ross ci sta dicendo che la maggior parte dei medici che conosce non sa dell'**esistenza dl VAERS**. Il nome stesso implica che i vaccini non sono totalmente sicuri.

Un piccolo cavillo consentiva di citare il produttore per danno vaccinale se si fosse riuscito a dimostrare che il produttore avrebbe potuto creare un vaccino più sicuro. Nel 2011 il caso Bruesewitz contro Wyeth fu portato alla Corte Suprema, un caso di danno da DTP e le industrie farmaceutiche riuscirono a convincere la Corte e il governo che non poteva esserci **responsabilità** per i vaccini che sono dichiarati sicuri ed efficaci dalla FDA: fatta eccezione per due membri, la Corte dichiarò: I vaccini sono inevitabilmente insicuri e non ci dovranno esser più azioni legali contro nessuna industria di vaccini.
Quindi se il tuo bambino è danneggiato o muore a causa di un vaccino oggi non puoi più chiederne conto a nessuno in un tribunale civile: né chi lo produce, né chi lo regolamenta, né chi fa politiche per promuoverlo, né chi lo rende obbligatorio, né chi lo somministra. L'unico che resta solo con tutta la responsabilità e le conseguenze è il genitore.
(Barbara Loe Fisher)

Mio figlio ha avuto un **danno cerebrale permanente** ed è una grande lotta interna. Vedere tuo figlio che combatte per fare cose elementari per gli altri bambini come imparare a parlare, a dire i colori, comprendere cose più complesse... Certo hai una colpa, che è di aver accettato innocentemente ciò che ti è stato detto sarebbe stata la cosa migliore per tuo figlio, capisci però che non puoi buttarti giù per sempre.
(*Edda West*, fondatrice di Vaccine Choice Canada)

Durante i miei viaggi ho intervistato molti genitori fra cui molti avvocati che mi hanno testimoniato personalmente che la sentenza della Corte Suprema del 2011 che affermava che i vaccini sono **"inevitabilmente insicuri"** non era uno scherzo e che quello che è successo al loro bambino ne era la prova. Sentite il senatore Bill Posey, membro del Congresso per la Florida, quando afferma che ogni membro del congresso dovrebbe co-finanziare studi che accertino la sicurezza dei vaccini che vengono dati ai nostri bambini.

Molti dei miei colleghi sono medici e chiedevo loro: di cosa avete paura? No, sei impazzito - rispondevano - ci sono decine e decine di **studi** che lo provano già. Quando chiedo: quanti ne avete letti? Quello che conoscete davvero è solo un informatore farmaceutico con gli occhi azzurri che vi regala i biglietti del Super Bowl mentre vi racconta delle "decine e decine di studi" che affermano questo ma non è vero.

(*Senatore Bill Posey*)

Quando mi sono resa conto che Ryan era stato gravemente danneggiato mi sono detta io devo parlare non posso permettere che questo accada ad altri bambini ed io ero solo una dei tanti e ho cominciato scrivendo una lettera di 5 pagine alla nostra ex pediatra, quella che lo aveva vaccinato, chiedendole anche perché era irraggiungibile quando mio figlio è quasi morto **a causa del vaccino**. E quando sono riuscita a parlarle al telefono per chiederle cosa la rendesse così sicura che i vaccini non possano fare del male la sua riposta è stata: Perché l'informatore farmaceutico mi dice che sono sicuri.

Le stesse persone che traggono **profitti** dai vaccini ne dichiarano la sicurezza. Sono gli unici cui è consentito condurre i propri studi da fornire alla FDA dicendo: "ecco un altro vaccino sicuro vogliamo che voi lo approviate".

Quando aveva due anni, una domenica mattina che non scorderò mai, mi sono alzata e una scritta al neon mi è accesa in testa: **AUTISMO**. Credo fosse una sorta di intervento divino. Avevo appena avuto il mio terzo figli , tre settimane e mezzo prima, e mi sono resa conto che c'era qualcosa di sbagliato nel mio bambino di due anni che infatti fu poi diagnosticato come autistico. Che è solo il termine con cui le società farmaceutiche cercano di distogliere da sè le loro colpe. In realtà ha una encefalopatia, un danno cerebrale catastrofico da vaccino e anche danni immunitari. E' stato sottopoto a test e produce anticorpi contro la propria base proteica mielinica che riveste ogni nervo del corpo: il suo corpo attacca la guaina mielinica di ogni cellula nervosa, il sistema nervoso ovviamente non funziona, ha tossicità ai metalli. Mio figlio è stato gravemente danneggiato dalle 'vaccinazioni di routine', mi rifiuto di chiamarle "immunizzazione" perché non è vero.

Ora ha 22 anni, un bambino in un corpo da adulto, ha il **livello cognitivo** di un bambino di 5 anni, deve essere accudito 24 ore al giorno sette giorni su sette e cosi sta diventando una pratica diffusa nel nostro paese assumere una babysitter per un uomo di 22 anni ad esempio per stare con lui mentre parlo con te in questa intervista. Non può lavorare, non potrà mai uscire con una ragazza, non potrà sposarsi né avere figli, è stato derubato della vita che avrebbe avuto se non lo avessimo vaccinato, Come madre è molto doloroso...se potessi solo tornare indietro non vaccinerei nessuno dei miei figli.
(*Laura Hayes*, madre di un bambino danneggiato, speaker e attivista)

Quando ho iniziato a lottare per mio figlio danneggiato da vaccino nel 2002 molti genitori si rivolgevano a me chiedendomi aiuto e nessuno sapeva dell'esistenza del Vaccine Injury Compensationa Act. Questo ha cambiato il focus della mia pratica di avvocato. Il sistema è tale per cui diventa **impossibile ottenere la verità**. E' un problema culturale, sociale.
(Avvocato Robert Krakow)

Prove circostanziali, correlazione e causalità
Noi eravamo inizialmente a favore dei vaccini e non contro. Come pubblico ministero io parlo di prove circostanziali e cerco i moventi. Quello che abbiano fatto e che ha iniziato una tempesta nella nostra comunità è stato condividere la nostra testimonianza e dire le nostre opinioni. La testimonianza è il viaggio con il nostro bambino, simile a quello di moltissime altre famiglie. Come loro abbiamo le foto e i video che dimostrano uno sviluppo normale che poi si è interrotto, qualcosa è successo: non è caduto, non ha avuto un incidente stradale, non è stato esposto a **sostanze chimiche** tranne i vaccini e quella era l'unica causa immediata.

Abbiamo quattro figli di cui i primi due vaccinati, anche Mya aveva avuto una reazione con una orticaria forte, gli altri due non sono vaccinati e lo sviluppo è stato totalmente diverso! Siamo finiti in uno studio non intenzionale fra vaccinati e non vaccinati: i primi due hanno seguito il piano vaccinale, gli altri due no. Per Mya addirittura avevano insinuato che fosse allergica al latte materno il che è una cosa stupida. Siamo andati

avanti con i vaccini, non sapevamo nulla, non abbiamo neanche pensato che fossero i vaccini, nonostante fosse successo subito dopo il vaccino. Ha continuato ad avere gravi allergie anche ora che ha 8 anni. La cosa peggiore è quando cercano di conviverti che tuo figlio è nato così che sei stupido ma io ho una testa di avvocato: mi parlano di correlazione e non **causalità**?
(*Nico a Davi Lahood dal Texas* genitori di bambino danneggiato)

Ciò che tutti i genitori in questo hotel vogliono sentirsi dire è questo: non hai buttato per terra o scosso tuo figlio, questo non ha nulla a che vedere con il tuo essere genitore, è una forza esterna che è intervenuta. Non hai colpe.
E' importante ricordare, se sei genitore di un bambino danneggiato da vaccino, che non hai fatto nulla di male hai solo cercato di proteggere tuo figlio.

Il caso Hanna Poling
Le corti hanno sempre rifiutato che i vaccini potessero causare una costellazione di danni fra cui autismo. Hanna Poling dopo aver ricevuto 5 vaccini in un giorno diventò autistica. Il padre di Hanna è un medico neurologo che si è formato ad Harvard e nel 2008 denunciò che i vaccini avevano causato autismo a sua figlia. La cosa interessante è che prima di allora Hanna era entrata a far parte di uno studio su bambini dallo sviluppo normale ed aveva fatto una avanzatissima tecnica di imaging messa a punto dall'università di Harvard. Perciò il padre di Hanna fu in grado di dimostrare con prove ineccepibili che la **reazione al vaccino** fosse la causa del suo autismo e la Corte dovette ammettere che il vaccino aveva causato un danno mitocondriale che aveva portato a danno cerebrale noto come autismo. Da dove veniva quindi il risarcimento enorme ottenuto dai Poling? Veniva dal Vaccine Injury Trust Fund (noto anche come NVICP) raccolto su ogni singolo vaccino dato ai bambini negli USA ogni giorno.

Ogni intervento medico ha un **rapporto rischio-beneficio** che si valuta ma quando si parla di vaccini non vogliono che questo rapporto venga valutato. Non vogliono che le persone pensino razionalmente, scientificamente.
(*Mike Adams*, fondatore di Naturalnews, autore e fondatore di un laboratorio indipendente)

Ogni volta che parlo di **sicurezza dei vaccini** mi viene detto "ma il vaiolo? ma la polio?". Il fatto che i vaccini siano intoccabili è derivato dal successo che pensiamo abbiano avuto con il vaiolo e la polio ma stiamo parlando di sicurezza non di benefici sono due cose totalmente diverse.
(Dr Andrew Wakefield)

Ero in un gruppo di pediatri e vidi il mio primo caso di bambino che avevo fra i miei pazienti che era normalissimo mentre a 2 anni cominciò a perdere contatto visivo, ad avere gravi sofferenze, ma leggevo che non c'era alcun legame. Ogni settimana ricevevo come tutti una copia di questa rivista Journal of Infectious Diseases finanziato da Big Pharma ma molto ben fatto molto attraente con copertina luccicante e arriva ogni settimana sulle scrivanie di ogni pediatra e quasi ogni settimana c'era un articolo che denigrava Wakefield e la sua presunta frode e che difendeva a spada tratta i vaccini, un po' come le **armi di distruzione di massa**, lo ripetono all'infinito e alla fine entra in testa. Ma l'anno dopo ebbi un secondo caso di un bambino che conoscevo bene che dopo il vaccino è regredito nello spettro. Ho circa 100-150 pazienti all'anno solo nel mio studio, quindi il rapporto è circa uno su 100. Quando facevo il tirocinio nel 1985 non ne ho visto neppure uno.

E quindi vero che l'autismo è davvero impennato non puoi sostenere che era già cosi non è possibile non accorgersi di un bambino che non ha contatto visivo e sfarfalla. Questo è una cosa nuova. Ebbi il mio quarto caso di bambino regredito nell'autismo a 2 anni. E' stata l'ultima goccia. Ho cominciato a studiare il **mercurio** presente e l'alluminio etc, una cosa criminale!
(Dr Thomas)

Vaccino covid-19 = Possibile strage? Raccolta di informazioni verificabili

Ultimo aggiornamento: 17 Aprile 2020

Riporto, ancora una volta, come promemoria, qui a destra una foto scattata a Verona (fonte).

Lo scopo per cui torno ancora sul tema dei vaccini è quello di aggiungere ulteriori tasselli di informazione probabilmente poco noti, ma che possono servire per farsi un'opinione più consapevole, tanto più che, in questo periodo, il prossimo vaccino per il coronavirus covid-19 sembra la *panacea universalis*. Anzi, potrebbe anche essere imposto per legge a certe categorie professionali. Peccato, però, come avevo fatto notare nel mio precedente articolo sul tema dei vaccini *("Il vaccino antinfluenzale aumenta la probabilità di morire di influenza?")*, che le cose non sono mai semplici e lineari come ci vengono presentate. In particolare, mi riferisco a due meccanismi su cui c'è letteratura scientifica. Il primo è il "**peccato originale antigenico**" e il secondo è il "**potenziamento dipendente dall'anticorpo**".

In sintesi:

- "**Peccato originale antigenico**" (**Original antigenic sin**): quando ci si vaccina, il sistema immunitario riconosce l'antigene e reagisce a questo antigene in maniera piuttosto debole. Quando poi la persona incontra l'infezione reale *(in questo caso con il coronavirus)*, lo riconosce come se fosse un richiamo vaccinale, rispondendo debolmente. Ciò fa sì che il virus infettivo e pericoloso non viene bloccato più di tanto: a seguito di ciò, la persona sviluppa un'infezione cronica, che può riacutizzarsi nel tempo e sviluppare patologie atipiche, difficilmente riconoscibili dai medici. L'infezione cronica può a portare anche a patologie autoimmuni, come vediamo in questo periodo storico a seguito di tutte le vaccinazioni che vengono fatte. *«L'unica epidemia reale che adesso abbiamo è quella delle malattie autoimmuni, che sta crescendo in maniera esponenziale» (dott.ssa Loretta Bolgan, fonte)*. Per approfondimenti, rimando a Wikipedia che ha un interessante articolo al riguardo, con abbondante bibliografia.

- "**Potenziamento dipendente dall'anticorpo**" (**ADE = antibody-dependent enhancement**): è una reazione avversa al vaccino che avviene anche con il coronavirus. È piuttosto complesso, ma si può riassumere in questo modo: un vaccinato risulta più vulnerabile all'infezione cronica dalla malattia in caso di reinfezione, perché il sistema immunitario rimane bloccato nella programmazione data dalla vaccinazione, e risponde in maniera debole al virus infettivo rispetto ad un non vaccinato.

Per dirla in maniera molto diretta, come è documentato nell'articolo seguente:

> *«[...] qualsiasi nuovo vaccino contro il coronavirus potrebbe innescare reazioni immunitarie letali quando le persone vaccinate entrano in contatto con il virus in natura [...]»*

> “
>
> ”

Detto ciò, passo alle fonti. Quanto segue è una traduzione e sintesi di "Voci dall'Estero", pubblicata a questo link, di informazioni verificabili con opportuni links di approfondimento alle pagine:

- Gates’ Globalist Vaccine Agenda: A Win-Win for Pharma and Mandatory Vaccination
- Here’s why Bill Gates wants indemnity... Are you willing to take the risk?
- Gates and Company’s COVID-19 Vaccine Boosterism Ignores Significant SARS Coronavirus Vaccine Risks Known for Over a Decade
- Ultime news di childrenshealthdefense.org (qui via via vengono elencati i nuovi articoli)

La denuncia di Robert F. Kennedy Jr. sul piano vaccinale globale di Bill Gates e la sua richiesta di immunità

fonte: http://vocidallestero.it/2020/04/13/la-denuncia-di-robert-f-kennedy-jr-sul-piano-vaccinale-globale-di-bill-gates-e-la-sua-richiesta-di-immunita/

Robert F. Kennedy Junior, nipote del Presidente J.F. Kennedy e figlio del fratello Robert, sta conducendo una dura battaglia contro la campagna vaccinale globale di Bill Gates, battaglia che merita di avere spazio ed essere seguita con attenzione perché solo la massima libertà di critica e di informazione ci può tutelare dal rischio che la salute della popolazione mondiale possa essere subordinata a interessi poco trasparenti. Robert F. Kennedy Jr. denuncia nel primo articolo i vari scandali che hanno caratterizzato i piani vaccinali di Bill Gates e dell’OMS nei paesi poveri del terzo mondo, mentre nel secondo riferisce dei grossi rischi connessi alla accelerazione della ricerca per un vaccino contro il coronavirus, contro i quali non a caso Bill Gates si sta premunendo facendosi garantire l’immunità.

Traduzione di Margherita Russo

Il piano vaccinale globalista di Bill Gates: un’agenda win-win per l’industria farmaceutica e la vaccinazione obbligatoria

di Robert F. Kennedy Jr. su Childrenhealthdefence.org, 9 Aprile 2020

I vaccini, per Bill Gates, sono un business filantropico strategico che alimenta la sua innumerevole serie di altre attività legate ai vaccini (tra cui l’ambizione di dominare attraverso la Microsoft l’industria globale di identificativi vaccinali digitali), e che gli conferisce un potere dittatoriale sulla politica sanitaria globale.

L’ossessione di Gates per i vaccini sembra alimentata dalla sua convinzione di salvare il mondo tramite la tecnologia. Promettendo di eradicare la poliomielite, con la sua quota di 450 milioni su un capitale di 1,2 miliardi di dollari, Gates ha preso il controllo del *National Technical Advisory Group of Imunizatione* (NTAGI) Indiano e ha imposto un esteso piano di vaccini antipolio attraverso programmi di immunizzazione successivi per tutti i bambini sotto i 5 anni. I medici indiani hanno incolpato la campagna di immunizzazione di Gates per la devastante epidemia di paralisi flaccida acuta non-polio (NPAFP) che ha reso paralitici 496.000 bambini tra il 2000 e il 2017, molto oltre quelli che sono i dati normalmente attesi. Nel 2017, il governo indiano ha annullato il regime vaccinale di Gates ed estromesso Gates e i suoi programmi vaccinali dall’India. I tassi di paralisi da poliomielite sono diminuiti immediatamente.

Nel 2017, l’Organizzazione Mondiale della Sanità ha ammesso con riluttanza che l’esplosione globale della poliomielite è prevalentemente causata dal ceppo vaccinale. Le epidemie più violente avvenute in Congo,

nelle Filippine e in Afghanistan sono tutte legate ai vaccini. Nel 2018, il 70% dei casi globali di poliomielite sono stati causati dai vaccini.

Nel 2014, la Fondazione Gates ha finanziato dei test di laboratorio per vaccini sperimentali per l'HPV, sviluppati da GSK e Merck, su 23.000 ragazze in remote province rurali indiane. Circa 1.200 di loro hanno riportato gravi effetti collaterali, tra cui malattie autoimmuni e infertilità. Sette ragazze sono morte. Dalle indagini del governo indiano è emerso che i ricercatori finanziati da Gates hanno commesso gravissime violazioni etiche: pressioni sulle vulnerabili ragazze dei villaggi perché aderissero alla sperimentazione, prepotenze verso i genitori, moduli per il consenso falsificati, e rifiuto di cure mediche alle ragazze danneggiate. Il caso è attualmente all'esame della Corte Suprema indiana.

Durante la campagna MenAfriVac di Gates del 2002 nell'Africa sub-sahariana, gli operatori di Gates hanno vaccinato forzatamente migliaia di bambini africani contro la meningite. Circa 50 dei 500 bambini vaccinati ha sviluppato paralisi. I media sudafricani hanno commentato: "le cause farmaceutiche ci considerano cavie da laboratorio". L'ex dirigente economico di Nelson Mandela, il Professor Patrick Bond, ha definito le pratiche filantropiche di Gates "spietate ed immorali".

Nel 2010, Gates ha messo a disposizione dell'OMS $ 10 miliardi affermando: "*Dobbiamo fare in modo che questo sia il decennio dei vaccini.*"

Nel 2014, l'Associazione Medici Cattolici del Kenya ha accusato l'OMS di sterilizzare chimicamente contro la loro volontà milioni di donne keniote con una campagna vaccinale "antitetanica". Laboratori indipendenti hanno rinvenuto agenti sterilizzanti in ciascuno dei vaccini testati. Accuse simili sono state mosse dalla Tanzania, dal Nicaragua, dal Messico e dalle Filippine.

Uno studio del 2017 (Morgensen et al. 2017) ha dimostrato che il famoso vaccino antidifterite-tetano-pertosse acellulare (DTP) dell'OMS continua ad uccidere più bambini africani di quanti non ne uccida la stessa malattia che intende prevenire. Le bambine vaccinate hanno un tasso di mortalità 5 volte superiore rispetto a quello dei bambini non vaccinati.

L'OMS ha rifiutato di ritirare il letale vaccino, che continua ad infliggere a milioni di bambini africani ogni anno.

In tutto il mondo, esperti in salute pubblica accusano Gates di dirottare fondi dell'OMS dai progetti che hanno dimostrato di prevenire realmente le malattie infettive, quali acqua pulita, igiene, nutrizione e sviluppo economico. La *Gates Foundation* spende in queste aree solo circa 650 milioni dei suoi 5 miliardi di dollari di budget. Dicono che devia le risorse dell'agenzia al servizio della sua personale filosofia secondo la quale la salute si ottiene solo con una puntura.

Oltre a usare la sua filantropia per controllare OMS, UNICEF, Gavi e PATH, Gates finanzia compagnie farmaceutiche private che producono vaccini e ha fatto una donazione di 50 milioni di dollari a 12 società farmaceutiche per accelerare lo sviluppo di un vaccino per il coronavirus. Nelle sue recenti apparizioni sui media, Gates si dimostra fiducioso del fatto che la crisi Covid-19 gli darà l'opportunità di imporre i suoi programmi vaccinali obbligatori anche sui bambini americani.

Perché Bill Gates vuole la completa immunità?

di Robert F. Kennedy Jr. su Childrenhealthdefence.org, 11 Aprile 2020

Perché persino due medici come Paul Offit e Peter Hotez, che sono tra i più accaniti promotori di vaccini al mondo, stanno freneticamente lanciando l'allarme sugli inauditi e inquietanti rischi inerenti allo sviluppo di

un vaccino per il coronavirus?

Gli scienziati tentarono già la prima volta di sviluppare un vaccino per il coronavirus dopo l'epidemia di SARS-CoV del 2002 in Cina. Team di scienziati statunitensi e internazionali sperimentarono sugli animali con i quattro vaccini più promettenti. In un primo momento, l'esperimento sembrò avere successo, e tutti gli animali mostravano una robusta risposta anticorpale al coronavirus. Ma quando gli scienziati hanno esposto gli animali vaccinati al virus in natura, i risultati sono stati catastrofici. Gli animali vaccinati manifestavano risposte iper-immunitarie, che partendo da un'infiammazione diffusa in tutto il corpo portava ad infezioni polmonari letali. L'unico precedente in cui i ricercatori avevano visto una simile "risposta immunitaria potenziata" era stato negli anni '60, con i test sugli esseri umani del vaccino RSV, che infatti furono per questo archiviati. Due bambini rimasero uccisi.

Offit, Hotez e persino Anthony Fauci (che se lo è lasciato scappare in un momento di distrazione), hanno avvertito che qualsiasi nuovo vaccino contro il coronavirus potrebbe innescare reazioni immunitarie letali quando le persone vaccinate entrano in contatto con il virus in natura. Eppure, invece di procedere con cautela, Fauci ha fatto la scelta spericolata di velocizzare le procedure per autorizzare il suo vaccino (finanziato in parte da Gates), saltando i test sugli animali (che potrebbero mettere precocemente in guardia su possibili risposte immunitarie incontrollate).

Lo stesso Gates è talmente preoccupato dei possibili rischi da aver dichiarato che non distribuirà i suoi vaccini finché tutti i governi mondiali non accetteranno di assicurarlo contro le eventuali cause legali. Il 4 febbraio scorso, quando negli Stati Uniti c'erano solo 11 casi positivi, gli Stati Uniti hanno silenziosamente spinto per l'approvazione di regolamenti federali che sollevino i produttori di vaccini per il coronavirus da qualsiasi responsabilità.

Qui lo studio del 2012 sul vaccino per la SARS che ha portato a infezioni polmonari letali

Vari studi dimostrano che gli individui vaccinati diffondono la malattia per cui si sono vaccinati?

Ultimo aggiornamento: 9 Gennaio 2021

Lascio a ognuno le sue riflessioni e i suoi approfondimenti. L'articolo da me qui tradotto è del 2015, riporta 19 fonti scientifiche in bibliografia. Non pretendo di portare alcuna verità, ma al massimo di suscitare domande sul tema dei vaccini. Vorrei portare in evidenza questa frase cruciale dell'articolo, riportata nelle correzioni sotto le note bibliografiche:

> ***«È chiaro dall'esperienza di Disneyland e dalla letteratura scientifica che sia gli individui vaccinati che quelli non vaccinati possono contrarre e diffondere la malattia e che la demonizzazione dei non vaccinati è ingiusta, inappropriata e sconfina nella paura.»***

Questo articolo ovviamente non parla del covid-19, visto l'anno di pubblicazione, ma considerando che la contagiosità dei vaccinati *(dovuta alla vaccinazione)* è solitamente taciuta per tutti i vaccini *(anzi, tacciata di fake news)*, penso che siano molte le domande da farsi. Ricordiamoci anche che Google, Youtube e Facebook non sono neutrali, ma sempre più attivamente filtrano (cioè rendono invisibili) questo tipo di informazioni, stesso discorso per tutto il main stream. Colgo l'occasione per segnalare le riflessioni di Giulio Ripa: «**Sì alla vaccinazione libera, no alla vaccinazione obbligatoria**», il quale fa notare che al punto 10 dell'allegato 1 del modulo per il consenso informato relativo alla vaccinazione per il codiv-19, la casa farmaceutica dice che: **«Non è possibile al momento prevedere danni a lunga distanza»**. Interessante...

Sullo stesso tema, segnalo un altro articolo, pubblicato da COMILVA (Coordinamento del Movimento Italiano per la Libertà di Vaccinazione), intitolato: «**FUNZIONARI DELLA SANITA' PUBBLICA LO SANNO: individui vaccinati di recente diffondono la malattia**», il quale a sua volta riporta 23 articoli scientifici in bibliografia. Il contenuto e le fonti riportate da COMILVA sono in buona parte sovrapponibili all'articolo da me tradotto, che probabilmente riportano, con leggere differenze, lo stesso comunicato stampa.

E se fosse tutta una fake news, magari costruita ad arte? No, non lo è, ne ho le prove. Guardate questo documento: "**PatientGuideFinal.pdf**" (fonte). E' una guida di 126 pagine pubblicata dalla "Johns Hopkins Nursing" *(reparto di infermieristica Johns Hopkins)* presso "The Sidney Comprehensive Cancer Center", nella sua versione dell'8 febbraio 2015. A pag. 113, nella sez. *"Can I have visitors?"*, c'è scritto chiaramente: *«Avoid contact with children who were recently vaccinated» (trad.: «Evita il contatto con bambini vaccinati»)*. Quindi, per favore, nessuno mi tacci di disinformazione o di fake news, grazie. Quantomeno il problema esiste o almeno esisteva nel 2015... se poi oggi tutto tace su questo punto (e perché?) è un altro discorso.

Segue la mia traduzione di "Studies Show that Vaccinated Individuals Spread Disease":

Gli studi dimostrano che gli individui vaccinati diffondono la malattia. Coloro che sono stati recentemente vaccinati devono essere messi in quarantena per prevenire le epidemie?

I funzionari sanitari stanno incolpando i bambini non vaccinati per la recente epidemia di morbillo iniziata a

Disneyland.

Le prove scientifiche dimostrano che gli individui vaccinati con vaccini vivi contro il virus come MMR (morbillo, parotite e rosolia), rotavirus, varicella, herpes zoster e influenza possono rilasciare il virus per molte settimane o mesi dopo e infettare sia i vaccinati che i non vaccinati.1,2,3,3,4,4,5,6,6,7,8,9,10

Inoltre, i destinatari del vaccino possono portare malattie nella parte posteriore della gola e infettare gli altri senza mostrare alcun sintomo di malattia.11,12,13

"Numerosi studi scientifici indicano che i bambini che ricevono una vaccinazione contro il virus vivo possono diffondere la malattia e infettare gli altri per settimane o anche mesi dopo. Così, i genitori che vaccinano i loro figli possono effettivamente mettere altri a rischio", spiega Leslie Manookian, documentarista e attivista. Il premiato documentario di Manookian, The Greater Good, mira ad aprire un dialogo sulla sicurezza dei vaccini.

Sia i soggetti non vaccinati che quelli vaccinati sono a rischio di esposizione a quelli recentemente vaccinati. Il fallimento del vaccino è diffuso; l'immunità indotta dal vaccino non è permanente e recenti focolai di malattie come pertosse, parotite e morbillo si sono verificati in popolazioni completamente vaccinate.14,15 I destinatari del vaccino antinfluenzale diventano più suscettibili a future infezioni dopo ripetute vaccinazioni.16, 17

"I funzionari sanitari dovrebbero richiedere una quarantena di due settimane per tutti i bambini e gli adulti che ricevono le vaccinazioni", dice Sally Fallon Morell, presidente della Weston A. Price Foundation. "Questo è il tempo minimo necessario per prevenire la trasmissione di malattie infettive al resto della popolazione, compresi gli individui che sono stati precedentemente vaccinati".

"Il fallimento dei vaccini e il mancato riconoscimento del fatto che i vaccini contro il virus vivo possono diffondere la malattia hanno portato a un aumento dei focolai di malattie infettive sia negli individui vaccinati che in quelli non vaccinati", dice Manookian, "il CDC dovrebbe istruire i medici che somministrano le vaccinazioni a informare i loro pazienti sui rischi che corrono gli altri da parte di coloro che sono stati vaccinati di recente".

Secondo la Weston A. Price Foundation, la migliore protezione contro le malattie infettive è un sistema immunitario sano, supportato da un adeguato apporto di vitamina A e vitamina C. I bambini che hanno una sana alimentazione si riprendono facilmente dalle malattie infettive e raramente soffrono di complicazioni.

Il numero di morti per morbillo è diminuito da 7575 nel 1920 (10.000 all'anno in molti anni nel 1910) ad una media di 432 ogni anno dal 1958-1962.18 Il vaccino è stato introdotto nel 1963. Tra il 2005 e il 2014, non ci sono stati decessi per il morbillo negli Stati Uniti e 108 morti per il vaccino MMR.19

La Weston A. Price Foundation è una fondazione di educazione alimentare 501(c)(3) con la missione di diffondere informazioni accurate e scientificamente fondate sulla dieta e la salute. Prende il nome dal pioniere della nutrizione Weston A. Price, DDS, autore di Nutrition and Physical Degeneration, la fondazione con sede a Washington DC pubblica una rivista trimestrale per i suoi 15.000 membri, supporta 600 capitoli locali in tutto il mondo e ospita una conferenza internazionale annuale. Il numero di telefono della Fondazione è (202) 363-4394, www.westonaprice.org, info@westonaprice.org.

CONTATTI CON I MEDIA:

Kim Hartke, 703-860-2711, press@westonaprice.org
Leslie Manookian, 208-721-2135, leslie@greatergoodmovie.org

Riferimenti:

1. Outbreak of Measles Among Persons With Prior Evidence of Immunity, New York City, 2011 http://cid.oxfordjournals.org/content/early/2014/02/27/cid.ciu105
2. Detection of Measles Virus RNA in Urine Specimens from Vaccine Recipients http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7494055
3. Comparison of the Safety, Vaccine Virus Shedding and Immunogenicity of Influenza Virus Vaccine, Trivalent, Types A and B, Live Cold-Adapted, Administered to Human Immunodeficiency Virus (HIV)-Infected and Non-HIV Infected Adults http://jid.oxfordjournals.org/content/181/2/725.full
4. Sibling Transmission of Vaccine-Derived Rotavirus (RotaTeq) Associated with Rotavirus Gastroenteritis http://pediatrics.aappublications.org/content/125/2/e438
5. Polio vaccination may continue after wild virus fades http://www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2008/10/polio-vaccination-may-continue-after-wild-virus-fades
6. Engineering attenuated virus vaccines by controlling replication fidelity http://www.nature.com/nm/journal/v14/n2/abs/nm1726.html
7. CASE OF VACCINE-ASSOCIATED MEASLES FIVE WEEKS POST-IMMUNISATION, BRITISH COLUMBIA, CANADA, OCTOBER 2013 http://www.eurosurveillance.org/ViewArticle.aspx?ArticleId=20649
8. The Safety Profile of Varicella Vaccine: A 10-Year Review http://jid.oxfordjournals.org/content/197/Supplement_2/S165.full
9. Comparison of Shedding Characteristics of Seasonal Influenza Virus (Sub)Types and Influenza A(H1N1)pdm09; Germany, 2007–2011 http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051653
10. Epigenetics of Host–Pathogen Interactions: The Road Ahead and the Road Behind http://journals.plos.org/plospathogens/article?id=10.1371/journal.ppat.1003007
11. Animal Models for Influenza Virus Pathogenesis and Transmission http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3063653/
12. Acellular pertussis vaccines protect against disease but fail to prevent infection and transmission in a nonhuman primate mode http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3063653/
13. Study Finds Parents Can Pass Whooping Cough to Babies http://www.nytimes.com/2007/04/03/health/03coug.html?_r=0
14. Immunized People Getting Whooping Cough http://www.kpbs.org/news/2014/jun/12/immunized-people-getting-whooping-cough/
15. Vaccine Failure — Over 1000 Got Mumps in NY in Last Six Months http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/03/06/vaccine-failure–over-1000-get-mumps-in-ny-in-last-six-months.aspx
16. Impact of Repeated Vaccination on Vaccine Effectiveness Against Influenza A(H3N2) and B During 8 Seasons http://cid.oxfordjournals.org/content/early/2014/09/29/cid.ciu680.full
17. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/09/18/flu-shot-increases-flu-illness.aspx
18 .http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00056803.htm
19. http://vaccineimpact.com/2015/zero-u-s-measles-deaths-in-10-years-but-over-100-measles-vaccine-deaths-reported/

Correzioni apportate il 3 febbraio 2015:

1) Abbiamo eliminato la seconda frase del primo paragrafo, che recitava: "Tuttavia, senza analisi del sangue che provino che l'epidemia è dovuta al morbillo naturale, la fonte più probabile dell'epidemia è un individuo vaccinato di recente, secondo la scienza pubblicata". Da quando abbiamo pubblicato il comunicato stampa, è giunto alla nostra attenzione che 9 casi di morbillo legati all'epidemia di Disneyland sono stati di fatto confermati, tramite analisi del sangue, come il genotipo naturale B3 del morbillo. Non conosciamo lo stato

degli altri. Secondo il CDC ci sono circa 100 casi di morbillo quest'anno, di cui 67 relativi a Disneyland. Mentre il CDC dice che la maggior parte dei 67 casi di Disneyland sono stati non vaccinati o lo stato di vaccinazione è sconosciuto, si presume che se questo focolaio è simile all'anno scorso, circa il 20% sono stati vaccinati. È chiaro dall'esperienza di Disneyland e dalla letteratura scientifica che sia gli individui vaccinati che quelli non vaccinati possono contrarre e diffondere la malattia e che la demonizzazione dei non vaccinati è ingiusta, inappropriata e sconfina nella paura.

2) Si veda anche la nota 17 nel quinto paragrafo. Le altre note a piè di pagina sono rinumerate di conseguenza.

Vegan a Natale e Capodanno: non è privazione, è una bella avventura!

Ultimo aggiornamento: 9 Gennaio 2018

Oggi è il 4 gennaio 2018, le feste son quasi terminate. La tradizione vuole che a Natale e a Capodanno ogni persona dovrebbe mangiare come se avesse dieci stomaci, senza curanza alcuna per le proprie sensazioni di sazietà e di malessere, per le conseguenze in malattie, in sprechi di risorse, in vite uccise, in sofferenza arrecata... e anche nella non trascurabile devastazione ambientale.

E anche stavolta, ormai, il danno è fatto e l'avidità di cibo *(ovvero di animali torturati e uccisi)*, oltre ogni ragionevole bisogno, soddisfatta.

La foto qui a destra è di un cimitero degli animali (vicino a Prato). Anche le nostre tavole sono spesso cimiteri.

Quando sento, in queste occasioni di grande festa, le persone chiacchierare tra di loro di quanto è buono il cibo che stanno mangiando o che hanno mangiato... sto zitto, e prego in cuor mio che questa brutale follia (autolesiva) finisca. Quando mi dicono che rispettano la mia scelta vegan, rispondo che mi piacerebbe che le persone rispettassero anche se stesse.

La maggior parte di noi continua ad arrecare ogni giorno questo danno innanzitutto a se stesso o a se stessa, seppur in misura minore rispetto alle bulimiche abbuffate delle festività. Il cruento e sanguinario male, fisico e psicologico, che stiamo facendo agli animali lo ripagheremo tutto e con salati interessi. Per promemoria, la seconda causa di morte è la fame, la prima è l'appetito.

Mi tornano a mente le parole di Neal Barnard, al termine di una conferenza che ascoltai un po' di tempo fa, interamente disponibile alla pagina "Ciò che l'industria del latte non vuol farti sapere" *(se le seguenti parole conclusive risultassero poco chiare, basta ascoltare il resto della conferenza)*:

> *«[...] Bene, ecco dove ci troviamo ora col cibo. Sappiamo di avere un problema, sappiamo che se potessimo cambiare la nostra dieta otterremmo un beneficio, e sappiamo che quando guardiamo i nostri figli, sono la generazione meno in salute che ci sia mai stata.*
> *Ma non so... il cibo è così buono... ci sono le grandi industrie, non puoi combatterle sul serio... o aspetta un minuto... è giunta l'ora. E' giunta l'ora. Dobbiamo fare alcuni cambiamenti. E un modo di fare questi cambiamenti non è scuotere il dito e far sentire la gente in colpa.*
>
> *Il modo di cambiare è informare la gente e mettere le informazioni a disposizione della gente, motivo per cui amo quello che sta accadendo qui a VegSource, è dove otteniamo informazioni, e le*

scambiamo, e e ciò che funziona per te, e quali ricette piacciono di più alla gente.

E poi ci divertiamo.

Chef AJ è un campione in questo, potete preparare piatti divertenti, e divertirvi con i sapori, e ci sono anche tante cose assurde sul cibo, e ci sono alcune ricette fantastiche, prodotti fantastici, siti, libri, e quando trovate queste cose le condividete in giro e non è privazione, è un'avventura!

E la gente si sente liberata nello scoprire cose che non sapeva e che le possono servire. E sono convinto che una mattina di febbraio, tra non molto tempo, ci sarà un uomo che trema fuori il suo edificio a Washington DC mangiando l'ultimo boccone della sua ala di pollo, prima di rientrare nel suo edificio vegano!

Questo è il giorno che voglio vedere arrivare. Grazie mille.

Grazie davvero. Vi auguro un ottimo pranzo, ci vediamo questo pomeriggio, grazie!»

tratto da: https://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/conferenza-latte-formaggio.html

”

Vitamina B12, dieta vegan e persone oltre i 50 anni

Ultimo aggiornamento: 30 Maggio 2016

Aggiornamento maggio 2016
Le indicazioni contenute in questa pagina sono state sostituite da altre più aggiornate, che si trovano alla pagina:
http://www.piattoveg.info/b12.html

Quanto segue è un vecchio articolo che ho scritto il 9 giugno 2014

Avvertenza: non sono un medico, le informazioni seguenti sono il frutto delle mie ricerche e del mio studio. Posso aver commesso errori o inesattezze, e comunque il tema della B12 è abbastanza controverso.

La carenza di vitamina B12 non è collegata solo all'alimentazione, ma anche ad altri fattori, tra cui l'età (in particolare per persone oltre i 50 anni).

Da circa un mese, sono passato da un'alimentazione vegetariana (che ho seguito per tanti anni) ad una vegana. Ciò mi ha portato a pormi seriamente il problema della vitamina B12, che è quasi completamente assente nel regno vegetale: tale vitamina è essenziale per il sistema nervoso umano ed è prodotta esclusivamente da microorganismi (batteri, funghi, alghe). Le moderne tecniche agricole e le attuali regole igeniche hanno di fatto eliminato i batteri produttori di vitamina B12 dagli alimenti di origine vegetale. Il problema è così serio che persino nei mangimi per animali viene aggiunta la vitamina B12. Per approfondimenti, consiglio vivamente una lettura di: http://www.agireora.org/info/news_dett.php?id=190

Ho letto molto in rete, e ho approfondito come funziona il processo metabolico della B12, che in condizioni normali necessita del *fattore intrinseco* prodotto dallo stomaco e di una sostanza prodotta dalla saliva. Ho visto anche la biodisponibilità della B12 in vari alimenti, e ho purtroppo scoperto che la B12 ottenibile tramite alghe, sebbene arrivi al sangue (e sia riscontrabile nelle analisi del sangue) in realtà non viene usata dall'organismo, o perlomeno molte ricerche mettono in dubbio che sia utile all'organismo. Per approfondimenti: http://www.my-personaltrainer.it/integratori/vitamina-b12-alghe.html

Per informazioni sull'assunzione di vitamina B12 tramite integratori, si veda: http://www.vegpyramid.info/nutrienti/b12.html

Per un ulteriore approfondimento, *nel quale sono specificati dettagli importanti che mancano in altre fonti*, si veda: http://www.laleva.cc/almanacco/vitamina_B12.html. Tra questi dettagli, indico quelli che ho trovato più interessanti:

«La vitamina B12 deve essere combinata con il calcio durante l'assorbimento per dare adeguati benefici all'organismo. La presenza di acido cloridrico aiuta l'assorbimento della B12 somministrata oralmente e una tiroide che funzioni adeguatamente contribuisce ad un migliore assorbimento di vitamina B12». Questa frase mi ha fatto riflettere. Anche nel sito web dell'integratore che sto attualmente assumendo (Bilife12) è specificata l'importanza dell'assunzione insieme a calcio, ma stranamente la medesima informazione è

assente sul prodotto: http://www.promopharma.it/it/cat0_4126_4219/lifeplan/lifeplan-vitamine/p21831-bilife-12.php
Inoltre per avere acido cloridrico nello stomaco (e il fattore intrinseco) significa che deve esserci un processo digestivo in corso, ovvero che l'assunzione dovrebbe avvenire durante un pasto. In effetti, la via più naturale per assumere la B12 sarebbe a piccole dosi ad ogni pasto e spuntino, per questo ho scelto di associare ogni pasto e spuntino con una compressa di Bilife12 (corrispondente a 1µg). La naturalezza di questa scelta trova riscontro nel fatto che l'assorbimento di B12 è alto per piccoli quantitativi e basso per alti quantitativi. Sul sito di VegPyramid, è scritto che in chi non assume o limita i cibi animali, per mantenere livelli ematici di B12 sopra i 300 pmol/L è necessaria una quantità assorbita di circa 1.5 µg/die. Questa quantità è ottenibile con l'assunzione di 3 µg/die a partire da cibi "fortificati" (cioè addizionati di B12) assunti nel corso di parecchi pasti.

Altri dettagli:
«La somministrazione di acido folico in caso di carenza di vitamina B12 può causare paralisi neurologica e un danno nervoso permanente. Una dieta vegetariana o macrobiotica, è di solito povera di vitamina B12 e alta in acido folico, il che può mascherare una carenza di vitamina B12; in questo caso è consigliabile un'assunzione quotidiana di dosi da 5 a 50 µg».

«I sintomi della carenza di vitamina B12 possono impiegare dai 5 ai 6 anni per manifestarsi, dal momento in cui il rifornimento dell'organismo da fonti naturali è stato diminuito».

«Il 10% degli anziani ha una carenza di vitamina B12 che si manifesta con disturbi neuropsichiatrici».

«Si è riscontrato che una carenza di vitamina B12 causa al cervello un disturbo simile alla schizofrenia. Questo danno cerebrale può essere rivelato dai seguenti sintomi: bocca dolente, intorpidimento o rigidità, dolori acuti, formicolio o sensazioni di caldo e freddo. Il British Medical Journal (26 marzo 1966) ha dichiarato: "E' vero che una carenza di vitamina B12 può portare a gravi sintomi psicotici, che possono variare in gravità, da leggeri mutamenti dell'umore, lentezza mentale e difetti nella memoria, a gravi sintomi di carattere psicotico. Occasionalmente, questi disturbi mentali possono essere le prime manifestazioni di una carenza di vitamina B12"».

Infine, un'ultima considerazione: la B12 è una vitamina idrosolubile, facilmente eliminabile con le urine, quindi eventuali sovradosaggi sono in genere ben tollerati.

Francesco Galgani,
9 giugno 2014

Vitamina C - Approfondimento, esperimenti, elenco di malattie in cui è efficace

Ultimo aggiornamento: 5 Marzo 2020

fonte: https://www.bodanchimica.it/DOCS/acido%20ascorbico%20vitamina%20c.htm

Descrizione

La vitamina C, conosciuta anche come acido ascorbico, è un composto idrosolubile simile al glucosio. Benché abbastanza stabile in soluzione acida, è di norma la meno stabile delle vitamine ed è molto sensibile alla luce, al calore e all'aria, che stimolano l'attività degli enzimi ossidativi.
Una sua funzione molto importante è quella di mantenere in attività il collagene, una proteina necessaria per la formazione del tessuto connettivo della pelle, dei legamenti e delle ossa. La vitamina C ha un ruolo rilevante nella rimarginazione delle ferite e delle ustioni perché facilita la formazione del tessuto connettivo della cicatrice. Le cellule della parete arteriosa hanno bisogno del collagene per espandersi e contrarsi con i battiti del cuore; anche i capillari ne hanno bisogno perché sono più fragili. Un altra proprietà importante della vitamina C è quella antiossidante, che tra le altre cose, la rende utile come additivo alimentare. Questa funzione si esplica quando la vitamina C si auto-ossida e poi rigenera le sostanze ossidate come il ferro o il rame riportandole alla loro forma originale. Nel corso di questo processo, l'agente ossidante dannoso viene rimosso.

La vitamina C protegge il ferro nell'intestino dall'ossidazione.
Essa contribuisce anche alla formazione dei globuli rossi e previene le emorragie. Inoltre combatte le infezioni batteriche e riduce gli effetti di alcune sostanze che provocano allergie. Per queste ragioni la vitamina C è spesso usata nella prevenzione e nella cura del raffreddore comune. E' stato scoperto che la vitamina C agisce come antistaminico e può essere usata per ridurre le dosi della forma medicinale.
La vitamina C ha relazioni significative con altri elementi nutritivi. Contribuisce al metabolismo di alcuni aminoacidi come la fenilalanina e la tirosina che diventano ormoni. La vitamina C trasforma le forme inattive di acido folico in forma attiva di acido folinico e può avere un ruolo significativo nel metabolismo del calcio e del ferro. Inoltre protegge la tiamina, la riboflavina, l'acido folico, l'acido pantotenico, la vitamina A e la E dall'ossidazione. Protegge il cervello e il midollo spinale dalla distruzione da parte di radicali liberi. Gli studi sulla vitamina C come terapia anti-tumorale continuano, ma esistono già delle prove riguardanti l'effetto protettivo della vitamina C, nei confronti di alcuni tipi di tumore, in larghe fasce della popolazione.
Grande concentrazione di vitamina C si trova nelle ghiandole surrenali, che rilasciano epinefrina e norepinefrina nei momenti di stress.

Assorbimento ed immagazzinamento

Dato che la vitamina C è una "vitamina da stress" viene consumata ancora più rapidamente in condizioni di stress. Le piccole riserve vengono rapidamente consumate dagli stress e dalle frustrazioni quotidiane. Gli esseri umani, le scimmie e le cavie sono tra i pochi animali che necessitano la vitamina C nell'alimentazione perché non sono in grado di soddisfare il fabbisogno organico attraverso la sintesi e dipendono quindi dall'apporto dietetico.
Il livello di acido ascorbico nel sangue raggiunge la punta massima due o tre ore dopo l'ingestione di una quantità media, per poi diminuire quando inizia l'eliminazione attraverso le urine e la sudorazione. La maggior parte della vitamina C viene eliminata dal corpo in tre o quattro ore, ecco perché essa deve essere assunta diverse volte al giorno. Una maggiore eliminazione della vitamina C attraverso le vie urinarie dovuta ad una maggiore assunzione della vitamina non significa che i tessuti del corpo sono saturi. Il livello di

vitamina C nel sangue tornerà ai livelli medi in 12 o 13 ore, indifferentemente dalla quantità assunta. Per mantenere un giusto livello della vitamina nel siero, bisognerebbe assumerla ad intervalli di tre o quattro ore. L'eccesso di vitamina C che arriva alla vescica può prevenire il cancro alla vescica.

Quando viene assunta per via orale, la maggior parte della vitamina viene assorbita attraverso la membrana mucosa della bocca, dello stomaco e della parte superiore dell'intestino tenue. Maggiore sarà la dose, minore sarà la percentuale assorbita. Per esempio, in una dose inferiore ai 250 mg la percentuale di vitamina assorbita è dell'ottanta per cento, mentre in una dose superiore ai due grammi verrà assorbito il 50%. Dato che un corpo sano può assorbire solo una certa quantità durante un certo periodo di tempo, l'assunzione di alte dosi di vitamina C in una volta sola, se non necessarie, provoca una maggiore eliminazione di acido ascorbico non metabolizzato. Nei trattamenti terapeutici le iniezioni intravenose di qualche grammo di acido ascorbico sono più efficaci dell'assunzione orale della stessa quantità. L'assorbimento intestinale di ferro e calcio viene notevolmente migliorato dall'assunzione di giuste quantità di vitamina C.

Un organismo umano normale quando è completamente saturo contiene circa 5000 mg di vitamina C, dei quali, 30 mg si trovano nelle ghiandole surrenali, 200 mg nei fluidi extracellulari, il resto è distribuito in concentrazioni variabili in tutte le cellule del corpo. La capacità dell'organismo di assorbire la vitamina C viene ridotta dal fumo, dallo stress, dalla febbre alta o dall'inalazione di gas derivati dalla combustione del petrolio. I sulfamidici aumentano l'eliminazione della vitamina C attraverso le vie urinarie di due o tre volte rispetto alla quantità normale. Il bicarbonato di sodio crea un ambiente alcalino che distrugge la vitamina C. Inoltre quantità d'acqua eccessive impoveriscono le riserve organiche di vitamina C. La cottura degli alimenti effettuata in contenitori di rame distrugge la vitamina C contenuta nei cibi. La vitamina C contenuta negli alimenti si deteriora rapidamente col trasporto, la lavorazione, l'immagazzinamento, la cottura, l'ammaccatura, il taglio, l'esposizione alla luce, all'aria e al calore. Il succo d'arancia, se viene conservato coperto nel frigorifero, conserverà la sua forza per diversi giorni. Quanto più freschi e meno cotti saranno gli alimenti maggiore sarà la quantità di vitamina contenuta. Tra i metodi di cottura da preferire ricordiamo il forno a microonde, il vapore e la frittura rapida. I gambi dei broccoli conservano la vitamina molto più a lungo delle infiorescenze. Gli spinaci perdono 105 mg della vitamina nel giro di 10 giorni. I peperoni dolci possono essere conservati per 3 settimane con una perdita minima.

Dosaggio e tossicità

Il Consiglio Nazionale di Ricerca (Usa) raccomanda 60 milligrammi di vitamina C per gli adulti. Il fabbisogno varia secondo le differenze di peso, il tasso di metabolismo, l'attività, le malattie e l'età. Stati di stress, come l'ansia, le infezioni, le ferite, le operazioni chirurgiche, le ustioni e la stanchezza ne aumentano il fabbisogno nell'organismo. Individui ipoglicemici o che seguono una dieta iperproteica necessitano di una dose maggiore di vitamina C, poiché tali condizioni interferiscono con il metabolismo della vitamina. Persone con alti livelli di rame o di ferro nel sangue hanno bisogno di una maggior assunzione di vitamina C. Ogni condizione che elevi il livello di rame nel siero incrementa il fabbisogno di vitamina C, compresa la schizofrenia, il fumo, (i fumatori dovrebbero assumerne 100 mg al giorno) l'uso di contraccettivi orali, mestruazioni e l'ultimo mese di gravidanza (consultate un medico). Due grammi al giorno per due settimane diminuiranno la durata e la gravità del raffreddore e dei sintomi di allergie.

Quando la vitamina C viene prescritta per ragioni terapeutiche, il dosaggio è molto importante. Troppo poca avrà poco o nessun effetto. Oltre ai 60 mg per gli adulti, si consiglia l'assunzione di altri 10 mg alle gestanti e di altri 35 alle donne che allattano. In alcune circostanze e nel corso di certe malattie sarà necessario aumentare la dose, come nel caso di temperatura corporea estremamente alta o bassa, in presenza di livelli tossici di piombo, mercurio e cadmio e con l'uso cronico di medicinali come l'aspirina e i barbiturici. Quando vengono somministrate dosi molto alte della vitamina, è necessario aumentare anche l'assunzione di

calcio.
In qualche caso, dosi ampie di vitamina C possono dare effetti collaterali. I sintomi possono essere una leggera sensazione di bruciore durante l'orinazione, disordini intestinali o diarrea, gas intestinali o dolori addominali, arrossamenti cutanei e nausea. Quando uno di questi sintomi si presenta è bene ridurre il dosaggio. La presenza di queste condizioni può essere evitata assumendo la vitamina dopo i pasti, la qual cosa è anche utile per una corretta assimilazione. Se i sintomi persistono, si possono provare altri tipi di vitamina C.

Non dovrebbero essere assunte grandi dosi di vitamina C da coloro che hanno la tendenza alla formazione di calcoli di ossalati o cistinuria, a meno che essa non sia sotto forma di ascorbato di sodio. L'ascorbato di sodio non influisce sull'acidità delle urine e favorisce l'escrezione degli ossalati. Alcuni individui soffrono di una malattia genetica rara che provoca la formazione di calcoli renali quando si assumono grandi quantità di vitamina C. Le persone che hanno una tendenza alla gotta e quelle che, a causa di una condizione genetica, hanno un assorbimento alterato della vitamina C, sono più esposte alla formazione di calcoli. In questi casi vi è la necessità di ridurre l'assunzione della vitamina. Gli americani di colore, gli africani, gli asiatici, gli ebrei sefarditi e alcuni altri gruppi etnici possono avere maggiori effetti collaterali dovuti all'assunzione di dosaggi molto alti. La vitamina potrebbe provocare la rottura dei loro globuli rossi causando anemia emolitica. Le persone che soffrono di anemia falciforme sono particolarmente vulnerabili.

Anche le terapie a base di estrogeni aumentano il fabbisogno di vitamina C e B6. La vitamina C può dare una lettura falsata dei test glicemici (eccetto la esochinasi), della glucosio ossidasi e del test per la ricerca di sangue nelle feci. Abbassando la quantità di vitamina C, dopo un'assunzione di alte dosi si possono avere sintomi di scorbuto (soprattutto nei neonati). Quindi le dosi della vitamina dovrebbero essere abbassate gradualmente in un periodo di tempo finché l'organismo si è adattato al nuovo regime. Le persone che prendono anticoagulanti potrebbero cancellarne l'effetto prendendo dosi molto alte di vitamina C. Un eccesso di vitamina può promuovere l'assorbimento del ferro, provocando così un'overdose del minerale.

Effetti da carenza e sintomi

Segni di carenza sono respiro corto, cattiva digestione, capelli fragili con doppie punte, capelli che si spezzano sottopelle e che si attorcigliano, capelli secchi e annodati, scarsità di latte, rottura dei vasi sanguigni causa di sanguinamento delle gengive alla base dei denti, rottura dei capillari causa di emorragie puntiformi, problemi alla pelle, indebolimento dello smalto, tendenza alla formazione di ematomi, giunture gonfie o doloranti, perdita di sangue dal naso, anemia, diminuita resistenza alle infezioni, lenta guarigione di fratture e ferite. I denti possono essere meno saldi e perdere le otturazioni. Anche carenze minime di vitamina C possono causare disturbi alle gengive che permettono ai batteri e alle sostanze tossiche di penetrare nei tessuti causando periodontopatie.

La mancanza di vitamina C può essere causa di infarti e di ictus, provocati da coaguli. La carenza può causare degenerazione muscolare che può includere il cuore. E' noto che il fumo diminuisce il livello di acido ascorbico nel sangue. Ad un campione di sangue umano di cui si conosceva con precisione il contenuto di acido ascorbico è stato aggiunta nicotina. Il contenuto di acido ascorbico è diminuito di una percentuale dal 24 al 31%.
Gli etilisti hanno un tasso bassissimo di vitamina C nel siero perché la vitamina è utilizzata per eliminare gli effetti tossici dell'alcool. E' stato scoperto recentemente che gli anziani e coloro che soffrono di malattie croniche insieme agli etilisti formano un gruppo di persone più vulnerabile allo scorbuto. Gravi carenze causano lo scorbuto in qualunque persona. Le persone malate di cancro, quelle che soffrono di disturbi dentali, ortopedici o i dializzati sono tutti esposti a carenze di vitamina C.

In caso di carenza la pelle diventa ruvida, secca e squamosa. Le terminazioni ossee si ammorbidiscono e diventano doloranti, insorgono malformazioni che possono causare squilibri nella crescita e fratture. Un sanguinamento abbondante delle articolazioni e delle cavità del corpo può provocare la morte.

Effetti benefici nelle malattie

La vitamina C ha un ruolo importante nella prevenzione e cura dello scorbuto. Essa facilita la formazione di ossa e denti sani, proteggendo lo smalto e la polpa. Riduce inoltre gli effetti negativi sull'organismo di certe sostanze che producono allergie. La vitamina C viene frequentemente usata per ridurre la durata e la gravità del raffreddore comune. Il fluido lubrificante delle articolazioni (liquido sinoviale) diventa più scorrevole quando i livelli sierici di acido ascorbico sono alti e consente una maggiore libertà di movimento. Quindi, pazienti artritici curati con vitamina C possono ricavare un po' di sollievo dal dolore. E' un elemento nutritivo importante nel trattamento delle ferite perché accelera il processo di rimarginazione, particolarmente in caso di bruciature della cornea. L'acido ascorbico può abbassare il contenuto di colesterolo nel sangue dei pazienti affetti da arteriosclerosi. Il tasso di colesterolo nel siero si riduce del 35-40% con il trattamento con vitamina C. Anche se non si conoscono ancora i risultati definitivi, gli studi sulla relazione tra colesterolo e vitamina C continuano.

Il fabbisogno di vitamina C aumenta con l'età a causa di un maggior bisogno di rigenerazione del collagene. Col passare degli anni, le ghiandole sessuali richiedono una maggior quantità di vitamina C e la ottengono dagli altri tessuti, che rimangono esposti alle malattie. Quindi un'integrazione adeguata contribuirà a ridurne l'impoverimento. La vitamina C ha dato risultati positivi nei casi di sterilità maschile. E' stato notato che la vitamina migliora l'utilizzazione di zinco, magnesio, rame e potassio, elementi vitali per un normale funzionamento dello sperma. La vitamina C dà risultati positivi in caso di displasia cervicale, un disturbo che può portare al cancro. La vitamina C, la vitamina E e i bioflavonoidi hanno dato sollievo a molte persone che soffrivano di vene varicose. Una dieta equilibrata insieme all'esercizio fisico aiutano a prevenirle.

L'octocosanolo nel germe di grano o sotto forma di Prometol (capsule di sostanza cristallina), che si può acquistare nei negozi di alimenti naturali, assunto insieme all'olio di primula, la vitamina E (sotto forma di tocoferoli misti), la vitamina C, il selenio e la lecitina può migliorare i sintomi della sclerosi multipla. Consultate un medico per avere un dosaggio terapeutico. Nella malattia di Crohn, il corpo utilizza zinco, magnesio, piridossina, niacinamide, vitamina C e E per proteggersi dall'ossidazione. Le vitamine C e B6 sono entrambe diuretici naturali e vengono usate insieme ai bioflavonoidi dai medici nutrizionisti per curare i pazienti ipertesi potenziando l'azione della vitamina C nell'organismo (ad esclusione dell'ascorbato di sodio).

La vitamina C è importante in tutte le condizioni stressanti. Il fabbisogno di acido ascorbico nei tessuti è superiore in presenza di metabolismo accelerato. La vitamina C stimola la produzione di interferone e agisce da fattore inattivante contro i virus e le infezioni, incluso il virus herpes, le eruzioni vacciniche, il virus dell'epatite, della poliomielite, dell'encefalite, del morbillo, della polmonite e dell'AIDS. Ciò avviene perché la vitamina C, catalizzata dagli ioni del rame, riduce le molecole di ossigeno in molecole tali che, a loro volta, attaccano gli acidi nucleici del virus. Dato che il normale funzionamento dei globuli bianchi che lottano contro le infezioni dipende dalla vitamina C, questo stesso meccanismo opera contro i batteri, compresi quelli responsabili della difterite, della tubercolosi, del tetano, della febbre tifoide, e gli stafilococchi.

Se viene assunta vitamina C sufficiente per saturare i tessuti, essa entra nelle cellule e distrugge i virus momentaneamente inattivi. Per più di 25 anni il dott. Frederick Klenner di Reidsville, in North Carolina, ha usato la vitamina C nel trattamento di malattie virali. La sua terapia si basa sulla somministrazione, per via endovenosa o per via orale, di 20-40 grammi di vitamina C al dì. I sintomi dello scorbuto regrediscono rapidamente con la somministrazione di 100 mg al giorno. Si è appurato che la somministrazione di due grammi al giorno o di 500 mg iniettati due volte al giorno inibisce la coagulazione del sangue.

Dosi massicce di vitamina C sono state usate per curare tossicodipendenti, inclusi gli eroinomani e i dipendenti da metadone e barbiturici. Il chiropratico Alfred F. Libby di Santa Ana, California, ha ottenuto buoni risultati somministrando per quattro giorni da 25 a 85 grammi di ascorbato di sodio, una versione della vitamina C, poi ha ridotto la dose a 5 grammi di ascorbato di sodio e 5 grammi di acido ascorbico. Il trattamento facilita la rinuncia all'eroina, aiuta a stabilire un buon appetito e un buon sonno, e aiuta a eliminare ragionamenti anormali. La vitamina C è stata utilizzata per effettuare dei test che valutassero i suoi effetti sull'intelligenza. Uno studio basato su un gruppo di controllo formato da bambini ha riscontrato una aumento del 3,6% del QI quando la somministrazione di vitamina C veniva aumentata del 50%.

Dosaggi alti di vitamina C riducono i livelli del vanadio che è associato a disturbi maniaco-depressivi e a disturbi del metabolismo idrico e degli elettroliti. La vitamina C può aumentare l'efficacia degli psicofarmaci come l'aloperidolo, permettendo quindi di ridurne le quantità, con conseguente diminuzione degli effetti collaterali. Il dott. Carl Pfeiffer afferma che la vitamina C agisce come ansiolitico sul sistema nervoso. Egli usa la vitamina C per trattare la schizofrenia. Studi hanno mostrato che i pazienti psicolabili hanno un inusuale bisogno eccessivo di vitamina C. Il trattamento con vitamina C porta un miglioramento in casi di paranoia e depressione.

La vitamina C previene la formazione di nitrosammine cancerogene dai nitriti e nitrati che si trovano in alcuni alimenti. La vitamina C è stata usata con successo per curare morsi di serpenti e di ragni, punture di insetti e rabbia. Attualmente vengono svolte delle ricerche per determinare il suo ruolo nel favorire la resistenza alla stanchezza, alle malattie respiratorie e al dolore. La vitamina C è importante per il recupero di pazienti colpiti da attacco cardiaco, prevenendo la dannosa azione dei radicali liberi. Comunque, il cuore assorbirà una così grande quantità di vitamina C da altri tessuti del corpo, che sarà necessaria un'integrazione sufficiente. Alcuni medici scozzesi sostengono che la vitamina C contrasta le emorragie del tratto intestinale causate dall'aspirina o dall'alcool. L'emorragia può anche continuare o rincominciare se non è presente vitamina C sufficiente per chiudere le lesioni.

La vitamina C è essenziale per stimolare il sistema immunitario, mettendo l'organismo in grado di resistere alle malattie, incluso il cancro, soprattutto, secondo recenti scoperte, il cancro allo stomaco e all'esofago. Questa scoperta è stata allargata anche al tumore alla laringe in individui fumatori e bevitori. Il suo ruolo di antiossidante nei polmoni è prezioso per minimizzare gli effetti dell'inquinamento ambientale, inclusi quelli dovuti a monossido di carbonio e fumo di sigaretta. I livelli di vitamina C nei fumatori possono essere riportati alla normalità attraverso l'integrazione.
La vitamina C può bloccare la formazione di sostanze cancerogene come le nitrosammine. Queste sostanze si trovano nei cosmetici, nei prodotti a base di tabacco, nel fumo di sigaretta, nelle bevande a base di malto e nelle carni trattate (ad alcuni tipi di salumi viene aggiunta la vitamina C per evitare che le nitrosammine entrino nell'organismo). Si riporta che alcuni individui sono stati guariti dal cancro con l'assunzione di 10 grammi di vitamina C al giorno.

Altri pazienti affetti da cancro in fase terminale sono sopravvissuti quattro volte di più di quelli di un'gruppo di controllo. Tuttavia questi risultati dovranno essere confermati da studi più approfonditi. La vitamina C può neutralizzare la tossicità delle clorammine, che vengono aggiunte all'acqua per sostituire il cloro (del quale si conosce l'azione cancerogena). La vitamina C protegge anche dagli effetti nocivi di sostanze dannose come il cadmio, il mercurio, il piombo, il ferro, il rame, l'arsenico, il benzene e alcuni pesticidi.
Il dott. James Greenwood dell'Università di Baylor, dichiara che un'assunzione maggiore del normale di vitamina C aiuta a conservare l'integrità dei dischi intervertebrali ed a prevenire problemi alla schiena. Le temperature alte o basse aumentano il fabbisogno di vitamina C. La vitamina, in parte, migliora il metabolismo della tirosina e fenilalanina, precursori di ormoni caloriferi come quelli tiroidei. La vitamina C può aiutare i diabetici che soffrono di sanguinamento alle gengive, cicatrizzazione lenta delle ferite ed invecchiamento precoce della pelle.

Ricerche eseguite in laboratorio sulle scimmie hanno dimostrato che la vitamina C può proteggere dal congelamento. Studi condotti in Russia hanno mostrato che la vitamina C rallenta il processo d'invecchiamento. Gli atleti russi adoperano la vitamina C per accrescere i tessuti muscolari. La vitamina C può far diminuire il fabbisogno di alcuni medicinali come la L-Dopa e gli antidolorifici somministrati a pazienti affetti da cancro. La vitamina impedisce a certi enzimi di scomporre i naturali composti antidolorifici del cervello.
La vitamina C aiuta le vittime di shock da ferita, shock elettrico e folgorazione. Previene la miliaria rubra e i colpi di calore. La leucemia, la pancreatite e le malattie reumatiche del cuore rispondono bene alla terapia con vitamina C. La vitamina C in polvere, inumidita con l'acqua per ottenere una massa spalmabile da applicare sulla pelle, può risolvere l'irritazione da contatto di Rhus radicans e Rhus diversiloba (due varietà di rampicanti diffuse in America, N.d.E.) in 24 ore, se verranno assunte contemporaneamente anche dosi adeguate della vitamina per via orale.

Ricerche eseguite su esseri umani

- Vitamina C e pertosse. A novanta bambini affetti da pertosse, è stata somministrata vitamina C per via orale, per iniezione 5.000 milligrammi al dì per sette giorni, riducendone la dose gradualmente fino a raggiungere il livello giornaliero di 100 milligrammi. Ad un gruppo di controllo è stato somministrato invece un vaccino contro la pertosse.

  Risultati. La durata della malattia nei bambini che avevano ricevuto acido ascorbico è stata di 15-20 giorni, mentre la durata media per i bambini che avevano ricevuto un vaccino è stata di 34 giorni. Quando la terapia di acido ascorbico è stata iniziata durante lo stadio catarrale, lo stadio spasmodico è stato prevenuto nel 75% dei casi. (Journal of the American Medical Association, 4 Novembre 1950, come riportato in Rodale, The Encyclopedia of Healthful Living, pag. 956.)

- La vitamina C e la miliaria rubra. Trenta bambini sono stati suddivisi in due gruppi. Ad uno di essi è stata somministrata vitamina C in rapporto al peso corporeo; all'altro è stato somministrato un placebo, in questo caso sotto forma di pillole di zucchero. Solo il farmacista sapeva a chi fossero state realmente somministrate. Dopo due settimane il dott. Hindson e il farmacista paragonarono i loro appunti:

Gruppo vitamina C	Gruppo placebo
1 immutato	9 immutati
4 migliorati	4 migliorati
10 guariti dalle lesioni	2 peggiorati

Ai 15 pazienti a cui fu somministrato il placebo è stata data vitamina C in seguito alla prima comparazione. Nell'arco di due mesi, non sono state riscontrate lesioni in alcuno dei 30 bambini. (Dosaggio: bambino di 17 chilogrammi = 250 milligrammi al dì). (dott. C. Hindson, come riportato in Rodale, ed., Prevention, Luglio 1972.)

- Vitamina C e carenza di ferro. Trenta donne in età tra i 14 e i 40 anni soffrivano di carenza di ferro. Fu loro somministrata una compressa da 200 milligrammi di acido ascorbico al dì.

  Risultati. Dopo 60 giorni di trattamento, la carenza di ferro migliorava. Una carenza cronica di ferro è spesso complicata dall'effetto collaterale dello scorbuto. Per influenzare l'assorbimento del ferro è necessaria un'assunzione di almeno 200-500 milligrammi di vitamina C al giorno. (Enil Margo Schleicher, direttore del reparto di Ematologia dell'Ospedale St. Barnabas, Minneapolis, come riportato in Rodale, ed., Prevention, Agosto 1970.)

- Vitamina C e nicotina. Quattordici fumatori e 14 non fumatori aventi abitudini dietetiche simili sono stati sottoposti a diete carenti di vitamina C. A tutti sono stati presi i campioni di sangue. Quindi sono stati somministrati 1,1 grammi di vitamina C e abbondanti dosi di vitamine idrosolubili per facilitarne l'assorbimento. Questo processo ha avuto la durata di 5 giorni, finché l'organismo dei soggetti non era saturo di vitamina C. Per tre giorni le assunzioni di vitamina C sono state limitate e le urine scrupolosamente analizzate.

  Risultati. Le analisi del sangue hanno dimostrato che i fumatori avevano circa il 30% in meno di vitamina C nel sangue rispetto ai non fumatori. (Omar Pelletier della Divisione Ricerca del Food and Drug Directorate in Ottawa, Canada, come riportato in Rodale, ed., Prevention, Luglio 1969.)

- Vitamina C e infiammazione dell'uretra. Dodici uomini soffrivano di infiammazione dolorosa dell'uretra; dopo un'attenta visita, a ciascuno di loro sono stati somministrati, per quattro giorni, 3 grammi di vitamina C. L'irritazione era provocata da cristalli fosfatici che si erano formati nell'urina a causa di un'insufficiente acidità.

  Risultati. Le alte dosi di vitamina C sono risultate una buona terapia per introdurre sufficiente acidità affinché i cristalli regredissero in soluzione. L'apporto in eccesso di vitamina C ha determinato l'eliminazione dalle urine di quella parte non immagazzinata dall'organismo e la conseguente guarigione dei pazienti. L'eccesso di vitamina C nelle urine si è rivelato efficace al 100% nel curare i sintomi. (Rodale, ed., Prevention, Luglio 1973.)

Ricerche eseguite su animali

- La vitamina C e la formazione dei denti. In cavie carenti di vitamina C cessava la formazione della dentina e la polpa era separata dalla dentina da liquidi, oppure la dentina prodotta era di qualità inferiore. La polpa si restringeva e, una volta libera dalla dentina, galleggiava apparentemente in un liquido.

  Risultati. Con la somministrazione di vitamina C si è avuto un rapido miglioramento. (Journal of Dentistry for Children, Third quarter, 1943, come riportato in Rodale, The Encyclopedia for Healthful Living, pagg. 953-954.)

- Vitamina C e avvelenamento da mercurio. A 20 cavie sono stati somministrati 200 milligrammi di vitamina C al giorno per sei giorni (l'equivalente di 14 grammi al dì per l'uomo). Al sesto giorno, a ciascuna cavia è stata somministrata una notevole dose di mercurio. Dopo l'avvelenamento sono state riportate alla loro dieta abituale, che consisteva in 200 milligrammi di vitamina C al dì.

  Risultati. Dopo due giorni, pur perdendo peso, si comportavano normalmente. Dopo 20 giorni gli animali potevano considerarsi salvi. (Momcilo Mokranjae e Ceda Petrovic, in C. R. Acad. Sc. Paris, come riportato in Rodale, ed., Prevention, Luglio 1972, pag. 82.)

- La vitamina C e la morte per mancanza di ossigeno. Quarantadue ratti furono posti in una camera di decompressione finché la pressione atmosferica fu equivalente ad un'altitudine di 33.000 piedi. Morirono tutti in 13 minuti. Ad un secondo gruppo di ratti fu iniettata vitamina C prima di essere sottoposti alla decompressione. Il dosaggio loro somministrato era equivalente ad un dosaggio umano di 7 grammi.

  Risultati. All'esperimento sopravvissero tre ratti, mentre gli altri rimasero in vita per una media di circa 23,7 minuti.
  Ad un terzo gruppo di 44 ratti furono iniettati dosaggi doppi di vitamina C rispetto al secondo gruppo (equivalente a una dose umana di 14 grammi) e poi sottoposti alla decompressione.
  Risultati. Sopravvissero 21 ratti mentre gli altri rimasero in vita per quasi un ora. Gli studiosi non hanno stabilito la causa di questo effetto della vitamina C. (Kazuo Asahina e Katsumi Asano, Toho University School of Medicine, Tokyo, come riportato in Rodale, ed., Prevention, Luglio 1972.)

LA VITAMINA C PUO' ESSERE EFFICACE NELLA CURA DELLE SEGUENTI MALATTIE

Organi	Malattie
Apparato intestinale	Colite
	Diarrea
	Emorroidi
	Fibrosi cistica
	Morbo celiaco
	Stitichezza
	Vermi
Apparato riproduttivo	Prostatite
	Contraccezione
	Gravidanza
	Mestruazioni
	Displasia cervicale
Articolazioni	Artrite
	Borsite

	Gotta
Bocca	Alitosi
	Cancro all’esofago
	Cancro alla laringe
	Ulcere aftose della bocca
Capelli/cuoio capelluto	Calvizie
	Problemi dei capelli
Cistifellea	Calcoli alla cistifellea
Cuore	Angina pectoris
	Arteriosclerosi
	Attacchi cardiaci
	Ipertensione
Cervello/sistema nervoso	Affaticamento
	Epilessia
	Herpes zoster
	Ictus
	Insonnia
	Ipertensione
	Ipossia
	Malattia mentale
	Meningite
	Morbo di Parkinson
	Psicosi
	Schizofrenia
	Sclerosi multipla
	Vertigini
Denti/gengive	Disturbi ai denti e gengive
	Gengive sanguinanti
	Piorrea
Fegato	Cirrosi epatica
	Epatite
	Itterizia
Gambe	Crampi
	Flebite
	Vene varicose
Ghiandole	Esaurimento surrenale
	Fibrosi cistica
	Gonfiore ghiandolare
	Gozzo

	Prostatite
Muscoli	Distrofia muscolare
	Mal di schiena
	Reumatismo
Occhio	Ambliopia
	Astenopia
	Cataratta
	Congiuntivite
	Disordini della vista e della messa a fuoco
	Glaucoma
Orecchio	Otite
Ossa	Fratture
	Osteomalacia
	Osteoporosi
	Rachitismo
Pelle	Acne
	Ascessi
	Carbonchio
	Herpes
	Eczema
	Foruncoli
	Herpes zoster
	Impetigine
	Lividi
	Morsi di ragno e di serpente
	Piaghe da decubito
	Piede d’atleta
	Psoriasi
	Scorbuto
	Scottature
Polmoni/apparato respiratorio	Allergie
	Bronchiti
	Asma
	Enfisema
	Fumo
	Influenza
	Pertosse
	Polmonite

	Raffreddore comune
	Rinite allergica
	Tubercolosi
Reni	Calcoli renali
	Nefrite
Sangue/apparato circolatorio	Alto livello di colesterolo
	Anemia
	Anemia perniciosa
	Angina pectoris
	Arteriosclerosi
	Diabete
	Emofilia
	Emorragie gastrointestinali
	Etilismo
	Flebite
	Ictus
	Ipertensione
	Ipoglicemia
	Itterizia
	Leucemia
	Lividi
	Mononucleosi
	Vene varicose
Stomaco	Cancro allo stomaco
	Gastrite
	Gastroenteriti
	Ulcera peptica
Testa	Cefalea
Vescica	Cistite
Generale	AIDS
	Artrite
	Beri-beri
	Cancro
	Difterite
	Dolori alla schiena
	Etilismo
	Febbre
	Febbre reumatica
	Ictus

Infezioni

Influenza

Kwashiorkor

Morsi di serpenti e insetti

Poliomielite

Sovrappeso e obesità

Stress

Varicella

Encefalite

Febbre tifoidea

Folgorazione

Infezioni da stafilococco

Morbillo

Raffreddore comune

Shock elettrico

Sistema immunitario

Stanchezza

Tetano

Tossicodipendenza

Vaccinazioni

Vitamina C, in vena uccide le cellule cancerose

Ultimo aggiornamento: 5 Marzo 2020

fonte: https://www.disinformazione.it/vitaminac.htm

Se la usi per curare chiamala acido ascorbico
Questa la scelta dei ricercatori del NIH
Intervista di Stefano Pravato al Prof. Levine del NIH

I ricercatori del prestigioso NIH americano hanno trovato una spiegazione razionale per alcuni dei risultati clinicamente accertati da medici quali Frederick R. Klenner (1907-1984) fin dagli anni '40 del secolo scorso.
http://www.disinformazione.it/vitaminac.htm
Nel titolo dell'importante articolo in questione, pubblicato nei Proceedings of the National Academy of Sciences, viene citato l'acido ascorbico. Il Prof. Levine, che guida la sezione di Nutrizione Clinica e Molecolare del NIH e che ha condotto la ricerca, ha gentilmente risposto a due nostre domande in merito.

Domanda:
Mr.Levine, abbiamo letto nelle news della Vostra ricerca e ne abbiamo letto l'abstract (http://www.pnas.org/cgi/content/abstract/102/38/13604)
Siamo molto interessati a sapere quale tipo di ascorbato abbiate usato – ipotizziamo ascorbato di sodio. Perché nel titolo è stato scritto acido ascorbico quando, forse, una espressione generica come “vitamina C” avrebbe potuto essere più esplicativa – come avete già fatto in passato?
Apprezzamenti vivissimi per il lavoro del suo team.

Risposta:
Le allego l'articolo in modo che ne possa leggere i dettagli. Il pH dell'acido ascorbico è stato portato ad un valore 7 usando idrossido di sodio, pertanto era effettivamente presente sodio ascorbato. Abbiamo scelto di usare preferibilmente il termine acido ascorbico per indicare che le attività che abbiamo osservato non erano imputabili all'acido ascorbico (vitamina C) in quanto vitamina, ma in quanto farmaco. Abbiamo descritto un uso farmacologico e non nutrizionale e crediamo quindi che acido ascorbico sia il termine migliore.
Grazie per i gentili commenti

La Vitamina C in vena uccide le cellule cancerose
di Bill Sardi http://www.askbillsardi.com
traduzione da www.rense.com/general67/intra.htm a cura di Stefano Pravato

Il perossido d'idrogeno (acqua ossigenata) viene versato sulle ferite per uccidere i germi. I ricercatori hanno evidenziato che elevate dosi di vitamina C, se somministrata per via endovenosa, può elevare i livelli di perossido d'idrogeno (H_2O_2) all'interno delle cellule cancerose e ucciderle. La vitamina C endovena ha inoltre ucciso germi e può essere un'efficace terapia per malattie infettive.
Di fronte ad un crescente numero di evidenze sperimentali, i ricercatori del NIH (National Institutes of Health) ammettono oggi che la vitamina C endovena può essere un trattamento efficace per il cancro. L'anno scorso gli stessi ricercatori ottennero uno studio simile ma i media non ne diffusero notizia.
L'ultimo studio, pubblicato nei Proceedings of the National Academy of Sciences, conferma il lavoro del premio Nobel Linus Pauling che condusse ricerche sul cancro e la vitamina C negli anni '70. Allora gli studi di Pauling vennero screditati da ricerche mal condotte nella Mayo Clinic.

A differenza degli altri farmaci, la vitamina C endovena uccide selettivamente le cellule cancerose e non quelle

sane, oltre a non avere tossicità. La capacità della vitamina C endovena di uccidere cellule di linfoma giunge ad una rimarchevole percentuale di quasi il 100% a concentrazioni facilmente ottenibili nel siero sanguigno. Per ragioni inesplicabili, i ricercatori del NIH continuano a sostenere che alte dosi di vitamina C orale producono un limitato aumento delle concentrazioni di vitamina C nel siero sanguigno. Ciononostante, il loro studio precedente del 2004 mostrava che la vitamina C per bocca può portare a concentrazioni nel sangue tre volte superiori a quanto ritenuto possibile fino ad allora. Un fatto, questo, che contraddice le attuali dosi RDA per la vitamina C. [Annals Internal Medicine 140:5337, 2004]
I ricercatori del NIH evitano di ritrattare la vecchia posizione secondo cui gli umani non possono beneficiare di alte dosi supplementari di vitamina C presa oralmente.
Il NIH non offre inoltre spiegazione del perché ci siano voluti 35 anni per confermare il lavoro di Linus Pauling.

Vitamina C, intervista virtuale a Linus Pauling

Ultimo aggiornamento: 5 Marzo 2020

fonte: https://www.disinformazione.it/linuspauling.htm

Intervista virtuale di Marcello Pamio

Per omaggiare e soprattutto far conoscere al pubblico il suo importante lavoro, abbiamo pensato di intervistare virtualmente Linus Pauling (1901 - 1994).
*Le risposte sono estrapolate dal libro: «**Come vivere più a lungo e sentirsi meglio**» (qui riportato in PDF), senza ovviamente modificare il senso delle parole e il pensiero del grandissimo scienziato americano.*

D: Dottor Pauling, lei è l'unico scienziato al mondo ad aver ricevuto ben due Premi Nobel per categorie diverse: quali sono queste categorie?
R: Ho ricevuto il Premio Nobel per la Chimica nel 1954, e per la Pace nel 1962.

D: Nonostante i numerosi studi, pubblicazioni e ricerche, ha avuto persino il tempo per codificare la cosiddetta «medicina ortomolecolare». Ci può spiegare cos'è?
R: Ho coniato il termine «medicina ortomolecolare» per indicare il mantenimento della buona salute e il trattamento delle malattie attraverso la variazione della concentrazione di sostanze che sono generalmente presenti nel corpo umano e sono necessarie per la salute.
Per la Vitamina C, credo che il trattamento di una malattia attraverso il ricorso a sostanze che, come, l'acido ascorbico, sono normalmente presenti nel corpo umano e necessarie alla vita, sia da preferirsi a un trattamento che comporti il ricorso a potenti sostanze sintetiche o a estratti delle piante che possono avere, e generalmente hanno, effetti collaterali indesiderabili.
L'uso terapeutico di grandi quantità di vitamine, che viene chiamato «terapia megavitaminica», è un procedimento molto importante nella medicina ortomolecolare.

D: Quindi lei sostiene l'importanza delle vitamine nella terapia di moltissime malattie: cosa ci può dire a proposito della Vitamina C?
R: La Vitamina C rafforza i naturali meccanismi di difesa, in particolar modo del sistema immunitario e aumenta l'efficacia degli enzimi nel catalizzare le reazioni biochimiche. E' necessaria per le reazioni vitali di idrossilazione, in particolare nell'ormone adrenalina e nella sintesi della molecola del collagene. Il collagene è una delle più abbondanti proteine presenti nel corpo che va a costituire il tessuto connettivo (la materia plastica naturale del corpo: cartilagini, tendini, vasi sanguigni, ecc.).
Un'elevata assunzione di Vitamina C aiuta a controllare molte malattie: non solo il comune raffreddore, ma anche altre, virali e batteriche, come l'epatite, e altre ancora, assolutamente non correlate fra loro, come la schizofrenia, i disturbi cardiovascolari e il cancro.
Il dott. Claus W. Jungerblut, dell'Università della Columbia, nel 1935 riferì che la Vitamina C ad alte dosi rende inattivo il virus della poliomielite, dell'herpes, del vaiolo bovino e quello dell'epatite. Non solo, la Vitamina C rende inattivi pure i batteri e le loro tossine (difterite, stafilococco, dissenteria, ecc.)

D: Uno dei problemi più seri della nostra società sono le malattie cardiovascolari.
Nonostante l'immenso bagaglio farmaceutico messo a disposizione dalle corporazioni della chimica, ogni anno muoiono moltissime persone nel mondo. In questo caso la Vitamina C può essere d'aiuto, oppure no?
R: Le patologie cardiache costituiscono la principale causa di morte nei paesi industrializzati. Sono convinto che il tasso di mortalità relativo a queste patologie a ogni età potrebbe essere diminuito in maniera notevole, probabilmente ridotto a metà, attraverso un uso appropriato della Vitamina C.

D: Viste le proprietà eccezionali di questa vitamina, non capisco perché le case farmaceutiche non s'interessano della Vitamina C!
O meglio, so bene qual è il motivo, ma vorrei sentire la sua opinione!
R: La mancanza d'interesse delle multinazionali risiede nel fatto che la Vitamina C è una sostanza naturale che è disponibile a bassi costi e che non può essere brevettata!

Proprio come pensavo. Sempre la solita minestra: una sostanza, nonostante le proprietà terapeutiche, non viene presa in considerazione dalle corporazioni della chimica se non produce ritorni economici enormi.

D: Dottor Pauling, la RGR della Vitamina C (Razione Giornaliera Raccomandata) consigliata dal ministero dell'Alimentazione e della Nutrizione è di 60 milligrammi al giorno. Lei invece parla di svariati grammi al giorno...
R: Le RGR relative alle vitamine, sono le dosi che hanno la probabilità di prevenire nelle persone «di salute normalmente buona» la morte per scorbuto, beri-beri, pellagra, o altre malattie da carenza vitaminica, ma non sono le dosi che fanno acquistare alla gente uno stato ottimale di salute.
Per un essere umano, 2300 milligrammi (2,3 grammi) al giorno di acido ascorbico sono inferiori al tasso ottimale di assunzione di questa vitamina. Da numerosi studi risulta che l'assunzione ottimale di Vitamina C per un essere umano adulto varia da 2,3 grammi a 10 grammi al giorno. Le differenze biochimiche individuali sono tali che, su una vasta popolazione, il tasso di assunzione può essere incluso tra i 250 milligrammi e i 20 grammi, o anche più, al giorno.

D: Ma dosi così elevate non sono pericolose per la salute?
R: L'acido ascorbico nella letteratura medica è descritto come «virtualmente non tossico». Alcune persone hanno ingerito dai 10 a 20 grammi di Vitamina C al giorno per 25 anni senza che si producessero calcoli renali o altri effetti collaterali. Un ammalato di cancro ne ha presi 130 grammi al giorno per 9 anni, ricavandone beneficio. Non è mai stato segnalato alcun caso di morte per una ingestione massiccia di acido ascorbico e neppure alcuna malattia seria.

D: Ma non basta la Vitamina C contenuta negli alimenti?
R: Il ricercatore Irwin Stone, nel 1965, rilevò che gli esseri umani e altri primati come la scimmia rheus, non sanno sintetizzare la Vitamina C e la richiedono come vitamina integrativa.
Una volta che una specie ha perso tale capacità di produrla autonomamente, essa dipende, per la sua esistenza, dalla possibilità di trovarla nel cibo a disposizione. Però, visto che la maggior parte delle specie animali non hanno perso questa capacità (ad esclusione dell'uomo), significa che la quantità di acido ascorbico generalmente presente nel cibo non è sufficiente a fornire la dose ottimale.

D: Quindi se ho capito bene: l'uomo, avendo perso la capacità di sintetizzare la Vitamina C autonomamente, necessità di un apporto esterno attraverso il cibo. Ma il cibo non è ricco a sufficienza per soddisfare questo fabbisogno!
Come possiamo allora integrare l'acido ascorbico?
R: La Vitamina C, o acido ascorbico, è una polvere bianca cristallina che si scioglie in acqua.
La sua soluzione ha un sapore acido, che ricorda quello dell'arancia. Essa può essere assunta oralmente, anche sotto forma di sali dell'acido ascorbico, in particolare come ascorbato di sodio e ascorbato di calcio.
Tuttavia solo questi ultimi due, che sono sali, possono essere iniettati per via endovenosa, poiché diversamente la soluzione acida danneggia le vene e i tessuti.

D: Lei ha criticato molto lo zucchero, come mai? Ci sono evidenze scientifiche della sua pericolosità per la salute?
R: Da numerosi studi siamo portati a concludere che gli uomini che ingeriscono molto zucchero corrono rischi di gran lunga maggiori di ammalarsi di cuore, in un'età variante fra i 45 e i 65 anni, rispetto a quelli che

ne ingeriscono quantità inferiori. L'incidenza di malattie coronariche, inclusa l'angina pectoris, va di pari passo con l'aumentato consumo di zucchero, e non è affatto correlata con il consumo di grassi animali o dei grassi in genere.
Il metabolismo del saccarosio (zucchero) produce al primo stadio uguali quantità di glucosio e di fruttosio. Il glucosio entra direttamente nei processi metabolici che forniscono l'energia alle cellule del corpo, il metabolismo del fruttosio invece procede in parte per una direzione diversa, che prevede la produzione di acetato, precursore del colesterolo che sintetizziamo nelle cellule del fegato. In uno studio clinico della massima serietà, è stato dimostrato che l'ingestione del saccarosio porta a un aumento della concentrazione di colesterolo nel sangue.

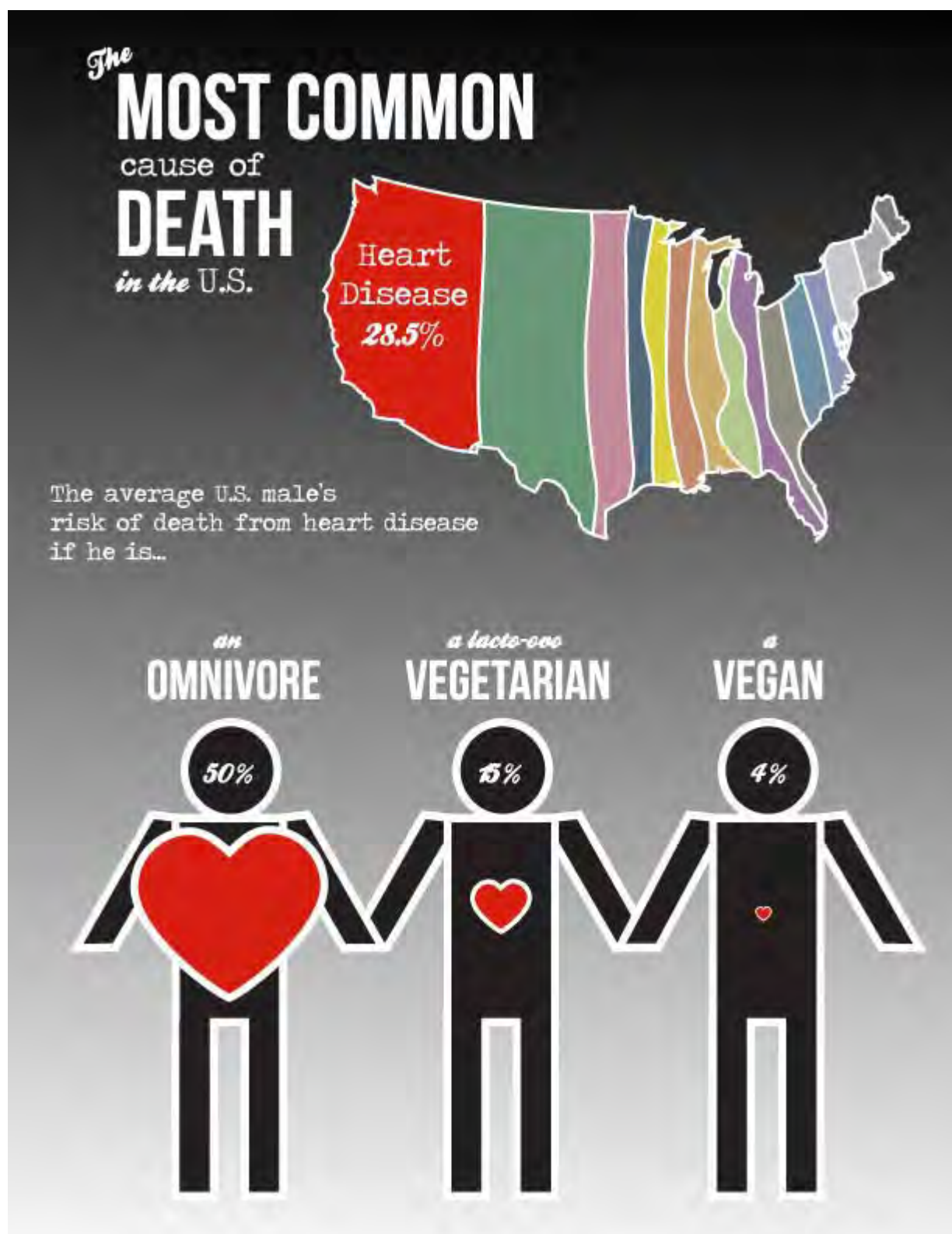
D: Per concludere, qual è la sua ricetta, se ne ha una, per stare bene e vivere a lungo?
R: Ecco i punti fondamentali del regime:
1) Integrare l'alimentazione con notevoli quantità di Vitamina C (da 6 a 18 grammi), Vitamina A, E, B.
2) Assumere minerali (calcio, ferro, rame, magnesio, zinco, cromo, selenio, ecc.)
3) Ridurre l'assunzione di zucchero
4) Mangiare ciò che piace, ma in maniera moderata
5) Bere molta acqua e pochi alcolici
6) Fare attività fisica
7) Non fumare
8) Evitare ogni forma di stress

La caratteristica principale rimane comunque l'apporto di vitamine, soprattutto di Vitamina C!

[Scienza] Curare cuore e placche aterosclerotiche con dieta vegana

Ultimo aggiornamento: 12 Aprile 2019

Quanto segue sotto l'immagine, tratto dal sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, è corredato di bibliografia di articoli scientifici. Comunque, in sostanza, la dieta strettamente vegetale (vegana) è il primo e più importante e salutare passo per curare e prevenire la malattie cardiovascolari. Ciò è confermato anche da altre fonti. Ad es., l'immagine sottostante, tratta da "The Heart Disease Rates of Meat-Eaters Versus Vegetarians & Vegans. The #1 Killer In The US", è autoesplicativa:

Fonte dell'articolo seguente: *https://www.scienzavegetariana.it/focus/cuore/*

Le malattie vascolari legate all'arteriosclerosi sono oggi la principale causa di morte nei Paesi ricchi. In Italia sono responsabili dl 44% dei decessi. Se una parte dei decessi sono acuti (da infarto miocardico acuto-IMA o ictus), la rimanente quota sono la conseguenza di progressione di malattia, che colpisce i sopravissuti dal fatto acuto dopo una vita di bassa qualità, costellata di sofferenze e limitazioni fisiche.

Queste malattie sono in realtà la manifestazione di un'unica malattia, l'arteriosclerosi, quel processo che gradualmente danneggia le pareti arteriose, con il deposito di grassi, cellule del sangue e tessuto fibroso, provocando la formazione della placca arteriosclerotica e ostacolando così il flusso di sangue arterioso. L'arteriosclerosi, che compromette il flusso di sangue ad organi vitali, è un processo progressivo e inesorabile, e da segni di sé solo quando la situazione precipita con l'occlusione del vaso. Da qui la comparsa di infarto, se si ostruisce una arteria coronaria, o di ictus cerebrale, se si ostruisce un'arteria che porta il sangue al cervello, o ancora di gangrena ad un arto, se si ostruisce un'arteria di una gamba.

Le modalità con le quali compare questa occlusione, e le sue conseguenze, dipendono dalla tipologia della placca arteriosclerotica: esistono infatti 2 tipi di placca, la placca "stabile" e la placca "instabile", entrambe formate da lipidi, cellule del sangue e da uno strato di tessuto fibroso (il "cappuccio fibroso").

Nella placca "stabile", il cappuccio fibroso è spesso e solido, cosicché la placca continua a crescere fino a diventare occlusiva per sé o perché il rallentamento del flusso è tale che ad un certo punto si forma un piccolo trombo che completa l'occlusione dell'arteria. Questo tipo di placca, comunque, proprio perché la sua crescita è molto lenta, da' il tempo alla circolazione di quella zona di "riorganizzarsi", con potenziamento di una circolazione parallela, cosiddetta "collaterale". Se questa circolazione è efficace, allora l'occlusione del vaso colpito dalla placca può addirittura passare asintomatica, perché il flusso sanguigno è comunque garantito alla zona dalla circolazione collaterale. L'esercizio fisico favorisce lo sviluppo della circolazione collaterale, e questo è un fatto importante soprattutto per il cuore e gli AAII.

Le placche cosiddette "instabili", invece, sono delle placche relativamente di piccole dimensioni, anch'esse formate da un "core" lipidico, ma hanno un sottile cappuccio fibroso. Queste placche, pur non compromettendo grazie alle loro dimensioni la circolazione in modo importante, sono le più pericolose, perché facili alla rottura del cappuccio fibroso. Quando il materiale contenuto all'interno della placca (il "core" lipidico) entra in comunicazione con il sangue, si innesca rapidamente un processo che porta alla formazione di un trombo. Se il vaso è molto piccolo (come nei vasi del cuore) o il trombo è grosso, il vaso si occlude rapidamente. Poiché queste placche sono solitamente di piccole dimensioni, non provocano lo sviluppo della circolazione collaterale, e l'ostruzione del vaso non viene compensata dagli altri vasi collaterali: così il flusso di sangue arterioso in quella zona si arresta improvvisamente, con conseguente infarto della zona colpita, cioè la morte dei tessuti che non ricevono più ossigeno.

E' stato stimato che, mentre solo il 10% degli IMA sarebbe provocato da placche "stabili", il restante 90% sarebbe riconducibile alla rottura delle placche "instabili". Queste placche sono quasi sempre asintomatiche, fino a ché non si complicano, e solitamente non sono riconoscibili allo studio angiografico. Il 40% dei casi di IMA si verifica in persone che non hanno avuto mai alcun disturbo in precedenza, ed 1/3 di tutti gli infarti è causa di morte improvvisa.

Pertanto, la prevenzione dell'infarto non passa solo attraverso il riconoscimento e il trattamento chirurgico delle ostruzioni causate dalle grosse placche "stabili", ma soprattutto attraverso l'offensiva alle placche "instabili". Questa strategia d'attacco riconosce come principale strumento l'abbassamento dei livelli di colesterolo totale e colesterolo LDL, che sono direttamente in relazione con i grassi contenuti nel "core" della placca. Il livello di 200 mg/dL di colesterolo totale, indicato come limite di normalità, è da più studiosi

ritenuto troppo elevato e quindi responsabile di sottovalutazione e sottotrattamento di soggetti a rischio coronarico.

Nel famoso Framingham Study, infatti, ben il 35% degli infarti si è verificato in soggetti con colesterolemia compresa tra 160 e 200 mg/dL. E' quindi opinione di molti autorevoli ricercatori che il livello di colesterolo al di sopra del quale bisogna collocare il rischio sia 150-160 mg/dL: molte popolazioni del pianeta che hanno valori di colesterolo al di sotto di questo limite hanno un'incidenza di eventi coronarici bassissima.

Per raggiungere questo obbiettivo, vengono riconosciute di prima scelta da autorevoli organizzazioni internazionali (NCEP, National Cholesterol Education Program, e AHA, American Heart Association) le modificazioni di alcune abitudini dello stile di vita (TLC, Therapeutic Lifestyle Changing), quali dieta, esercizio fisico e fumo.

Per quanto riguarda le misure dietetiche, è noto che i grassi saturi ed i grassi transidrogenati, oltre al colesterolo del cibo, sono responsabili dell'aumento dei livelli di colesterolo-LDL nel sangue. Eliminare questi grassi, sostituendoli con grassi mono e polinsaturi conduce a drammatiche riduzioni dei valori di colesterolo totale e colesterolo-LDL. Se la quantità ottimale di grassi totali della dieta è ancora oggetto di controversie (le associazioni sopra citate indicano un limite massimo del 30% delle calorie totali, che da molti autori è considerato un limite troppo elevato, soprattutto quando si voglia ottenere la regressione della placca), tuttavia esiste totale accordo sull'importanza di limitare grassi saturi e colesterolo della dieta. Poiché questo tipo di grassi è contenuto soprattutto -per quanto riguarda i grassi saturi- e solamente -per quanto riguarda il colesterolo- nei cibi di origine animale (carne, pesce, latte e derivati ed uova) appare evidente come la riduzione di questi grassi nella dieta possa venire attuata solamente attraverso la forte limitazione/eliminazione di questi cibi dalla dieta stessa, nonché attraverso la responsabile scelta dei grassi vegetali.

Purtroppo, le Linee Guida internazionali, quali sono quelle emanate dal NCEP e dall'AHA americani e riprese anche in Italia, non forniscano chiare istruzioni su questo argomento. E' per contro imperativo che qualunque messaggio informativo diretto alla popolazione e finalizzato alla prevenzione e alla cura dell'arteriosclerosi fornisca istruzioni dettagliate e fruibili dalla gente comune, includendo quelle informazioni che potrebbero permettere di passare responsabilmente e scientemente dalla teoria (ridurre i grassi..., per ridurre il colesterolo nel sangue) alla pratica (questi grassi sono contenuti nei seguenti cibi..., che vanno quindi limitati al massimo/eliminati, mentre invece vanno privilegiati questi cibi...). Limitarsi a consigliare di includere nella dieta abbondanti quantità di cereali integrali, legumi, verdura e frutta non basta se, nello stesso piano e quindi con lo stesso valore mediatico, la lista dei cibi consigliati prevede anche, senza il suggerimento di limitarli o meglio di considerarli come opzionali, cibi come le carni magre e i latticini. Includere questi cibi tra quelli permessi, in un contesto culturale in cui questi cibi rappresentano purtroppo il cardine della dieta dei paesi ricchi e sono responsabili dell'epidemia di malattie cardiovascolari che ci troviamo a dover fronteggiare, significa di fatto impedire alla popolazione di riuscire a raggiungere livelli di colesterolo di "sicurezza" in assenza di supporto farmacologico. Il trattamento farmacologico dell'ipercolesterolemia costituisce certo un'opzione terapeutica, ma deve essere il paziente a sceglierla, una volta reso edotto delle altre possibili e più sane alternative.

La dieta ottimale per la prevenzione ed il trattamento della malattia coronarica è costituita da cereali integrali, legumi, verdura e frutta, consumati il più possibile vicino al loro stato naturale ("come colti"), evitando cioè di consumare cibi trasformati, soprattutto cibi industriali. Tutte le fonti di grassi saturi, transidrogenati e colesterolo, quali burro, margarina, strutto, formaggi, uova, latte intero, carne e insaccati, e alcuni oli vegetali (di palma, di cocco, oli vegetali non meglio specificati, anche se non transidrogenati) vanno limitate al massimo, se non completamente bandite. Per fornire una quantità ottimale di acidi grassi omega-3, non serve assumere pesce, ma è sufficiente l'assunzione di 2 porzioni al giorno di cibi vegetetali ricchi di

questi acidi grassi (1 porzione equivale ad 1 cucchiaio di semi di lino macinati, oppure 1 cucchiaino di olio di semi di lino, o 4 cucchiai di noci). Se alcuni pesci sono una buona fonte di acidi grassi omega-3, a causa dei tossici ambientali che contaminano la carne di pesce, sia d'allevamento che di mare, si considera più sicuro l'utilizzo delle fonti vegetali di questi acidi grassi. Mentre per la prevenzione dell'arteriosclerosi non va superato il 25% delle calorie totali dai grassi, i risultati clinici migliori nella regressione della malattia coronarica sono stati ottenuti adottando una dieta con un contenuto di grassi pari od inferiore al 15% delle calorie totali.

Questo tipo di dieta, associata all'abolizione dell'abitudine al fumo di sigaretta e alla pratica di regolare esercizio fisico, si è dimostrata utile ed efficace nella prevenzione, nell'arresto e nella regressione dell'arteriosclerosi coronarica, come dimostrato da alcuni degli studi che saranno presentati in questa sezione.

Abstract di articoli

- La cura naturale della malattia coronarica (CAD)
- Risolvere l'epidemia di malattia coronarica (CAD) con un'alimentazione a base di cibi vegetali
- Regolazione della pressione arteriosa e diete vegetariane

Articoli correlati

La cura naturale della malattia coronarica (CAD)

Bibliografia

Bibliografia su Malattie cardiovascolari

2016: un anno importante per ripulire il proprio cuore

Ultimo aggiornamento: 14 Dicembre 2015

La vita è il primo di tutti i tesori, più prezioso di tutti gli altri tesori dell'universo. Non è il primo in relazione a qualcos'altro: lo è in senso assoluto, per questo ogni sopruso e crudeltà verso le persone e la natura, a cui la nostra civiltà ci ha fin troppo abituati, sono totalmente e assolutamente da rigettare. In tutto il mondo non esiste un tesoro altrettanto prezioso quanto la vita di ogni singola persona: ogni individuo possiede una dignità e un potenziale infiniti, e una natura fondamentalmente positiva nel proprio cuore, in grado di contribuire a un cambiamento di direzione per quanto sta accadendo in Italia e nel mondo.

La realizzazione della pace, della felicità e di un futuro migliore per tutti è un ideale al quale tutta l'umanità aspira, ma l'unico modo per concretizzarlo inizia dal nostro cuore: il desiderio di vivere bene e di aiutare gli altri, infatti, rimane astratto se, ad esempio, non riusciamo né a parlare con i nostri familiari, né a costruire autentici rapporti umani, basati sulla solidarietà e sulla crescita reciproca.

Un impegno sincero a migliorare noi stessi, a ripulire il nostro cuore da tutta la sporcizia che può farlo soffrire *(odio, gelosie, rancori, animalità, collera, arroganza, senso di impotenza, trascuratezza, ecc.)*, non lascia più neanche il tempo di lamentarsi dei problemi o di mettersi a criticare gli altri. Un simile cambiamento dei nostri cuori, delle nostre menti, è più che sufficiente per rivoluzionare il mondo. La base dell'educazione umana, e dell'agire quotidiano, dovrebbe essere l'amore: una persona cresciuta con amore non è competitiva, non ricerca il successo personale a spese altrui, piuttosto desidera contribuire al benessere degli altri e della società. Come disse Gandhi: *«Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo»*.

Auguriamo a tutti un 2016 nuovo nelle idee e nei fatti,
Francesco Galgani, componente del Direttivo del Circolo
Armando Santoro, presidente del Circolo

tratto dal "Circolo Culturale Mario Luzi di Boccheggiano":
http://www.circoloculturaleluzi.net/news.php?lng=it&pg=1966

2017: un anno di grande Impegno per un Futuro migliore

Ultimo aggiornamento: 25 Dicembre 2016

Qualunque sforzo facciate verso il raggiungimento dei vostri obiettivi, anche solo per pochi giorni, è prova del vostro progresso. Quindi non scoraggiatevi, ma riprovateci da oggi: senza mai mollare e sempre rilanciando, svilupperete una grande forza interiore.
Le persone davvero forti sono quelle che, nonostante le numerose cadute, si rialzano sempre e vanno avanti.

Le persone che si rifiutano di cedere hanno speranza. E, grazie a tale speranza, continuano a sforzarsi verso i loro obiettivi infondendo speranza anche agli altri.

Finché siamo in vita c'è speranza. La speranza muore solo quando ci lasciamo sconfiggere. La sofferenza è il trampolino per la crescita. Se sentite di non avere più speranza, createla voi stessi! Trovatela!

Mandela affermò: «Dovremmo tutti ricordare che nella vita la gloria più grande non consiste tanto nel non cadere mai a terra, quanto piuttosto nel saperci rialzare ogni volta».

«L'inverno si trasforma sempre in primavera» (RSND, 1, 477)

Da Buddismo e Società n.179 - novembre dicembre 2016

2019: verso la Consapevolezza

Ultimo aggiornamento: 15 Dicembre 2018

Il 2019 si avvicina... tempo addietro scrissi una pagina con alcune mie riflessioni, una poesia e alcuni **addestramenti alla Consapevolezza**, stilati dal monaco buddista zen Thich Nhat Hanh. La segnalo di nuovo ai miei cari lettori, come invito a costruire insieme un 2019 davvero rinnovato, si intitola: "**In occasione del prossimo attentato terroristico**".

Per questo 2019, ciò che ritengo più urgente per il destino collettivo e individuale l'ho riassunto nel mio "**Manifesto dell'ultima lotta**", a cui auguro diffusione grazie al vostro contributo: la patria delle mie idee è dove regna la compassione, espressione del vero Amore che permette e sostiene la vita di ognuno di noi e di ogni essere vivente.

Faccio i miei migliori auguri alla libera e gratuita **Università Aleph** di Mauro Scardovelli, che credo abbia eccellenti premesse per contribuire al miglioramento individuale e collettivo.

Infine, vorrei concludere questo messaggio per il nuovo anno con le parole di un grande uomo e caro amico:

> *«Io sogno un mondo dove non esiste né l'oppresso né l'oppressore, dove ognuno è di aiuto alla società in base alle sue potenzialità.*
> *Quindi le diversità diventano punti di forza, dove ognuno è libero di coltivare le sue passioni grazie alle quali vive e fa vivere gli altri.*
> *Perché se ognuno fa ciò che ama con amore e non per soldi, tutti diveniamo dei puzzle che si compensano a vicenda, non esiste la moneta, ma il libero scambio di virtù».*
>
> *(Alessandro Pacenti, 14 dicembre 2018)*

Grazie a tutti,
buon 2019,
Francesco Galgani

4 ottobre: festa di tutti gli animali o solo di quelli "da compagnia"?

Ultimo aggiornamento: 4 Ottobre 2019

4 ottobre: per molti è la festa degli animali "da compagnia", o perlomeno così è stata definita su alcuni notiziari.

Per me è la festa di tutto il creato, visto che tale giornata è ispirata a **San Francesco D'Assisi**. A proposito, il disegno qui a destra è un possibile ritratto da San Francesco, l'ho visto sui molti siti web, ma non ne conosco l'autore.

Suggerisco di riascoltare il **Cantico delle Creature** di San Francesco, ne ho riportato trascrizione e audio in calce all'articolo: "**L'unica strada per una soluzione fondamentale dei problemi di quest'epoca**". Buon ascolto!

Inoltre, se proprio vogliamo festeggiare gli animali, allora teniamo bene a mente il **film Dominion**, che ho **qui riportato integralmente**, e facciamo la scelta giusta, cioè vegan.

Ah, quasi dimenticavo: stamani in televisione qualcuno s'è interrogato sulle scelte alimentari di Gesù. Beh, se proprio vogliamo citare Gesù, allora ne ricordo le parole, tratte dal **Vangelo Esseno della Pace**: ***«Non cercate la legge nelle vostre scritture, perché la legge è vita mentre la scrittura è cosa morta. [...] Dio non scrisse le sue leggi sulle pagine dei libri ma nel nostro cuore e nel nostro spirito»***. E il nostro cuore, riguardo a tutte le creature di questo mondo, cosa ci dice? Per chi è interessato ad approfondire, tanto più che si tratta di un testo in perfetta armonia con una giornata da dedicare a tutto il creato, segnalo la mia **analisi ermeneutica del Vangelo Esseno della Pace**.

Grazie,
4 ottobre 2019,
Francesco Galgani

8 marzo: mandiamo all'aria tutti i sensi di colpa e realizziamoci pienamente!

Ultimo aggiornamento: 8 Marzo 2018

Oggi, in occasione della festa della donna (8 marzo 2018), vorrei usare il mio blog per dar voce ad una grande donna, che ha realmente qualcosa di importante da dire a tutti, sin da quando era bambina.

Per chi non la conosce, Angela Volpini è una mistica contemporanea, che a sette anni ha avuto un'apparizione mariana (a cui ne sono succedute altre): da allora ha dedicato tutta la sua vita a veicolare il messaggio che lei ha ricevuto. Chi lo desidera, può trovare facilmente alcuni suoi video su Youtube.

Tornando all'8 marzo, alla festa della donna... vorrei condividere con i miei lettori (donne e uomini) il video seguente, nel quale, tra le altre cose, Angela racconta un fatto importante del suo matrimonio. Quando si sposò, lei disse: *«Ti scelgo perché mi hai riconosciuto la libertà di essere me stessa»*.

Cosa significa *"mandare all'aria tutti i sensi di colpa e realizzarci pienamente"*? Secondo me, significa diventare pienamente umani, ovvero completare il nostro sviluppo entrando in contatto con il vero Amore, cioè con la nostra Anima, con le nostre qualità dell'Essere (benevolenza, gratitudine, amore incondizionato, gioia di vivere, ecc.). Tutto il resto, in confronto, mi sembrano questioni secondarie.

Buon ascolto,
Francesco Galgani,
8 marzo 2018

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

A tutti gli Artisti della Vita (lettera aperta)

Ultimo aggiornamento: 9 Dicembre 2016

*Herbie Hancock e Wayne Shorter sono icone della creatività musicale. Più volte vincitori del premio Grammy Award, le loro innovazioni hanno influenzato per più di mezzo secolo il panorama dell'improvvisazione musicale. Quando il sito web NEST HQ ha chiesto loro di dare dei consigli agli artisti più giovani alla luce delle attuali sfide globali, hanno risposto con la lettera aperta pubblicata in "**Wayne Shorter & Herbie Hancock Pen an Open Letter to the Next Generation of Artists**", di cui riporto qui di seguito la traduzione:*

«Viviamo un tempo turbolento e imprevedibile. Dall'orrore del Bataclan (Parigi) agli sconvolgimenti in Siria, agli insensati spargimenti di sangue di San Bernardino (USA), siamo in un'epoca di grande confusione e di dolore. Come artista, creativo e sognatore che vive in questo mondo, ti chiediamo di non farti scoraggiare da ciò che vedi, ma di utilizzare la tua vita e la tua arte come strumenti per la pace.
È vero che i problemi da affrontare sono complessi, ma la via della pace è semplice: comincia da te. Non occorre vivere in un paese del terzo mondo o lavorare in una ONG per fare la differenza. Ognuno di noi ha una missione unica. Siamo tutti parte di un immenso puzzle dove la più piccola azione influenza profondamente tutto il resto.
Tu conti. Le tue azioni contano. La tua arte conta.
Pur essendo rivolta agli artisti, questa lettera trascende i confini professionali e fa appello a ogni singola persona.

Prima cosa, risvegliati alla tua umanità

Non siamo soli. Non possiamo esistere da soli e da soli non possiamo creare. Questo mondo necessita di un risveglio umanistico. Occorre elevare la condizione vitale affinché le nostre azioni si radichino nell'altruismo e nella compassione.
Non nasconderti dietro una professione: si tratta di diventare un essere umano. Dedica la tua energia a diventare l'essere umano migliore che puoi. Concentrati a sviluppare empatia e compassione. In questo processo potrai attingere alla ricchezza del nostro esistere su questo pianeta. La musica non è che una goccia nell'oceano della vita.

Abbraccia e conquista il sentiero non battuto

Il mondo ha bisogno di nuove strade. Non farti condizionare da illusioni e luoghi comuni su come dev'essere vissuta la vita. Sta a te diventare un pioniere. Che sia attraverso l'esplorazione di nuovi suoni, ritmi e armonie, o attraverso inedite esperienze, processi e sinergie, noi ti incoraggiamo a rifuggire ogni forma negativa di ripetizione.
Lotta per intraprendere nuove azioni, sia nella musica che nel cammino della vita. Non ti conformare.
Accogli l'ignoto: il nuovo necessita, istante per istante, di improvvisazione. È un processo creativo senza pari quanto a potenzialità e senso di realizzazione.
Non vi è alcuna prova generale per la vita, perché la vita stessa è di per sé la prova.
Ogni relazione, ostacolo o interazione è una prova per la tua prossima avventura. Tutto è collegato. Ogni cosa è costruzione. Nulla va sprecato. Vivere in questo modo richiede coraggio. Sii audace e non perdere mai il tuo entusiasmo e stupore per la meraviglia che ti circonda.

Comprendi la vera natura degli ostacoli

Ci portiamo dietro l'idea del fallimento, ma ciò non è reale, è un'illusione. Non esiste fallimento. Ciò che percepisci come tale è una nuova opportunità, è la prossima mano di carte, la nuova tela bianca su cui dipingere e creare. La vita contiene possibilità illimitate. "Successo" e "fallimento" sono etichette, ogni istante è un'opportunità.
Tu, come essere umano, non hai limiti. In ogni circostanza esistono infinite potenzialità.
Non temere di interagire con chi è diverso da te.
Il mondo ha bisogno di maggior interazione, cuore a cuore, tra persone di differenti origini, valorizzando l'arte, la cultura e l'educazione. Le nostre differenze sono ciò che abbiamo in comune.
Abbiamo bisogno di connetterci e sperimentare la vita, imparare uno dall'altro. Non potremo mai avere pace se non comprendiamo il dolore nel cuore degli altri. Più interagiamo, più comprendiamo che la nostra umanità trascende tutte le differenze.
Ogni forma d'arte è un mezzo di dialogo, uno strumento potente. È tempo per la musica di produrre storie sonore che accendano il dialogo riguardo al mistero della nostra esistenza. Ciò significa sfidare le paure che ci impediscono di attingere all'illimitato coraggio insito nella nostra vita.
Sì, tu sei importante, tu vali.
Continua ad avanzare.

Guardati dall'ego

L'arroganza può svilupparsi negli artisti quando credono che il loro status li renda più importanti, o che il fatto di agire in ambito creativo conferisca loro una sorta di superiorità. Guardati dall'ego: la creatività non può fluire quando è asservita all'ego.
Vivere con integrità creativa può portare benefici mai immaginati.
Apprezza la generazione che ha camminato prima di te. I tuoi predecessori ti possono aiutare. Sono una fonte di ricchezza e di saggezza. Hanno resistito a tempeste e sofferenze, fai delle loro lotte una luce che brilla nell'oscurità. Non perdere tempo a ripetere i loro errori. Fai tesoro di ciò che hanno fatto, e lanciati verso la costruzione di un mondo migliore per le generazioni a venire.

E per finire, vivi in uno stato di continuo stupore

Man mano che accumuliamo gli anni, la nostra immaginazione tende a smorzarsi.
Che sia a causa della tristezza, del protrarsi della lotta o del condizionamento sociale, da qualche parte lungo il cammino le persone dimenticano come attingere alla magia che esiste dentro di loro.
Non permettere a quella parte di immaginazione di svanire. Guarda le stelle, e immagina di essere un astronauta o un pilota. Immagina di esplorare le piramidi o Machu Picchu. Immagina di volare come un uccello o di sfondare i muri come Superman. Immagina di correre con i dinosauri o di nuotare come una creatura marina. Tutto ciò che esiste è il prodotto dell'immaginazione di qualcuno. Fai tesoro e nutri la tua immaginazione, e ti troverai sempre nella vertigine della scoperta.
Come può questo condurre alla creazione di una società pacifica?
Tutto inizia da una causa. La causa che poni adesso crea gli effetti che danno forma al tuo futuro, tuo e di tutti coloro che ti circondano.
Sii il protagonista del film della tua vita. Tu sei il regista, il produttore e l'attore.
Sii audace e instancabilmente compassionevole, mentre danzi in questo viaggio che è la vita.»

(traduzione a cura de "Il Nuovo Rinascimento", n. 593, 1 dicembre 2016)

Affetto, dignità e bellezza degli animali da fattoria: impariamo a conoscerli

Ultimo aggiornamento: 2 Novembre 2016

SCARICA PDF oppure ORDINA PIEGHEVOLI (sul sito di AgireOra Edizioni)

Per conoscere, capire e rispettare gli animali "da fattoria"...
buona lettura di tutte le pagine di questo pieghevole. Grazie :)

incontra gli animali

per conoscere, capire e rispettare gli animali "da fattoria"

Cosa c'è in questo opuscolo?

Ci sono gli animali e le loro storie.

Ma non sono i soliti gatti & cani che tutti siamo abituati a considerare "animali d'affezione". Sono altri animali, che fanno sempre una brutta fine, anche se non sono colpevoli di alcun crimine, e non sono "diversi" dai cani e dai gatti.

Qui **impareremo a conoscere questi animali**, che solitamente non vengono né amati, né rispettati. Vedremo come vivono in natura, e come vivono invece nella dura realtà dell'allevamento, ma anche come potrebbero vivere se venissero rispettati, l'affetto che sanno dare e ricevere, la loro dignità, la loro bellezza, dentro e fuori.

E impareremo anche come fare per evitare il loro sfruttamento e la loro morte: **dipende solo da noi**.

Polli e galline, maiali, pesci e crostacei, pecore e capre, mucche, vitelli, tori, oche e anatre, conigli: tutti "animali da fattoria" che hanno una loro individualità, un carattere, una socialità, esattamente come gli "animali d'affezione". Impariamo a conoscerli...

polli e galline

I polli sono molto socievoli e **amano passare il tempo insieme**, razzolando in cerca di cibo, pulendosi le piume in bagni di polvere, appollaiandosi sugli alberi e stando distesi al sole. I polli sono animali precoci: le galline comunicano coi piccoli non ancora nati, i quali rispondono pigolando da dentro l'uovo!

«Due anni fa tornando a casa ho trovato una gallina nuova nel recinto... C'erano Cocca, Clara, Serafina, Rosalba, Bianca e Bianchina, e poi c'era lei: una gallina più scura delle altre in disparte... Mio nonno mi disse che ce l'aveva portata un nostro vicino di casa. Le altre galline l'allontanavano (hanno una gerarchia molto "severa") e così lei ha cominciato a seguirmi. **Ha imparato il suo nome e ora anche se è integrata nel gruppo quando la chiamo viene**, quando corro mi segue e quando la voglio prendere in braccio non scappa e mi viene incontro. **È bellissimo avere la fiducia di una gallina**.» (Susanna, della provincia di Roma)

«Karen Davis, autrice del libro *Prisoned Chickens, Poisoned Eggs* (Polli imprigionati, uova avvelenate), racconta che **la sua gallina, Muffie, aveva fatto amicizia con una tacchina, Mila**. "Uno dei loro rituali preferiti" racconta Karen "aveva luogo di sera, quando riempivo le ciotole col tubo dell'acqua. Muffie e Mila seguivano insieme i rivoletti sul terreno per abbeverarsi, Muffie sfrecciando e bevendo come una vispa fatina marrone, Mila dondolandosi e sorseggiando trasognata, emettendo a intermittenza note flautate". Non erano cresciute insieme, eppure avevano creato un legame molto forte. Sapevano di essere diverse, ma questo non pareva fare alcuna differenza per la loro amicizia. Era chiaro che si piacevano.» (J. Masson, *Il maiale che cantava alla luna - La vita emotiva degli animali da fattoria*)

maiali

I maiali, nelle notti d'estate **si stringono tra loro e amano dormire naso contro naso.** La società che questi animali hanno costruito nel corso dei millenni è di tipo matriarcale. I cuccioli sono molto giocherelloni, amano lottare, inseguirsi, rotolare lungo i pendii. Si nutrono quasi esclusivamente di vegetali. **Sono animali molto puliti**, anche schizzinosi. Non faranno mai i propri bisogni nella stessa zona in cui dormono o mangiano.

«I maiali esprimono amicizia verso i propri simili in numerosi modi: con la voce, con il linguaggio del corpo, **dormendo insieme, gironzolando ed esplorando il territoro in compagnia** durante il giorno. Kim Sturla, del rifugio Animal Place, racconta di un maiale, Floyd, trasferito all'Animal Place da un altro rifugio per animali, il Farm Sanctuary. Floyd non riusciva ad ambientarsi e cadde in quella che aveva tutta l'aria di una grave depressione.

Sembrava che non desiderasse più vivere; si stava lasciando morire. Kim non riusciva a capire come mai. Alla fine, Diane Miller, che si era occupata di Floyd quando viveva al Farm Sanctuary, andò a vedere qual era il problema. Non appena l'animale la vide, il suo comportamento cambiò. L'annusò con quella che pareva un'espressione di sollievo, sembrò sopraffatto dall'emozione; **strillò di piacere, e lo stesso maiale che prima si muoveva a fatica corse verso il furgone e balzò nel retro, pronto a tornare a casa**. Non chiedeva altro che questo: tornare a casa dagli altri maiali che conosceva e amava. Non appena fece ritorno al Farm Sanctuary, la sua depressione sparì. Aveva avuto nostalgia di casa.» (J. Masson, *Il maiale che cantava alla luna - La vita emotiva degli animali da fattoria*)

pesci e crostacei

Anche se sembrano molto diversi da noi, i pesci in realtà sono **animali comunicativi e sensibili**. Hanno vibrisse sulla schiena che registrano vibrazioni e campi elettrici, ed hanno papille gustative nella gola, così come nel naso e nelle labbra. **Usano la bocca più o meno come noi usiamo le dita**, per afferrare ed esplorare gli oggetti, per raccogliere cibo, costruire rifugi e prendersi cura dei piccoli (quando avvertono un pericolo vicino, alcuni pesci aprono la bocca per permettere ai piccoli di nascondersi all'interno). Di fatto, la bocca dei pesci è così sensibile agli stimoli che il dolore che provano è particolarmente acuto quando viene ferita (per esempio quando vengono presi all'amo).

Anche **le aragoste sono animali intelligenti e dalla vita sociale complessa**. Possono camminare sul fondo dell'oceano per centinaia di chilometri durante le loro migrazioni stagionali, e possono vivere fino a 100 anni.

La dottoressa Sylvia Earle, uno dei maggiori esperti di biologia marina del mondo, ha dichiarato:
«Non mangio mai nessuno che conosco personalmente. **Non mangerei mai una cernia, come non mangerei mai un cocker spaniel**. Sono così di buon carattere, e curiose. Sapete, i pesci sono sensibili, hanno personalità, provano dolore quando vengono feriti.»

pecore e capre

Al contrario di quanto si crede comunemente, le pecore sono animali intelligenti, ma il modo in cui sono trattate dall'uomo le pone in uno stato di terrore continuo che impedisce loro di mostrarsi per quel che davvero sono. Gli agnelli sono tra gli animali più vivaci e giocherelloni che esistano: si rincorrono, saltano, fanno capriole.

Le pecore sono in grado di **riconoscere almeno cinquanta altre pecore diverse, e ricordare**

facce e avvenimenti per anni, come dimostrano le ricerche del dott. Keith Kendrick, del Babraham Institute di Cambridge, in Inghilterra.

Federica, una signora che ha deciso di vivere in campagna con la sua famiglia, circondata da tanti animali "da fattoria", racconta che la sua capretta "è tremenda, spadroneggia nel recinto".

"Non dà cornate forti, ma spesso minaccia gli altri animali, soprattutto quando le porto dell'erba fresca. Ha già capito che in questa casa gli umani sono gli schiavi: quando decide di uscire dal recinto o ha voglia di erbetta, incomincia a belare, senza tregua, fino al nostro sfinimento, che la porta a raggiungere il suo scopo! **È un animale molto dolce, non vuole stare sola, se c'è qualcuno in giardino preferisce brucare di fianco a quella persona**."

Uno dei loro sensi più importanti è l'olfatto, e da quello si pensa riescano anche a capire le emozioni dei propri simili.

Quando nasce un nuovo vitello, tutte le mucche, per fare conoscenza col piccolo, si avvicinano per annusarlo.

I bovini conoscono le erbe medicinali che sono loro utili per curarsi dai piccoli malesseri, e le cercano e le mangiano per esempio quando hanno mal di pancia.

Laurie Winn Carlson, autrice di un libro sui bovini, afferma che le mucche "sono le madri più protettive esistenti in natura", capaci di attaccare qualsiasi animale minacci la prole. Cita la studiosa Nancy Curtis, la quale scrive di aver visto una mucca disorientata per la perdita del vitello che, dopo un mese, "**ritornava sul luogo della nascita, cercandolo e chiamandolo**. Ha richiamato in me il senso profondo dell'istinto materno che non è mai del tutto sepolto".

«Non molto tempo fa ho fatto visita a una ricercatrice norvegese laureata a Cambridge, Kristin Hagen. [...] Siamo usciti per osservare le giovenche, e dopo un po' gli animali hanno iniziato a giocare. "Guarda cosa fanno quando iniziamo a correre" mi ha detto Kristin. **Le giovani mucche hanno iniziato a correre nei campi insieme a noi, saltellando come bambine**. Scalciavano, acceleravano, rallentavano, non ci perdevano mai di vista; pareva quasi che ci imitassero. Era evidente che si stavano divertendo. Guardando negli occhi due mucche accanto a me, ho potuto capire che una era diffidente, l'altra amichevole. Ero certo che le loro fossero due personalità distinte. » (J. Masson, *Il maiale che cantava alla luna - La vita emotiva degli animali da fattoria*)

mucche, vitelli e tori

Come accade per gli umani, la gestazione dei bovini dura nove mesi, e la mucca allatta il suo cucciolo per nove-dodici mesi.

oche e anatre

Anatre e oche sono gli unici animali d'allevamento che possiamo osservare facilmente anche in libertà, perché ne esistono ancora di selvatici, sia in natura che nei parchi cittadini. Hanno zampe palmate adatte a nuotare, collo lungo, becco con una sorta di lamine che servono da "filtro", hanno le piume impermeabili sopra, e uno strato di piume isolanti sotto. I piccoli lasciano il nido subito dopo la schiusa delle uova e dopo poche ore sono già in grado di nuotare e nutrirsi da soli.

Le anatre domestiche sono animali pacifici che non combattono mai tra loro, nemmeno con le anatre selvatiche. Sia le anatre e le oche domestiche, sia quelle selvatiche, amano vivere in grandi comunità, come molte altre specie di volatili. **Comunicano tra loro per far sapere agli altri membri del gruppo i pericoli imminenti: una volpe, o altri predatori**.

Racconta Susanna, della provincia di Roma:
«Io ho avuto anatre e oche, e l'amicizia che stringono tra loro è molto profonda. Avevo un'oca muta di nome Malox che era fidanzato con un'anatra di nome Oky. Erano molto legati e Malox non faceva avvicinare nessuno, era aggressivo e territoriale. Quando Oky è morta, lui non si è più mosso, ha smesso di mangiare e di bere, si faceva prendere e neanche la vicinanza di altre anatre o galline lo confortava. **Si è lasciato morire perché Oky non c'era più**.»

conigli

I conigli sono animali socievoli... e sociali, infatti in natura vivono in colonie numerose. Sono abilissimi scavatori, e si costruiscono sottoterra delle tane formate da varie "stanze" con gallerie che le uniscono.

Dalle tane escono all'alba e al tramonto per trovare da mangiare e per "fare toeletta", pulendosi la morbidissima pelliccia dalle orecchie ai piedi; e **nelle notti di luna piena amano giocare sui prati rincorrendosi** a vicenda, ma stando sempre all'erta: appena qualcuno sente un rumore, dà l'allarme agli altri battendo le zampe sul terreno, e tutti scappano nelle tane.

Quando è ora di partorire la femmina si fa una tana lontano dalla colonia, la imbottisce con foglie e paglia, e col suo stesso pelo, che si strappa appositamente dal ventre.

Il coniglio è, assieme al cavallo, l'unico animale che, in Italia è sia "da ammazzare" che "da amare", perché viene allevato e venduto in macelleria, ma è anche diventato animale d'affezione (in altri paesi è solo animale d'affezione).

«Ho vissuto per anni con una coppia di conigli, fratello e sorella. **Erano tenerissimi tra loro, e amavano stare distesi l'uno accanto all'altra e leccarsi le orecchie vicendevolmente**. D'inverno stavano in casa, d'estate in un recinto in giardino, dove si divertivano un mondo a scavare tane e gallerie. Non erano molto socievoli con gli umani, ma quando decidevano loro, anziché scappare, stavano lì, si lasciavano avvicinare e si facevano accarezzare le orecchie, la testa, la schiena. Dormivano sotto il divano, amavano l'insalata, poco le carote, molto la banana... e amavano molto correre e saltare. » (Laura, provincia di Torino)

come vivono e come muoiono nella realtà

Quanto raccontato finora è il modo che gli animali avrebbero di vivere **se fossero liberi** o vivessero a contatto con l'uomo in un rifugio o in stato di semi libertà.

Invece, questi animali si trovano quasi tutti in **allevamenti intensivi**, dove la vita per loro è una vera e propria tortura. E dopo settimane, mesi o anni (a seconda delle specie, la lunghezza della "vita" di questi animali è decisa a priori) **vengono stipati sui camion, trasportati al macello, e uccisi in modo cruento e senza pietà**.

Per permettere alle persone di **mangiare carne a ogni pasto** - e per di più pagandola poco - l'industria deve massimizzare i profitti basandosi sul ribasso delle spese, quindi allevare moltissimi animali in pochissimo spazio.

Miliardi di animali sono costretti a vivere incatenati o chiusi in gabbie o capannoni sovraffollati, privati della minima **libertà di movimento**, impediti nella pratica di istinti affettivi e sociali, sottoposti ad un'illuminazione ininterrotta che impedisce loro di dormire, **nutriti con alimenti inadeguati** alla loro fisiologia, pieni di sostanze chimiche del tutto innaturali, costretti a respirare un'aria satura di anidride carbonica, di **vapori ammoniacali dei loro stessi escrementi** e povera d'ossigeno.

Gli animali sfruttati in questo modo, manifestano gravi **patologie organiche e psicologiche** - galline che si uccidono beccandosi fra loro, cannibalismo della madre verso i piccoli fra i conigli, suini che si divorano la coda. Queste vengono "risolte" con **mutilazioni** (taglio del becco per le galline, della coda e dei denti per i maiali, ecc.) e con continue terapie **antibiotiche e farmacologiche** (sia per prevenire l'esplosione di epidemie che per velocizzare la loro crescita).

Le pecore sono, per ora, le uniche a vivere per lo più all'aperto, ma sono tosate in maniera brutale in pieno inverno, e sono costrette a sopportare il gelo senza il loro mantello. **Gli agnellini sono uccisi a poche settimane di vita**, specialmente in occasione delle festività pasquali. Inoltre, le pecore sono costrette a figliare continuamente e non appena sono meno "produttive" vengono macellate.

La morte degli animali allevati è preceduta da **trasporti lunghi ed estenuanti verso i mattatoi**. Stipati nei camion, senza potersi muovere per molte ore e spesso per giorni, senza poter bere o mangiare, soffrendo il caldo, o il freddo e le intemperie, arrivano al macello in gravi condizioni, spesso così debilitati da non riuscire nemmeno ad alzarsi. Qui, a causa della rapidità delle linee di macellazione (talvolta fino a 400 animali l'ora ognuna) spesso non sono storditi in maniera corretta e sono quindi coscienti quando viene loro tagliata la gola, quando sono **scuoiati, decapitati, squartati, o quando giungono nell'acqua bollente delle vasche di scottatura**.

I macelli sono sempre nascosti alla vista del pubblico: **per potersi nutrire di animali, le persone devono allontanare il pensiero della loro uccisione**, ci deve essere separazione tra l'immagine dell'animale vivo nella "fattoria" (che oggi ormai non esiste quasi più ed è sostituita dagli allevamenti intensivi) e la sua carne da infilzare con la forchetta. Se ciascuno dovesse ammazzare da sé gli animali che mangia, sicuramente molti di loro avrebbero salva la vita.

Nel corso della sua vita (80 anni in media), **ogni italiano uccide per cibarsene circa 1400 animal**i tra bovini, polli, tacchini e altri volatili, maiali, conigli, cavalli. Più un numero non quantificabile di pesci.

L'idea che abbiamo bisogno della carne degli animali e delle loro secrezioni (latte e uova) è un mito creato ad arte dall'industria dell'allevamento per ricavare enormi profitti. Il nostro "bisogno" di proteine animali è pari a zero. Anzi, non c'è nulla di più innaturale per l'essere umano che mangiare carne, pesce, e altri prodotti pieni di proteine e grassi animali a ogni pasto: l'alimentazione adatta alla nostra specie è quella a base di ingredienti vegetali, che ci fa vivere più a lungo e in miglior salute. Oltre che darci la possibilità di mangiare cose molto più buone e avere un'alimentazione più varia.

Vuoi salvarli?

La differenza sei TU!

Se vuoi salvare questi animali il modo migliore è... smettere di mangiarli!

Non mangiare loro, i loro **corpi uccisi** (comunemente chiamati "carne" o "pesce", ma in realtà sono pezzi di corpi di animali) e i loro prodotti (latte, latticini, uova), ottenuti comunque attraverso la loro sofferenza e la loro morte.

Questo ti permette di **salvare innumerevoli vite innocenti** e anche... di **migliorare notevolmente la tua salute**!

Se smetti di mangiare animali... ci guadagnano tutti!

Cos'hanno di diverso da cani e gatti, gli animali "da fattoria"?

Nulla.

Non c'è nulla di diverso tra un gatto, un coniglio, un vitello, un cane, un pollo, un maiale, una mucca, e tutti gli altri animali, per quanto riguarda la loro **capacità di provare sentimenti e sensazioni,** affetto, paura, gioia, dolore. **Sono tutti uguali**. E dunque...

Chi ama gli animali non li mangia!

Spesso, il primo passo per smettere di mangiare animali - TUTTI gli animali, non solo quelli "da compagnia" - è proprio questo: amare i propri animali. Il proprio gatto, il proprio cane. E fare un collegamento, semplice, ma non banale, non ovvio, non scontato: questi animali, che io **amo**, sono come gli altri, che io **mangio**. Per questo accade non di rado che chi fa volontariato in un rifugio per animali, o che si occupa di colonie di gatti liberi - quindi una persona che gli animali li ama veramente, che dedica loro tempo, energie, risorse - diventi vegetariano, o vegano. Altre volte non accade, non si fa il "collegamento".
Quali animali si "amano" e quali si "mangiano" è, dunque, sempre e solo una questione di **abitudine. Non di "cultura", non vogliamo chiamare cultura lo sterminio di animali**. Semplice abitudine.

Le abitudini si possono cambiare, basta decidere di farlo. Cambiandole, si possono salvare tutti gli animali di cui abbiamo raccontato in questo opuscolo, così simpatici, affascinanti, belli, mansueti o vivaci, che sono costretti a una vita orribile e a una morte cruenta.

Salvarli sta a noi. Non a un ordine che arriva dall'alto, a una legge cui ubbidire, sta solo a noi. **Abbiamo il potere, e dunque la responsabilità, di salvarli**.
È facile. **Basta smettere di mangiarli**.
Sul sito VegFacile.info è spiegato come, con tanti consigli pratici, foto e informazioni, visitalo!

Il contenuto di questo pieghevole è tratto dal sito: Incontra gli animali
www.IncontraGliAnimali.org
Sul sito potrai trovare molte informazioni in più, altre storie, testimonianze, foto e filmati.

Crediti: oltre alle testimonianze fornite da singole persone che ospitano a casa degli "animali da fattoria", alcune testimonianze sono tratte dal libro di Jeffrey Moussaieff Masson, Il maiale che cantava alla luna - La vita emotiva degli animali da fattoria *(Ed. Il Saggiatore, copyright Milano 2005 - Edizione originale "The Pig Who Sang to the Moon" copyright Jeffrey Moussaieff Masson 2003, traduzione a cura di Giuditta Ghio).*

Opuscolo realizzato, stampato e distribuito da:
AgireOra Edizioni, via Oropa 54/E, 10153 Torino
info@agireoraedizioni.org
www.agireoraedizioni.org

Ammalati di velocità e prestazione: una cura rinsavente per il cuore e per l'anima

Ultimo aggiornamento: 28 Marzo 2015

Oggi ho creato l'immagine seguente, con in calce alcune mie riflessioni:

Chi ormai conosce il mio blog e i miei scritti, potrebbe aver riconosciuto nelle frasi *«Ama chi è con te. Ama quel che sei. Ama quel che fai»* i punti conclusivi del mio "Libero Decalogo" dell'ormai lontano giugno 2008, a cui rimando. Ma procediamo con ordine, partendo dal titolo di questo articolo, che inizia con: *"Ammalati di velocità e prestazione"...*

E' mia opinione che le società moderne, dalla rivoluzione industriale in poi, hanno rincorso sempre di più il mito della "*velocità*" e della "*prestazione*", caratteristiche intrinseche del sistema produttivo scriteriato alla base dei sistemi economici capitalistici *(ovvero produrre sempre di più, indipendentemente dai bisogni e dalla risorse)*: tale mito è entrato sempre di più nella cultura dei popoli industrializzati, sino a diventare un pilastro del modo di pensare e di vivere di ogni persona, non soltanto negli aspetti lavorativi, ma anche in quelli relazionali, privati e persino intimi.

Tempo addietro pubblicai il “decalogo Slow-Internet” di Giulio Ripa, che è mosso da una severa e ragionata critica alle reti di comunicazioni sempre più veloci e pervasive, di cui può essere emblematico il nuovo totem contemporaneo che incarna “*velocità*” e “*prestazione*”, intimamente connesso alla vita delle persone, ovvero Facebook, a cui ho dedicato alcune riflessioni.

La velocità, però, ha il suo prezzo da pagare, che spesso è quello di non lasciare nemmeno il tempo di ragionare e di valutare, concedendo poco spazio a un giudizio autonomo e consapevole della qualità dei prodotti e delle possibili conseguenze dei comportamenti *(le società consumistiche funzionano tanto meglio quanto più le persone riducono se stesse a consumatori acritici)*. Si pensi ad esempio al movimento culturale internazionale “Slow food”, nel quale la parola “slow” (lento) assume un valore positivo e contrapposto a “fast” (veloce): il “fast-food” è cibo-spazzatura e dannoso, lo “slow-food” è cibo di qualità e salutare.

Scrive Daisaku Ikeda, nel libro “Campanello d'allarme per il XXI secolo”: *«Ogni passo in più lungo la strada sbagliata ci distoglie ulteriormente dalla giusta meta. Porci sulla rotta suggerita dalla saggezza riveste un peso ormai determinante.* ***Non giova correre, ma al contrario procedere secondo una direzione corretta e ragionata****. Shakyamuni e i suoi discepoli, Confucio, Socrate, Platone e innumerevoli altri grandi del passato fruivano di un bagaglio di nozioni decisamente più limitato del nostro, nonché di un complesso di beni materiali assai meno copioso di quello a disposizione della società moderna. Essi però sapevano, molto meglio di noi, quale fosse il modo più armonioso e realistico di condurre l'esistenza. Abbiamo il dovere di ammirarli e di emularli sul piano spirituale in tutte le nostre azioni, giacché si avvalevano di qualcosa di assai più profondo, di superiore a ciò che possiede l'uomo oggi.*
Del resto, anche oggi le persone più serene ed equilibrate sono quelle che lavorano e lottano per il benessere dei familiari e degli amici, incuranti del denaro e della fama, opponendosi al turbamento e al disagio spirituali che caratterizzano tutte le società tecnologico-scientifiche, d'impronta spiccatamente materialistica. I loro volti esprimono la felicità interiore, e sebbene a livello individuale gli uomini non abbiano il potere di assicurare progressi rapidi e dalla prospettiva ampia, solo loro sono realmente in grado di mutare il corso delle cose. Dal momento che il numero delle persone si incammina sulla giusta strada tende costantemente ad aumentare, a poco a poco le società adotteranno una linea di condotta incentrata sull'uomo e sulla dignità umana.»

Mi sono posto una domanda: a chi giova correre e rincorrere la vita, come un automobilista che sfreccia a tutta velocità rischiando di farsi molto male al primo imprevisto, se non peggio? *Secondo me, non è poi così importante quante cose facciamo e quali risultati raggiungiamo nel breve periodo... ma quanto Amore ci mettiamo: con pazienza, calma interiore e Amore... la vita diviene uno splendore!*

Scoprire l'Amore e imparare ad Amare è una cura rinsavente per tanti mali... è una terapia benefica per noi stessi e per tutto il mondo.

Buona vita pacifica e buon cambiamento interiore,
Francesco Galgani,
28 marzo 2015

Appello di Francesco Galgani

Ultimo aggiornamento: 16 Agosto 2019

Appello rivolto a chi ha occhi per vedere, orecchie per sentire, cuore per Amare

Cerco persone di buona volontà che, in base alla propria sensibilità, possibilità, creatività, conoscenza di più lingue o qualsiasi talento personale, desiderino dar diffusione alla "Religione dell'Ultima Lotta" (*per chi non ne ha letto il testo fondativo, rimando al testo completo e alla breve presentazione*).

Lascio la porta aperta a mille possibilità e a sviluppi che, nel momento in cui scrivo queste parole, non posso neanche immaginare.

Grazie,
Francesco Galgani,
14 aprile 2019

Chi ha sofferto di più, ha il diritto di diventare la persona più felice! (Messaggio per l'8 marzo)

Ultimo aggiornamento: 7 Marzo 2017

«Lo spirito di una donna che dedica la sua vita alla pace e al bene dell'umanità è nobile, forte e prezioso. Non c'è nulla di altrettanto eterno.»

(Daisaku Ikeda, tratto dal libro "La mappa della felicità", Esperia editore)

«[...] Nulla è più spregevole della violenza contro le donne. È una cosa assolutamente imperdonabile. Voglio che tutti gli uomini lo ricordino. Purtroppo, nella società di oggi c'è una generale tendenza a incoraggiare la promiscuità sessuale e la violenza. Il punto è non cadere vittime di questa tendenza. Spero che gli uomini si comportino sempre in maniera irreprensibile. Sarebbe una vergogna se si comportassero diversamente. Le donne, da parte loro, dovrebbero essere sagge e prudenti, ed esercitare la massima attenzione per proteggere se stesse.
Posso solo immaginare l'incredibile angoscia fisica e mentale che devono provare le donne che sono vittime di violenze sessuali. A chi ha attraversato questa dolorosissima esperienza voglio dire: benché abbiate perso la fiducia negli altri o vi sentiate annientate, ricordatevi per favore che nessuno può distruggere ciò che siete. Per quanto crudelmente siate state ferite, voi restate immacolate come la neve appena caduta.
Il Buddismo insegna che il fiore di loto cresce nelle acque melmose. Ciò significa che le nostre vite assolutamente nobili continuano a brillare anche in mezzo alle più sgradevoli realtà della vita, come il puro bianco fiore di loto che sboccia in mezzo al fango senza esserne sporcato.
Proprio a causa di ciò che avete subito, ci sono dolori e sofferenze nei cuori degli altri che solo voi potete notare, e puri sentimenti di amore e di amicizia che solo voi potete scoprire. Sicuramente ci sono tante persone che hanno bisogno di voi. Se vi date per vinte, sarete solo voi a perderci.
Nulla, nessuno potrà mai offuscare il vostro intrinseco valore. Vi chiedo di avere coraggio, di dire a voi stesse che non permetterete che questa terribile prova vi sconfigga.
Chi ha sofferto di più, chi ha sperimentato la tristezza più grande ha il diritto di diventare la persona più felice. A che servirebbe la nostra pratica buddista se i più infelici non potessero diventare felici? Le lacrime che versate purificano la vostra vita e la fanno brillare. Vivere con questa convinzione e continuare ad andare sempre avanti è lo spirito del Buddismo ed è anche l'essenza della vita.
Forse non volete parlare a nessuno del vostro dolore e della vostra angoscia, ma vi raccomando con forza di confidarvi con qualcuno, fosse anche un'unica persona di cui avete fiducia e sulla cui discrezione potete contare. Non dovete soffrire in totale solitudine.
[...]»

(Daisaku Ikeda, tratto dal libro "Amore e amicizia", Esperia editore, pag. 69)

Chi regala le ore agli altri vive in eterno... in omaggio all'AVO di Cariati

Ultimo aggiornamento: 25 Aprile 2018

Link al post contenente questa immagine:
https://www.facebook.com/avo.cariati/posts/392479991252243

Ringrazio la mia amata compagna Serafina per avere finora attivamente promosso le attività dell'AVO, impegnandosi in prima linea nel portare ascolto e sostegno emotivo agli ammalati, anche in situazioni molto avverse.

Come prepararsi per la Santa Pasqua (messaggio per tutti, credenti e non)

Ultimo aggiornamento: 6 Febbraio 2016

Oggi è il 6 febbraio 2016. Tra "soli" 50 giorni sarà Pasqua... e se questo sarà davvero un anno di rinnovamento interiore, come ho augurato a dicembre 2015 nel mio messaggio *"2016: un anno importante per ripulire il proprio cuore"*, allora vale la pena di pensare per tempo a questa festa, accogliendola come merita, cioè senza creare tanta inutile sofferenza e con uno sguardo di Amore e di Compassione il più ampio possibile. Per tale ragione, regalo ai miei lettori - con congruo anticipo - il volantino in calce, scaricabile a questo link.

Ringrazio chi avrà la sensibilità di leggerlo e di rifletterci,
Francesco Galgani

Buona Pasqua a chi non si macchierà le mani del suo sangue.

La Pasqua sarà davvero "buona" solo se si elimina la crudele usanza di ammazzare i giovani agnellini!
A un mese di vita vengono strappati alle madri, costretti a lunghi viaggi su TIR strapieni, per arrivare in un orrendo macello in cui, terrorizzati, vengono storditi, appesi a un gancio per una zampa, sgozzati e lasciati dissanguare. Tutto questo solo perché a molti piace mangiarli! Non potrebbe esistere un motivo più futile per sottoporre questi cuccioli a tanta sofferenza e alla morte. Non c'è giustificazione per uccidere loro, né alcun altro animale. Tutti sono esseri senzienti, esattamente come i nostri cani e gatti di casa.

Non mangiare agnello a Pasqua. Non mangiare nessun animale.
Solo così la tua Pasqua sarà davvero buona.

Impara come passare a un'alimentazione "senza crudeltà" in modo facile: www.vegfacile.info

Campagna informativa a cura di AgireOra www.agireora.org - Sostenuta da www.informatica-libera.net

Contribuiamo a fermare la merceficazione del mondo! (Vandana Shiva)

Ultimo aggiornamento: 11 Maggio 2015

Si veda anche: *Manifesto Terra Viva: la nuova democrazia è quella della terra*

Come già scrissi nell'articolo "***Documentario che svela aspetti nascosti del sistema economico-politico mondiale***":
«[...] l'avidità sta uccidendo l'umanità (e il pianeta intero), quindi è più che mai urgente ridare piena dignità e valore alla vita».

Questa è anche la posizione e l'impegno sociale assunto da **Vandana Shiva**, donna che merita sicuramente di esser conosciuta.
Quanto segue è il suo discorso di apertura *(con sottotitoli in italiano)* per la cerimonia inaugurale di **Terra Madre 2008**.
Alcuni aspetti del suo discorso sono trattati nella sezione Politica ed Economia di questo blog.

Prima parte

Seconda parte

Francesco Galgani,
2 maggio 2015

Domanda ai miei lettori diversamente abili

Ultimo aggiornamento: 5 Dicembre 2017

Vorrei chiedere ai miei lettori con difficoltà visive, motorie o di altro genere (compresi coloro che sono non vedenti) in che modo riescono ad accedere al mio blog e se io posso fare qualcosa per migliorarne l'accessibilità.

Grazie,
link alla mia pagina dei contatti,

Francesco Galgani,
5 dicembre 2017

Giornata sportiva a favore dei bambini farfalla (video) - Massa Marittima, 7 ottobre 2017

Ultimo aggiornamento: 7 Ottobre 2017

Ringrazio tutti coloro che hanno partecipato direttamente e indirettamente a questo evento benefico, rendendolo possibile, il cui ricavato è stato interamente devoluto all'Associazione Debra Sudtirol AltoAdige, a sostegno dei “Bambini Farfalla” e delle rispettive famiglie.

Chi lo desidera, può leggersi la mia ***poesia "Bimbe e bimbi farfalla"****. I bambini farfalla sono detti così perché hanno la pelle fragile e vulnerabile come le ali di una farfalla, che al minimo contatto provoca dolori e bolle. Per maggiori informazioni:*
http://www.debra.it/

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

I tre setacci: verità, bontà, utilità

Ultimo aggiornamento: 6 Gennaio 2018

Racconto (probabilmente) tratto dal libro "La via del guerriero di pace. Un libro che vi cambierà la vita", di Dan Millman:

> *Socrate aveva reputazione di grande saggezza. Un giorno venne qualcuno a trovarlo e gli disse:*
> *– Sai cosa ho appena sentito sul tuo amico?*
> *– Un momento – rispose Socrate. – Prima che me lo racconti, vorrei farti un test, quello dei tre setacci.*
> *– I tre setacci?*
> *– Prima di raccontare una cosa sugli altri, è bene prendersi il tempo di filtrare ciò che si vorrebbe dire. Lo chiamo il test dei tre setacci. Il primo setaccio è la* ***verità****. Hai verificato se quello che mi dirai è vero?*
> *– No… ne ho solo sentito parlare…*
> *– Molto bene. Quindi non sai se è la verità. Continuiamo col secondo setaccio, quello della* ***bontà****. Quello che vuoi dirmi sul mio amico, è qualcosa di buono?*
> *– Ah no! Al contrario*
> *– Dunque – continuò Socrate – vuoi raccontarmi brutte cose su di lui e non sei nemmeno certo che siano vere. Forse puoi ancora passare il test, rimane il terzo setaccio, quello dell'****utilità****. E' utile che io sappia cosa avrebbe fatto questo amico?*
> *– No davvero.*
> *– Allora – concluse Socrate – quel che volevi raccontarmi non è né vero, né buono, né utile; perché volevi dirmelo?*

Grazie per aver letto questa piccola storia.

E adesso una riflessione di suor Biancarosa Magliano (fonte):

> *"Uomo che ami parlare molto, ascolta e diventerai simile al saggio. L'inizio della saggezza è il silenzio". Lo ha lasciato scritto Pitagora, circa 2500 anni or sono. In questa sentenza il famoso matematico, taumaturgo, astronomo, scienziato, politico e fondatore a Crotone di una delle più importanti scuole di pensiero dell'umanità, fa la sintesi del suo 'pensiero', della sua fede. Di quello in cui crede e che – da buon maestro qual era – intende trasmettere ad altri.*
> *Parola, silenzio, ascolto, saggezza: quattro parole intersecanti, l'una soggetta all'altra. La parola – che è anello di congiunzione tra persona e persona, causa e fonte della relazionalità, senza un uditore, non serve; sfuma nel vento; se non è accompagnata dall'ascolto, evapora. Ma l'ascolto, perché sia*

> *possibile e diventi vero, autentico, profondo, ha una sua simpatica specifica esigenza: necessita il silenzio. Il rumore, il chiasso esterni non permettono alla parola di raggiungere il primo obiettivo per cui è stata pronunziata; non giunge a destinazione. Non viene accolta. Quindi non può produrre quella reazione positiva o negativa per cui è stata pronunciata; le è impedita la risposta adeguata.*
>
> *Ma vi è un altro rumore più acuto, un altro chiasso più assordante ed è il tumulto interiore, l'angoscia, l'irrequietezza dell'anima, la tensione dello spirito, la preoccupazione inutile, forse malsana. Quella 'non pace', quel 'non silenzio', che tormenta e assilla gli inquieti, gli insoddisfatti, i distratti, gli assillati da mille inutili preoccupazioni, i cercatori del nulla.*
>
> *Quel simpatico e inimitabile attore che fu Charlie Chaplin diceva: "Il silenzio è un dono universale che pochi sanno apprezzare. Forse perché non può essere comprato. I ricchi comprano rumore. L'animo umano si diletta nel silenzio della natura, che si rivela solo a chi lo cerca". A Chaplin risponde con altrettanta saggezza il compositore, pianista, organista, violinista W. A. Mozart: "Parlare bene ed eloquentemente è una gran bella arte, ma è parimenti grande quella di conoscere il momento giusto in cui smettere"*
>
> *"Dio è amico del silenzio. – ha scritto M. Teresa di Calcutta. – Guarda come la natura – gli alberi, i fiori, l'erba – crescono in silenzio; guarda le stelle, la luna e il sole, come si muovono in silenzio. …. Abbiamo bisogno di silenzio per essere in grado di toccare le anime". Abbiamo bisogno di silenzio maturo, frutto di meditazione, di un certo, sapiente, cercato e voluto rinnegamento di sé, per acquisire e possedere quella pace e saggezza umana che rendono fecondi di luce, di grazia ogni nostra parola e ogni nostro gesto verso chiunque fa capolino o si appoggia sulla nostra strada. Saranno parole e gesti profumati di gentilezza, forse di saporosa femminilità per chi è donna, sempre carichi di giusta ed efficace simpatia…*
>
> *sr Biancarosa Magliano*
>
> ”

Buon silenzio,
Francesco Galgani,
6 gennaio 2018

Il mio nome

Ultimo aggiornamento: 4 Novembre 2018

Io non ricordo nulla.

Forse c’era una grande coltre sopra il mio cuore, tanta sporcizia, ma ora non ricordo più neanche cosa fosse.

Forse c’erano lamentele, pretese, accuse, forse c’era altro, non ricordo.

Forse c’era depressione, o persino disperazione... forse c’era autodistruzione... forse c’era una montagna di fanghiglia che tutto copriva e che non faceva più vedere nulla.

Poi... un'istantanea pulizia del cuore, la mia presenza nel qui ed ora. Il resto non c’è più. Io sono qui ed ora. Soltanto qui ed ora.

Lo sguardo cambia, ritrova improvvisamente quello stupore che forse giaceva nascosto in attesa di essere ritrovato. Nulla è più scontato.

Io non ricordo nulla. Non so perché sono qui. Mi guardo attorno: tutto quello che vedo è per me, posso averne quanto ne voglio, posso prendere quello che mi occorre. Nell’aria c’è una magia di Amore che ha creato tutto ciò che sto vedendo, che sto toccando, che mi nutre.

Tocco il mio cuore. Sento che batte. Batte forte, lo ascolto, sento bene dov’è.

Un grande specchio. Mi spoglio, mi guardo davanti allo specchio, mi osservo come se fosse la prima volta che mi vedo, sono vivo. Sono fortunato e sono bello.

Mi guardo attorno, ancora con stupore.

Non ricordo più nulla. Non ricordo perché sono qui, so soltanto che il mio ruolo è qui. Non ricordo più quali erano i miei problemi... so soltanto che i problemi stanno dove vogliano che stiano... ora non so dove voglio metterli né ricordo quali fossero, so soltanto che li ho tolti da sopra il mio cuore. Lo sento battere, lo sento ravvivato.

Sento gioia di vivere.

Ecco, ora mi è chiaro perché sono qui: ho la missione di salvare questo mondo dalla sua distruzione. Non so perché è proprio questa la mia missione, né quando la scelsi, né se mi fu affidata, so soltanto che c’è una grande schiera di altri esseri come me inviati qui. So che c’è bisogno di noi.

Ma io chi sono? Non lo so, non ricordo, ma sento un calore dentro, sento che ho qualcosa che nutre ogni vivente, sento che io posso prenderne quanto ne voglio e che posso darne ad altri.

Sto sorridendo, sono felice.

Sto sentendo Amore, tanto Amore.

Ecco, ora mi sono ricordato chi io sono. Io mio nome è Amore.

(Francesco Galgani, 4 novembre 2018)

Il mondo in un sorriso: piccola raccolta estemporanea di pensieri positivi

Ultimo aggiornamento: 16 Settembre 2017

La Vita è bella, è degna di essere Amata, Lodata, Ringraziata sempre. La Vita siamo Noi.

I nostri pensieri positivi sono curativi, danno Gioia nel presente, indirizzano il nostro Futuro, migliorano le parole e le relazioni, hanno il potere di cambiare in meglio il corso degli eventi. Io sono nato da un Pensiero Positivo. Tu sei nato/a da un Pensiero Positivo. Noi siamo nati da un Pensiero Positivo.

Io sono Gioia, Fortuna, Benessere, Amore.

Tu sei Gioia, Fortuna, Benessere, Amore.

Ogni pensiero positivo nasce dall'Amore e da una profonda Fiducia nella Vita. Noi siamo gocce d'Amore che risplendono di Fiducia.

I miei pensieri positivi sono profezie che si autoavverano. I tuoi pensieri positivi sono profezie che si autoavverano. I nostri pensieri positivi portano positività a tutto il nostro ambiente.

Tutto di Me è prezioso, anche le mie lacrime, le mie sofferenze, i miei errori.

Tutto di Te è prezioso, anche le tue lacrime, le tue sofferenze, i tuoi errori.

Io sono Comprensione e Ascolto. Io sono una casa accogliente in cui puoi metterti a tuo agio.

Tu sei Comprensione e Ascolto. Tu sei una casa accogliente in cui posso mettermi a mio agio.

Io sono Salute, Benefici, Preziosa Fonte di Saggezza.

Tu sei Salute, Benefici, Preziosa Fonte di Saggezza.

Io desidero migliorarmi, quindi Ti incontro, parlo con Te, Ti ascolto. Con il dialogo ci miglioriamo a vicenda.

Io esisto perché Tu esisti. Tu esisti perché esisto Io. Noi tutti, tutti quanti, siamo inter-dipendenti. Se faccio del bene a Te, lo faccio a Me. Se faccio del male a Te, lo faccio a Me.

La vera battaglia tra il bene e il male è dentro di me. Non esiste il nemico, esistono soltanto il mio orgoglio e la mia arroganza se vedo qualcuno come mio nemico.

Io mi fido di Me. Io mi fido di Te.

Io non posseggo alcuna verità, io non ho la verità in tasca.

Io non ho bisogno di puntare il dito. Per cambiare il mondo, cambio me stesso. Io sono il cambiamento che voglio vedere nel mondo. Io esisto per portare Felicità. Io esisto per il bene di ogni essere vivente.

La Vita è un dono. Io sono un dono. Tu sei un dono. Noi siamo un dono. La Vita siamo noi.

Io non ti giudico. Ognuno ha il suo percorso. In questa vita o in vite precedenti ho fatto le stesse cose che hai

fatto tu, quindi non ti giudico.

Va tutto bene. Tutto va nella giusta direzione. Il male, quando viene, non viene mai per nuocere. Tutto può essere trasformato in bene. Io posso trasformare qualsiasi cosa.

Io credo nel mio immenso potere. Io credo nel tuo immenso potere. Ciascuno di noi ha una missione nella vita, nulla è per caso.

Osservo ciò che di Te è buono e bello.

Io agisco in buona fede. Io scelgo di non imbrogliare. Io cerco di migliorarmi ogni giorno. La mia forza di volontà che mira al miglioramento ricerca sempre il dialogo.

Io mi fido della tua buona fede.

Io mi fido delle tue buone intenzioni.

Io ascolto.

Io ho una saggezza. Tu hai una saggezza. Da Te posso sempre imparare qualcosa. Incontrarci è una grande fortuna.

Desidero il tuo successo.

Gioisco delle tue gioie.

Gioisco della Vita.

Tu puoi accarezzarti con pensieri positivi ancora più belli di questi.

Francesco Galgani,
16 settembre 2017

In Italia per curare tutti: progetto "Nessuno Escluso" di Emergency

Ultimo aggiornamento: 5 Marzo 2017

In Italia, 11 milioni di persone non hanno accesso alle cure mediche.

In questo blog ho già dedicato un articolo a "**Medici Senza Frontiere**". Stavolta vorrei dare visibilità a una campagna di **Emergency**, dal titolo "**Nessuno escluso**", che sostanzialmente consiste in una raccolta fondi tramite **sms solidale di 2 euro al 45565**, **fino al 17 aprile 2017**, allo scopo di aprire un centro di orientamento sociosanitario e finanziare due ambulatori mobili a Milano. **La situazione umanitaria italiana è gravissima ed Emergency offre cure mediche gratuite ai più bisogni (italiani o stranieri che siano, senza distinzioni), arrivando dove non arriva la sanità pubblica**. Maggiori informazioni sulla campagna si trovano alla pagina: **http://www.emergency.it/numero-solidale-45565.html**

In Italia, Emergency ha offerto oltre 260.000 prestazioni (dato aggiornato al 31 dicembre 2016).

Nonostante sia un diritto riconosciuto, anche in Italia il diritto alla cura è spesso un diritto disatteso. Nell'articolo "**I giochi sporchi delle case farmaceutiche e il popolo che muore**" *(pubblicato il 3 marzo 2017 sul blog di Grillo)*, leggiamo:

> *«[...] I tagli ai servizi pubblici essenziali, imposti dalle politiche di austerity dell'Europa, hanno costretto ben 11 milioni di italiani a rinunciare alle cure mediche. In Grecia cala l'aspettativa di vita, mentre lo Stato taglia del 94% i trasferimenti ai 140 ospedali pubblici del Paese. Secondo il rapporto "Povertà e diseguaglianze in aumento", curato da Caritas Europa nel 2015, nei sette Paesi che hanno sofferto di più della crisi (Italia, Portogallo, Spagna, Grecia, Irlanda, Romania, Cipro)* ***il 22,8% dei cittadini ha rinunciato a curarsi*** *perché non hanno i soldi: stiamo parlando di oltre* ***35 milioni di cittadini****. Il gruppo Efdd - Movimento 5 Stelle lotta al Parlamento europeo per difendere i cittadini.* ***La salute è un diritto fondamentale.*** *Piernicola Pedicini ha denunciato l'asservimento della classe politica alle lobby farmaceutiche. Nel suo discorso cita quattro esempi:*
> *- SOFOSBUVIR: farmaco usato per il trattamento dell'epatite C, viene venduto in Unione Europea a un prezzo che è 277 volte quello di produzione. (fonte)*
>
> *- VACCINO PER LA PERTOSSE: si produce a meno di un dollaro ma in Unione Europea si vende a 120 dollari. (fonte)*
>
> *- ERLOTINIB: è un farmaco usato per il trattamento dei tumori al pancreas, costa 15.000 euro e produce un aumento medio della sopravvivenza di appena 10 giorni. (fonte)*
>
> *- CETUXIMAB: è un anticorpo somministrato per il trattamento dei tumori al polmone, costa 8.000 euro a paziente e produce un aumento medio della sopravvivenza di un mese e mezzo. (fonte)»*

Per maggiori informazioni sull'attività di Emergency, riporto alcuni link:

- *Sito ufficiale:* *http://www.emergency.it/*

- *Canale Youtube ufficiale:* *https://www.youtube.com/user/EmergencyOnlus*
- *Programma Italia di Emergency per persone in stato di bisogno:* *http://www.emergency.it/italia/index.html*
- *Video - Il lavoro di Emergency in Italia per i migranti:* *https://youtu.be/X0yWQyXm2n8*

In occasione del prossimo attentato terroristico

Ultimo aggiornamento: 23 Agosto 2017

In un'epoca confusa, caotica, in cui l'esistenza è avvelenata da moti interiori tutt'altro che nobili, seminar paura e angoscia, su un pubblico teatrino in cui regnano ignoranza e disinformazione, è la principale occupazione di chi vuole esercitare con la forza azioni immorali (e sovente disumane) che altrimenti la popolazione difficilmente accetterebbe.

Il nemico da combattere non è una persona, non è un'etnia, non è un gruppo o una nazione. Basterebbe guardare con onestà dentro noi stessi, ogni volta che ci siamo completamente disinteressati dell'altrui benessere, o quando, peggio, abbiamo gioito dell'altrui sofferenza.

Quasi tutti i mali del mondo derivano da un'unica causa, da un cuore umano offuscato dai suoi egoismi e incapace di cogliere lo splendore, la ricchezza, la bellezza e il miracolo della propria e dell'altrui vita.

Se vogliamo combattere il terrorismo, non dobbiamo far terrorismo. Se vogliamo vincere su un nemico, non dobbiamo essere come lui.

L'unica risposta all'odio, è l'Amore. La risposta alla paura, è il Coraggio. Curiamo ogni aridità nei nostri cuori con l'acqua della solidarietà, della compassione, della gioia di vivere, della gratitudine per la Vita.

Quest'esistenza è solo un momento di passaggio, tra l'altro brevissimo di fronte all'eternità della vita, ma è preziosissimo: lodiamo la Vita, ringraziamola, amiamola, cogliamone la bellezza, la magia e il mistero, sempre.

Non ho paura di morire per un attentato o per altre cause: in ogni caso la mia morte arriverà, e poiché ciò è inevitabile, la cosa migliore che posso fare è usare la mia vita nel modo migliore che posso, ogni giorno, con passione, rispettandola e ringraziandola.

La non-violenza è l'arma dei forti. L'unica cosa che veramente conta è quanto Amore riusciamo a seminare sulle strade umane dense di dolore.

La Vita è bella. Viviamola senza paura, così com'è nella sua complessità, senza cercar semplificazioni. Grazie ;-)

Riporto qui di seguito una mia poesia, che scrissi il 1 aprile 2015, e alcuni "addestramenti alla consapevolezza" stilati dal monaco buddista zen Thich Nhat Hanh.

> ***Porgi l'altra guancia***
>
> *Per un Amore*
> *sempre vincitore,*
> *tutto è benvenuto,*
> *anche uno schiaffo bruto:*
>
> *diffidenza e malafede*
> *vanno incontro a chi crede*
> *in indulgenza e carità*
> *per l'altrui felicità,*

> *o nella compassione*
> *che d'ogni afflizione*
> *è umilmente curativa,*
> *per il cuor educativa.*
>
> *Porgere l'altra guancia*
> *è spezzare la lancia*
> *del disprezzo e del male*
> *con un Amore reale,*
>
> *sempre efficace,*
> *coraggioso e audace,*
> *nell'infonder Pace.*
>
> *(Francesco Galgani)*
>
> ”

> “ *"**Addestramenti alla consapevolezza**", stilati dal monaco buddista zen Thich Nhat Hanh e tratti dal libro "Respira! Sei Vivo"*
>
> ***Il Primo Addestramento: Apertura***
> *Consapevoli della sofferenza creata dal fanatismo e dall'intolleranza, siamo determinati a non idolatrare e a non vincolarci a nessuna dottrina, teoria o ideologia, neppure a quelle buddiste. Gli insegnamenti buddisti sono guide che ci aiutano a imparare il guardare in profondità e a sviluppare comprensione e compassione. Non sono dottrine per cui combattere, uccidere o morire.*
>
> ***Il Secondo Addestramento: Non Attaccamento alle Opinioni***
> *Consapevoli della sofferenza creata dall'attaccamento alle opinioni e alle percezioni erronee, siamo determinati a non avere una mente ristretta, legata alle opinioni attuali. Impareremo e praticheremo il non attaccamento alle opinioni, per essere aperti alla visione profonda e alle esperienze degli altri. Siamo consapevoli che la conoscenza del momento non è l'immutabile e assoluta verità. La verità si trova nella vita e noi osserveremo la vita dentro e intorno a noi in ogni momento, pronti a imparare da essa.*
>
> ***Il Terzo Addestramento: Libertà di Pensiero***
> *Consapevoli della sofferenza che causiamo imponendo le nostre opinioni, ci impegniamo a non forzare gli altri, neppure i nostri figli, ad adottare le nostre opinioni con alcun mezzo: autorità, minacce, denaro, propaganda o indottrinamento. Rispetteremo il diritto degli altri di essere diversi e di scegliere in cosa credere e come decidere. Tuttavia, con il dialogo compassionevole, aiuteremo gli altri a rinunciare al fanatismo e alla ristrettezza mentale.*
>
> ***Il Quarto Addestramento: Consapevolezza della Sofferenza***
> *Consapevoli che guardare in profondità la natura della sofferenza ci aiuta a sviluppare la compassione e a trovare modi per uscire dalla sofferenza, siamo determinati a non fuggire e a non chiudere gli occhi di fronte alla sofferenza. Ci impegniamo a trovare modi, compresi contatti personali, immagini e suoni, per stare con coloro che soffrono, per capirne profondamente la*

situazione e aiutarli a trasformare la sofferenza in compassione, pace e gioia.

Il Quinto Addestramento: Vita Semplice e Sana
Consapevoli che la vera felicità si fonda sulla pace, la stabilità, la libertà e la compassione, siamo determinati a non porci come scopo della vita la fama, il profitto, il benessere o il piacere sensuale, a non accumulare ricchezza, mentre ci sono milioni di esseri che hanno fame e muoiono. Ci impegniamo a vivere con semplicità e a condividere tempo, energia e risorse materiali con chi ne ha bisogno. Praticheremo il consumo consapevole, non usando alcol, droghe o altri prodotti che introducano tossine in noi stessi, così come nel corpo e nella coscienza collettivi.

Il Sesto Addestramento: Prendersi Cura della Rabbia
Consapevoli che la rabbia blocca la comunicazione e crea sofferenza, siamo determinati a prenderci cura dell'energia della rabbia quando sorge e a riconoscerne e trasformarne i semi che giacciono nel profondo delle nostre coscienze. Quando sorge la rabbia, siamo determinati a non fare e a non dire nulla, praticando invece il respiro consapevole e la meditazione camminata, per riconoscere, abbracciare e guardare in profondità la rabbia. Impareremo a guardare con gli occhi della compassione coloro che pensiamo siano la causa della nostra rabbia.

Il Settimo Addestramento: Dimorare Felicemente nel Momento Presente
Consapevoli che la vita è disponibile solo nel momento presente e che è possibile vivere felicemente qui e ora, ci impegniamo ad addestrarci per vivere profondamente ogni momento della nostra vita quotidiana. Non ci faremo trasportare dai rimpianti del passato, dalle preoccupazioni per il futuro, o dall'avidità, dalla rabbia e dalla gelosia nel presente. Siamo determinati ad imparare l'arte del vivere consapevole, entrando in contatto con gli elementi meravigliosi, vitali e salutari che esistono in noi e intorno a noi, e nutrendo i semi di gioia, pace, amore e comprensione in noi stessi, per facilitare il lavoro di trasformazione e di guarigione della nostra coscienza.

L'Ottavo Addestramento: Comunità e Comunicazione
Consapevoli che la mancanza di comunicazione porta sempre divisione e sofferenza, ci impegniamo ad addestrarci nella pratica dell'ascolto compassionevole e della parola amorevole. Impareremo ad ascoltare in profondità, senza giudicare o reagire, e ci asterremo dal pronunciare parole che possano causare discordia o divisioni nella comunità. Faremo ogni sforzo per mantenere aperta la comunicazione e per ricomporre e risolvere tutti i conflitti, per quanto piccoli.

Il Nono Addestramento: Parola Veritiera e Amorevole
Consapevoli che le parole possono creare sofferenza o felicità, ci impegniamo a imparare a parlare in modo veritiero e costruttivo, usando solo parole che ispirino speranza e fiducia. Siamo determinati a non dire il falso per salvare interessi personali o per impressionare gli altri e a non pronunciare parole che causino divisione e odio. Non diffonderemo notizie di cui non siamo certi e non condanneremo cose di cui non siamo sicuri. Faremo del nostro meglio per denunciare situazioni di ingiustizia, anche quando ciò minacci la nostra incolumità.

Il Decimo Addestramento: Proteggere il Sangha
Consapevoli che l'essenza e lo scopo di un Sangha è la pratica della comprensione e della compassione, ci impegniamo a non usare la comunità buddista per profitto personale e a non trasformare la nostra comunità in uno strumento politico. Tuttavia, una comunità spirituale dovrebbe prendere una chiara posizione contro l'oppressione e l'ingiustizia e dovrebbe lottare per cambiare la situazione, senza impegnarsi in conflitti di parte.

L'Undicesimo Addestramento: Retti Mezzi di Sostentamento

> *Consapevoli che l'ambiente e la società hanno subìto grandi violenze e ingiustizie, ci impegniamo a non vivere di una professione dannosa per gli esseri umani e per la natura. Faremo del nostro meglio per scegliere un mezzo di sostentamento che aiuti a realizzare il nostro ideale di comprensione e di compassione. Consapevoli dell'economia globale e della realtà politica e sociale, ci comporteremo in modo responsabile come consumatori e come cittadini, non investendo in aziende che privino gli altri della possibilità di vivere.*
>
> ***Il Dodicesimo Addestramento: Rispetto per la Vita***
> *Consapevoli che molta sofferenza viene causata da guerre e conflitti, siamo determinati a coltivare la nonviolenza, la comprensione e la compassione nelle nostre vite quotidiane, per promuovere l'educazione alla pace, la mediazione consapevole e la riconciliazione nelle famiglie, nelle comunità, nelle nazioni e nel mondo. Siamo determinati a non uccidere e a non permettere che altri uccidano. Con il nostro Sangha praticheremo diligentemente il guardare in profondità, per scoprire modi migliori per proteggere la vita e prevenire la guerra.*
>
> ***Il Tredicesimo Addestramento: Generosità***
> *Consapevoli della sofferenza causata da sfruttamento, ingiustizia sociale, furto e oppressione, ci impegniamo a coltivare la gentilezza amorevole e ad imparare modi per favorire il benessere di persone, animali, piante e minerali. Praticheremo la generosità, condividendo tempo, energie e risorse materiali con coloro che ne hanno bisogno. Siamo determinati a non rubare e a non possedere nulla che appartenga ad altri. Rispetteremo la proprietà altrui, ma cercheremo di impedire che altri traggano profitto dalla sofferenza umana e dalla sofferenza di altri esseri.*
>
> ***Il Quattordicesimo Addestramento: Retta Condotta***
> *Consapevoli che le relazioni sessuali motivate dall'avidità non riescono a dissipare il sentimento di solitudine, ma creano maggior sofferenza, frustrazione e isolamento, siamo determinati a non intraprendere relazioni sessuali senza reciproca comprensione, amore e impegno a lungo termine. Nelle relazioni sessuali dobbiamo essere consapevoli della sofferenza che potremmo causare in futuro. Sappiamo che, per proteggere la felicità nostra e degli altri, dobbiamo rispettare i diritti e gli impegni nostri e degli altri. Faremo tutto quanto è in nostro potere per proteggere i bambini dagli abusi sessuali e per proteggere coppie e famiglie dalle rotture dovute a una condotta sessuale scorretta. Tratteremo il nostro corpo con rispetto e conserveremo le energie vitali (del sesso, del respiro e dello spirito) per la realizzazione del nostro ideale di bodhisattva. Saremo pienamente consapevoli della responsabilità di nuove vite e mediteremo sul mondo in cui intendiamo fare nascere nuovi esseri.*
>
> ”

Grazie.

Francesco Galgani,
21 agosto 2017

In omaggio alle donne

Ultimo aggiornamento: 25 Novembre 2015

Oggi è la giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne.
Regalo a tutte questa poesia :)

Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne

Non sei sola,
molte donne vere,
lese da identica pena,
vorrebbero esser comprese:

in te c'è un valore
che al freddo della paura
risponde con un calore
che futuro nuovo raffigura!

Affrontare ogni violenza
con l'arma della non-violenza,

è la vittoria su quel male
che vorrebbe a sé altro male,

sconfiggendolo con un bene
che sa diffondersi molto bene...

attorno al cuore da cui proviene!

(Francesco Galgani, 21 novembre 2014)
https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/270-giornata-internazionale-per-leliminazione-della-violenza-contro-le-donne-con-video-silenzioso-e-info

Pagina con informazioni per chi ha bisogno di aiuto:
http://psicologia.doctissimo.it/disturbi-psicologici/traumi/violenza-chi-rivolgersi.html

Un video silenzioso, dedicato a questa giornata:
https://youtu.be/-qt5gzvhvO8

Julian Assange assolto, ma ancora in prigione in condizioni disumane

Ultimo aggiornamento: 30 Agosto 2019

Stanotte, in un giusto entusiasmo per l'assoluzione di Julian Assange, che ho appreso dal breve video sotto riportato *(e che trova riscontro in questo articolo)*, ho creduto che il nostro eroe e vero amico fosse libero. Ma il sogno di ciò che è giusto e di come il mondo dovrebbe essere ha lasciato presto il posto alla cruda realtà: Julian Assange è attualmente in prigione a Londra in condizioni disumane, come documenta l'articolo "**Breaking The Media Blackout on the Imprisonment of Julian Assange**", pubblicato il 26 agosto 2019, con licenza Creative Commons che ne autorizza la ripubblicazione.

Rompere il silenzio (blackout) dei media sull'imprigionamento di Julian Assange

Gli stessi media che hanno passato anni trascinando il nome di Assange nel fango si stanno ora impegnando in un blackout sul suo trattamento. Se stai aspettando che gli esperti dei media aziendali difendano la libertà di stampa, rimarrai deluso.

articolo originale di Mnar Muhawesh, 26 agosto 2019, traduzione parziale

Il ruolo del giornalismo in una democrazia è la pubblicazione di informazioni rilevanti per l'interesse comune - il tipo di informazioni che consente alle persone di diventare cittadini più coinvolti nelle loro comunità in modo che ciascuno di noi possa votare rappresentanti che lavorano nell'interesse di "noi popolo".

*Forse non esiste un esempio migliore di giornalismo costituito da "cani da guardia", che spiegano ed espongono la corruzione dei potenti, come del caso di Wikileaks, che ha esposto prove a livello mondiale dei crimini di guerra compiuti dai militari statunitensi in Iraq, tra cui l'uccisione di due giornalisti di Reuters; ha mostrato che il governo degli Stati Uniti e le grandi corporazioni hanno usato agenzie di intelligence private per spiare attivisti e manifestanti; ha rivelato come i militari hanno nascosto agli ispettori della Croce Rossa le torture sui prigionieri nella baia di Guantanamo. [n.d.t.: per approfondimenti, rimando a "**Assange. I dieci dossier di Wikileaks che hanno fatto imbestialire Pentagono, Cia e Casa Bianca**"].*

È questo tipo di giornalismo "reale" che il nostro primo emendamento era destinato a proteggere, ma impegnarsi in esso ha invece reso l'editore di WikiLeaks Julian Assange l'obiettivo di una massiccia campagna diffamatoria negli ultimi anni, tra cui false affermazioni secondo cui Assange stia lavorando con Vladimir Putin, i russi e gli hacker [...].

Le accuse secondo cui Assange ha cospirato con Putin per minare le elezioni del 2016 e la democrazia americana nel suo complesso sono completamente svanite all'inizio di questo mese quando un tribunale distrettuale degli Stati Uniti per il distretto meridionale di New York ha archiviato questo caso come "di fatto non plausibile", con il giudice che ha notato che in nessun caso l'accusa ha dimostrato fatti concreti, concludendo che l'idea che Assange abbia cospirato con la Russia contro il Partito Democratico o l'America è "completamente separato dai fatti".

[...]

*Oggi Assange siede dietro le sbarre in una prigione di Londra in condizioni scioccanti che nemmeno un assassino si aspetterebbe. Il famoso regista e giornalista John Pilger lo ha visitato lì e teme per la vita di Assange, notando che è tenuto in isolamento, pesantemente medicato e gli vengono negati gli strumenti di base necessari per combattere la sua accusa di estradizione negli Stati Uniti. [n.d.t.: suggerisco una lettura di "**'Lento e crudele assassinio': la madre di Assange accusa gli Stati Uniti e Regno Unito per il trattamento riservato a suo figlio**"].*

[...]

«[Assange è stato] deliberatamente esposto, per un periodo di diversi anni, a forme [più] progressivamente gravi di trattamento o punizione crudeli, disumani o degradanti, i cui effetti cumulativi possono essere descritti solo come tortura psicologica... La persecuzione collettiva di Julian Assange deve finire qui e ora! » John Pilger

[...]

Termino qui questa traduzione parziale dell'articolo, credo che sia sufficiente. Comunque Assange non è l'unico a passarsela male per aver difeso la libertà di informare. E' notizia di questi giorni che Amnesty International è intervenuta a favore del programmatore svedese Ola Bini, attivista per i diritti umani. Amico di Julian Assange, è perseguitato dalla giustizia ecuadoriana ma senza prove. Rimando all'articolo: "I cinque mesi da incubo dell'hacker che difende i diritti umani".

Buoni approfondimenti,
Francesco Galgani,
30 agosto 2019

Assange assolto

Grazie Fratello,
grazie per quel che sei,
grazie per la tua lotta,
grazie per la vittoria
contro i mostri
del nostro tempo.

Grazie!

(Francesco Galgani, 30 agosto 2019)

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

fonte del video: https://www.pandoratv.it/riflette-re-che-fare-assange-assolto/

La chiave per riuscire in qualsiasi impresa

Ultimo aggiornamento: 6 Aprile 2015

Pace interiore e benessere a te che leggi! :)))
Apro questo articolo con una mia poesia, e a seguire un racconto di Lev Tolstoj...

> “ ***Fede***
>
> *Attingo col cuore*
> *alla fonte di felicità*
> *affinché io sia Amore*
> *dove c'è ostilità:*
>
> *di luce e cuoricini*
> *l'aria s'appacifica,*
> *esser tra noi vicini*
> *l'anima magnifica...*
>
> *Chi sa ascoltare,*
> *e nel valor d'ognuno crede,*
> *senza mal giudicare,*
> *ha la miglior fede.*
>
> *(Francesco Galgani, 5 aprile 2015)*
>
> ”

Quanto segue è tratto da un discorso di Daisaku Ikeda tenuto il 16 maggio 1993 *(fonte "Buddismo e Società" n. 169)*:

> “ *Tostoj scrisse molte storie di facile lettura e racconti popolari. Li compose per le persone comuni che vivevano della loro terra e per i giovani che avrebbero ereditato il futuro. Oggi vorrei parlarvi di uno di questi racconti, dal titolo "Tre domande". È la storia di un imperatore che, nell'amministrare gli affari del suo regno, si ritrova a porsi tre domande. La prima è: qual è il momento migliore per intraprendere qualcosa? Come faccio a sapere qual è il momento giusto per agire in modo da non avere rimpianti? La seconda domanda è: quali sono le persone di cui ho più bisogno? A chi dovrei prestare attenzione? La terza domanda è: quali sono gli affari che più contano?*
> *L'imperatore desidera ardentemente trovare risposta a queste domande perché è sicuro che in questo modo avrebbe* ***la chiave per riuscire in qualsiasi impresa****. Così emana un bando per tutto il regno annunciando che chi saprà rispondere alle tre domande riceverà una lauta ricompensa. Si presentano molte persone istruite, ciascuno con la propria risposta. Ma nessuno convince l'imperatore. Chi è colto non è necessariamente saggio.*
> *Tralascerò i particolari della storia, ma alla fine l'imperatore riceve la risposta giusta da un eremita che vive tra la gente.* ***Il saggio risponde che il momento più importante è quello presente, questo istante, che la persona più importante è quella che ci sta di fronte adesso e che la cosa che più conta è fare del bene agli altri, preoccuparsi della loro felicità.***
> *Questo momento, l'istante presente, è il più importante, non chissà quale momento futuro. Oggi,*

> *questo giorno, è ciò che conta. Dobbiamo concentrare tutti noi stessi nel presente, perché la vittoria futura è contenuta in questo momento.*
> *Allo stesso modo, non abbiamo bisogno di cercare persone speciali in qualche luogo lontano da qui. Ciò che rende importante una persona non è il potere, o la cultura, la fama o la ricchezza. Le persone più importanti sono coloro che appartengono al nostro ambiente più prossimo. Sono queste le persone che dobbiamo valorizzare. I saggi sanno apprezzare quegli aspetti che rendono le persone intorno a loro individui unici e fanno in modo che riescano a tirare fuori il loro pieno potenziale. Questo è anche il modo per guadagnare la fiducia e il rispetto di tutti.*
> *Ogni volta che vado all'estero, mi sforzo sempre di salutare con sincerità le persone che vedo appena scendo dall'aereo e di creare dei legami con loro. Continuo a fare così con tutti quelli che incontro da quel momento in poi. Da qui cominciano i miei sforzi per promuovere legami di amicizia.*
> *Non è importante se sei uno sconosciuto agli occhi del mondo. Ciò che conta è sapere che hai fatto del tuo meglio, rimanendo te stesso, per il bene degli altri, per i tuoi amici e per la società in generale. Coloro che possono dichiarare questo con sicurezza sono campioni e campionesse di umanità e di vita.* ”

Felicità a tutti,
Francesco Galgani,
6 aprile 2015

Mai disprezzare, per cambiare noi stessi e il mondo

Ultimo aggiornamento: 27 Marzo 2015

> *Se non potete essere una via maestra,*
> *siate un sentiero.*
> *Se non potete essere il sole,*
> *siate una stella.*
>
> *Siate il meglio*
> *di qualunque cosa siate.*
>
> *(Douglas Malloch)*
>
> *E tu chi sei?*

> *Quanto più il mondo si imbarbarisce,*
> *quanto più c'è bisogno di bellezza!*
> *(Joan Baez)*

> *CREARE FELICITÀ E PACE ATTRAVERSO IL DIALOGO*
> *di Daisaku Ikeda*
> *Estratto da un articolo pubblicato su "Il Nuovo Rinascimento" del 1 aprile 2015:*
>
> *«[...] Qual è l'essenza della pratica buddista? In una lettera indirizzata a Shijo Kingo, un samurai suo discepolo di Kanagawa, il Daishonin afferma chiaramente: «Il cuore di tutti gli insegnamenti della vita del Budda è il Sutra del Loto e il cuore della pratica del Sutra del Loto si trova nel capitolo "**Mai Sprezzante**". Cosa significa il profondo rispetto del Bodhisattva Mai Sprezzante per la gente? Il vero significato dell'apparizione in questo mondo del Budda Shakyamuni, il signore degli insegnamenti, sta nel suo comportamento da essere umano» (RSND, 1, 756). **La più alta forma di pratica buddista, come insegna il Sutra del Loto, è comportarsi in maniera rispettosa verso gli altri**.*
> *In un'epoca piena di gente arrogante e di violenza, che calpestava la dignità della vita, il Bodhisattva Mai Sprezzante insisteva con coraggio ad affermare che tutte le persone possiedono la natura di Budda, supremamente nobile. E con sincerità comunicava questo messaggio a chiunque incontrasse, **trattando ogni persona con il massimo rispetto**. Per quanto venisse insultato e calunniato, per quanto venisse perseguitato, il suo atteggiamento rimaneva saldo e non vacillava mai. Egli perseverava nella sua ricerca instancabile di un **dialogo nonviolento**, con grande costanza, saggezza e ottimismo. [...]»*

Buon cambiamento interiore per cambiare il mondo,

Francesco Galgani,
27 marzo 2015

Manifesto dell’ultima lotta

Ultimo aggiornamento: 28 Marzo 2019

Tratto da: **RELIGIONE DELL'ULTIMA LOTTA**

Siamo in un periodo terminale, apocalittico, perché la violenza e l'ottusità degli esseri umani è diventata insostenibile per tutte le specie viventi del pianeta. Affrontiamolo serenamente, facendo la nostra parte in una direzione che vada verso la salvezza del pianeta, tutt'uno vivente di cui facciamo parte. Per tale ragione, noi scegliamo come massima priorità di essere vegani e di non esercitare potere sulle altre persone.

Il cibo è sacro perché sacra è la vita, ma un cibo prodotto con violenza, disprezzo della vita e massacri è per noi veleno. Un cibo prodotto uccidendo ogni tre giorni lo stesso numero di animali terrestri quante persone furono uccise da tutte le criminali guerre della storia dell’umanità (619 milioni), dopo indicibili torture e manipolazioni genetiche, è un veleno così potente che alla fine ci condannerà al non aver più nulla da mangiare. Anche i mari e gli oceani soffrono come malati terminali e, nel loro silenzio, reclamano il nostro aiuto, perché con l’attuale andamento delle attività di pesca entro il 2050 non avranno più vita da ospitare.

Rinneghiamo il diritto, il potere, l’autorità e il dominio di cui l’ego umano si è sovente arrogato sui più deboli, considerati inferiori al solo fine di avallare i propri perversi scopi, giustificando ogni devastazione ambientale e ogni massacro dei suoi simili, ovvero giustificando la propria autodistruzione.

Rifiutiamo come aberrante il consumo di animali e derivati, perché oltre ad essere contrario alla nostra salute, già compromessa dalle attività umane che hanno reso invivibile gran parte del pianeta, significa complicità verso la nostra stessa estinzione. Percepiamo come aberrante anche la continua disinformazione tesa a distrarci il più possibile dall’urgente necessità di cambiamenti interiori, familiari, sociali, politici ed economici che mirino al rispetto della vita e alla salvezza dell’umanità. Parimenti ci rifiutiamo di identificarci in ogni forma di spiritualità, filosofia e religione che, pur predicando il bene, non inviti caldamente alla sobrietà dei consumi, al veganesimo, al non renderci complici dei continui brutali massacri.

Il nostro mondo, in mano alle psicopatiche multinazionali a cui interessa solo il profitto, è diventato un impero di sofferenza. Come un faro che ci indichi la strada da percorrere nella notte burrascosa e devastante dell’umanità, consideriamo la non-violenza, una corretta informazione e il non sentirci superiori a nessuno come l’unica direzione da intraprendere. Consapevoli dei nostri limiti e delle nostre ombre, ci impegniamo in tal senso. Consapevoli dell’impari lotta contro un modo di pensare e di agire radicato in tutti i livelli della società e persino nel nostro inconscio individuale e collettivo, ci impegniamo a mantener saldo il nostro Amore per la vita e ad agire di conseguenza. Riteniamo che il progresso morale di un popolo vada di pari passo non solo con il modo con cui le persone si relazionano tra di loro, ma anche con il modo in cui animali e territorio vengono trattati e protetti.

Il coraggio e le doti intellettive e morali ci saranno di sostegno, la forza della parola che libera dalla tristezza e dai pesi quotidiani il nostro stile di vita, l’Amore la nostra fede.

Grazie.

(Francesco Galgani, 7 novembre 2018)

Mauro Scardovelli: archivio video

Ultimo aggiornamento: 15 Settembre 2018

Archivio di discorsi di Mauro Scardovelli (tratti dal suo canale Youtube) che qui ho raccolto meglio che potevo, per futura memoria e a vantaggio di tutti. Presumo che la licenza sia "Creative Commons Attribuzione - Non commerciale 2.5 Italia (CC BY-NC 2.5 IT)" perché questa era quella adottata da Mauro sul suo vecchio sito (non più esistente) www.mauroscardovelli.com, in onore dell'art. 33 della Costituzione Italiana: **«L'arte e la scienza sono libere e liberi sono i loro insegnamenti».** Comunque Mauro, in uno dei suoi video, dichiara che ciò che lui dice può essere tranquillamente condiviso, non a caso molto di ciò che lui ha pubblicato si trova sparso in rete su canali diversi.

Per approfondimenti e materiale aggiornato, questo è il sito dell'Università Aleph: www.unialeph.it

La motivazione principale per cui ho creato questa raccolta è che ciò che oggi si trova in Rete domani potrebbe improvvisamente sparire: i grandi monopoli del web hanno il totale potere antidemocratico di decidere unilateralmente cosa può stare sulle loro piattaforme e cosa no, e a quali condizioni, quindi è meglio non affidarsi unicamente a loro.

0001 - Mauro Scardovelli - Opposizione al Cambiamento.mp4
0002 - Mauro Scardovelli - Potenzialità - Obiettivo della Pnl.mp4
0003 - Mauro Scardovelli - Feedback e Cambiamento.mp4
0004 - Mauro Scardovelli - Adamo, Eva e Osho e nascita della mente.mp4
0005 - Mauro Scardovelli - La profezia del Capo Indiano.mp4
0006 - Mauro Scardovelli - Flusso della Vita, Nevrosi e Paura.mp4
0007 - Mauro Scardovelli - Struttura Paranoide.mp4
0008 - Mauro Scardovelli - Catene e Consapevolezza.mp4
0009 - Mauro Scardovelli - Fiducia e Fede.mp4
0010 - Mauro Scardovelli - Mappa non Territorio.mp4
0011 - Mauro Scardovelli - Trasparenza e Fratellanza.mp4
0012 - Mauro Scardovelli - Omertà o Trasparenza.mp4
0013 - Mauro Scardovelli - Il Bambino e il Tirannosauro.mp4
0014 - Mauro Scardovelli - Potenzialità e Carico.mp4
0015 - Mauro Scardovelli - L'esperienza da docente.mp4
0016 - Mauro Scardovelli - Ipnosi Collettiva - Componente culturale - L'esperienza di Carolina.mp4
0017 - Mauro Scardovelli - Pnl e Ricerca della Verità.mp4
0018 - Mauro Scardovelli - L'Università.mp4
0019 - Mauro Scardovelli - H.From e Strutture di Potere.mp4
0020 - Mauro Scardovelli - Trasparenza interna ed esterna.mp4
0021 - Mauro Scardovelli - Pensieri e Uovo di Assagioli.mp4
0022 - Mauro Scardovelli e Carolina Bozzo - L'Inconscio Inferiore.mp4
0023 - Mauro Scardovelli - Moralismo e Vendetta.mp4
0024 - Mauro Scardovelli - Pensieri Distruttivi e Repressione 1-2.mp4
0025 - Mauro Scardovelli - Pensieri Distruttivi e Autoindulgenza 2-2.mp4
0026 - Mauro Scardovelli - Sensi di colpa.mp4
0027 - Mauro Scardovelli - Falsità - Menzogna - Buonismo.mp4
0028 - Mauro Scardovelli - Autoconsapevolezza.mp4
0029 - Mauro Scardovelli - Perversione - Sessualità.mp4

0030 - Sofferenza Necessaria o Evitabile Mauro Scardovelli.mp4
0031 - Come Convertire la Sofferenza Mauro Scardovelli.mp4
0032 - Rifiuto e Odio - di Mauro Scardovelli.mp4
0033 - Ovoide di Assagioli foglio Mauro Scardovelli.mp4
0034 - Psicosintesi (foglio) Mauro Scardovelli.mp4
0035 - Psicologia e Politica (foglio) Mauro Scardovelli.mp4
0036 - Stili di società (foglio) Mauro Scardovelli.mp4
0037 - Inconscio Superiore, Anima ed Ego (foglio) Mauro Scardovelli.mp4
0038 - Ombra (foglio) - Mauro Scardovelli.mp4
0039 - Ombra e Proiezioni esterne (foglio) - Mauro Scardovelli.mp4
0040 - Paranoide, SuperIo e Ombra (foglio) Mauro Scardovelli.mp4
0041 - Ken Wilber foglio Mauro Scardovelli.mp4
0042 - Psicanalisi e Filosofia asiatica (foglio) - Mauro Scardovelli.mp4
0043 - Ombra e Ovoide (foglio) Mauro Scardovelli.mp4
0044 - Ego Anima 1.mp4
0045 - Ego Anima 2.mp4
0046 - Ego Anima 3.mp4
0047 - Ego Anima 4.mp4
0048 - Ego Anima 5.mp4
0049 - Scissione nell'individuo e Coppia foglio Mauro Scardovelli.mp4
0050 - Risorse interne foglio Mauro Scardovelli.mp4
0051 - improvvisazione di gruppo con Giulia Cremaschi e Mauro Scardovelli.mp4
0052 - non violenza 1.mp4
0053 - non violenza, scioglimento dei conflitti, 2.mp4
0054 - Mauro scardovelli, non violenza 3.mp4
0055 - Improvvisazione Mauro Scardovelli e Gianluca Nicolini.mp4
0056 - Costellazioni Familiari Mauro Scardovelli.mp4
0057 - risata e gioia nella consapevolezza.mp4
0058 - Bioenergetica e PNL Umanistica.mp4
0059 - metamodello II - linguaggio dell'essere (prima parte).mp4
0060 - Metamodello II - potere dominio, linguaggio egoico (seconda e ultima parte).mp4
0061 - Racket - Emozioni primarie e secondarie.mp4
0062 - suono, timbro, musica, relazione.mp4
0063 - Tipi Umani 01 - Intelligenza e creatività.mp4
0064 - Tipi Umani 02 - Introverso ed Estroverso.mp4
0065 - Tipi Umani 03 - Judger e Perceiver.mp4
0066 - Tipi Umani 04 - Valori, risorse e difese.mp4
0067 - Tipi Umani 06 - Intuitor e Sensor.mp4
0068 - Tipi Umani 07 - Thinker e Feeler.mp4
0069 - Tipi Umani 08 - Le relazioni.mp4
0070 - Tipi Umani 09 - Aprire il centro del cuore.mp4
0071 - Tipi Umani 05 - Linguaggio dei sentimenti e del giudizio.mp4
0072 - passioni 1.mp4
0073 - che cos'è l'Ego.mp4
0074 - passioni 2.mp4
0075 - subpersonalità depressiva-1.mp4
0076 - Amore e nevrosi.mp4
0077 - sistemi di pensiero come virus che prolificano.mp4
0078 - libertà dall'immagine,libertà dalla paura.mp4

0079 - subpersonalità depressiva-2.mp4
0080 - subpersonalità depressiva-3.mp4
0081 - subpersonalità depressiva 4.mp4
0082 - krishnamurti, la ricerca della felicità-1.mp4
0083 - krishnamurti, la ricerca della felicità-2.mp4
0084 - krishnamurti, la ricerca della felicità 5.mp4
0085 - krishnamurti,la ricerca della felicità-3.mp4
0086 - krishnamurti, la ricerca della felicità-4.mp4
0087 - Bisogni e responsabilità.mp4
0088 - presenza mentale e visione profonda.mp4
0089 - Campi dismorfici - parte 1.mp4
0090 - Campi dismorfici - parte 2.mp4
0091 - Campi dismorfici - parte 3.mp4
0092 - 1_7 subpersonalità - schizoide - l'importanza dei vettori convergenti.mov.mp4
0093 - 2_7 subpersonalità - relaz tra schizoide e depresso.mov.mp4
0094 - 3_7 subpersonalità - Schizoide e Istrionico.mov.mp4
0095 - 4_7 subpersonalità - L'istrionico e il femminile .mov.mp4
0096 - 5_7 subpersonalità - Emozioni dello schizoide.mov.mp4
0097 - 6_7 subpersonalità - Schizoide ottimo osservatore.mov.mp4
0098 - 7_7 Subpersonalità - relaz tra schizoide e ossessivo.mov.mp4
0099 - 1_2 Rischio di loop distruttivo.mov.mp4
0100 - 2_2 Rischio di loop distruttivo - allenamento al loop positivo.mov.mp4
0101 - 4_4 fede cieca - fede consapevole.mov.mp4
0102 - rappresentazione di vortice depressivo.mov.mp4
0103 - 1_4 tre tipi di conoscenza che portano al giudizio o al discernimento.mov.mp4
0104 - attaccamento ai desideri è matrice della sofferenza.mov.mp4
0105 - Amore compensativo e amore vero.mov.mp4
0106 - incapacità di attenzione.mov.mp4
0107 - consapevolezza e guarigione.mov.mp4
0108 - cosa significa dire mi fido di me stesso.mp4
0109 - proiezioni 1- cosa vediamo nel mondo.mov.mp4
0110 - proiezioni 2.mov.mp4
0111 - proiezioni 3, Thich Nhat Hanh.mov.mp4
0112 - proiezioni 4_ultima parte.mov.mp4
0113 - Analisi Transazionale 2_5.mov.mp4
0114 - Analisi Transazionale 3_5.mov.mp4
0115 - Analisi Transazionale 4_5.mov.mp4
0116 - Analisi Transazionale 5_5.mov.mp4
0117 - meditazione guidata.mov.mp4
0118 - sogni e metafore_intro 1_4.mov.mp4
0119 - sogni e metafore_intro 2_4.mov.mp4
0120 - sogni e metafore_intro 3_4.mov.mp4
0121 - sogni e metafore_intro 4_4.mov.mp4
0122 - Analisi Transazionale 1_5.mov.mp4
0123 - ombra1_5.mov.mp4
0124 - ombra2_5.mov.mp4
0125 - ombra3_5.mov.mp4
0126 - ombra4_5.mov.mp4
0127 - COSTELLAZIONI E PSICOTEATRO 1_7.mp4

0128 - COSTELLAZIONI E PSICOTEATRO 2_7.mov.mp4
0129 - concetto di conflitto.mov.mp4
0130 - COSTELLAZIONI E PSICOTEATRO 3_7.mov.mp4
0131 - COSTELLAZIONI E PSICOTEATRO 4_7.mov.mp4
0132 - COSTELLAZIONI E PSICOTEATRO 6_7.mov.mp4
0133 - COSTELLAZIONI E PSICOTEATRO 5_7.mov.mp4
0134 - COSTELLAZIONI E PSICOTEATRO 7_7 - costellazioni in ottica Aleph.mp4
0135 - amore e gorgonzola.mov.mp4
0136 - la cura più profonda, parola di mauro.mp4
0137 - Il vero dilemma di Newton.mp4
0138 - ombra 5_5.mp4
0139 - il buono e lo stronzo.mov.mp4
0140 - Che cos'è l'Amore.mp4
0141 - come viviamo comunemente l'amore.mp4
0142 - La chiave della felicità.mp4
0143 - la scuola è perfetta così come è.mp4
0144 - Mappa della psiche1.mp4
0145 - Mezza verità dell'Ombra.mov.mp4
0146 - mezze verità della psicologia occidentale che non presuppone il Sé superiore.mp4
0147 - mezze verità1.mp4
0148 - mezze verità2.mp4
0149 - tipica struttura di potere nella coppia.mp4
0150 - coppia liberista1.mov.mp4
0151 - Coppia liberista3, i figli.mp4
0152 - coppia liberista2.mp4
0153 - Corenergetica, mezze verità e verità piena del conoscere tutte le proprie parti.mov.mp4
0154 - il botolo tremulo.mp4
0155 - livelli di terapia1.mov.mp4
0156 - livelli di terapia2.mov.mp4
0157 - Mappa della psiche2- la causa della rabbia è dentro di me.mov.mp4
0158 - Mappa della psiche3, perchè chi è sottomesso è prepotente.mov.mp4
0159 - Mappa della psiche4, lamentela.mov.mp4
0160 - amore è qualità radiante.mov.mp4
0161 - Erikson e l'inconscio.mp4
0162 - 01_Psicopatologia del potere quotidiano.mp4
0163 - 02_Psicopatologia del potere quotidiano_Barriere nella comunicazione.mov.mp4
0164 - 03_Psicopatologia del potere quotidiano - potere e paura.mp4
0165 - 05_Psicopatologia del potere quotidiano - potere, oppressione, violenza..mp4
0166 - 06_Psicopatologia del potere quotidiano - Potere, oppressione, violenza..mp4
0167 - 07_Psicopatologia del potere quotidiano - sesso e potere..mp4
0168 - 08_Psicopatologia del potere quotidiano - separazione e patologia.mp4
0169 - 10_Psicopatologia del potere quotidiano - paura dipendenza controllo.mp4
0170 - 11_psicopatologia del potere quotidiano - Potere e amore..mp4
0171 - paranoia_1di2.mp4
0172 - paranoia_2di2.mp4
0173 - pnl e costellazioni_1.mov.mp4
0174 - pnl e costellazioni_2.mov.mp4
0175 - bambini ed educazione non violenta_1.mov.mp4
0176 - bambini ed educazione non violenta_2.mov.mp4

0177 - vitalità e paranoia.mp4
0178 - cos'è la terapia nell'immaginario comune.mov.mp4
0179 - tutti abbiamo tratti paranoici.mp4
0180 - professionisti dello sputo.mp4
0181 - origine della paranoia.mov.mp4
0182 - dalla paranoia al cammino verso l'integrità.mp4
0183 - paranoia e mancanza di io governo.mp4
0184 - paranoia e psicologia buddista_1.mp4
0185 - Paranoia e psicologia buddista_2.mp4
0186 - intro alla nuova tecnica.mp4
0187 - La nostra psiche non è unitaria.mp4
0188 - L'Io è in grado di governare la follia.mp4
0189 - Tecnica nuova - intro teorica.mp4
0190 - II parte tecnica nuova - intro teorica.mp4
0191 - III parte tecnica nuova - la struttura paranoide si fonda sul giudizio.mp4
0192 - IV parte tecnica nuova - due diversi tipi di colpa.mp4
0193 - Anima ed Ego del sesso.mp4
0194 - punti di forza della nuova tecnica_1.mp4
0195 - punti di forza della nuova tecnica_2.mp4
0196 - punti di forza della nuova tecnica_3.mp4
0197 - amore, amore condizionato, condizioni di amabilità_1.mp4
0198 - amore, amore condizionato, condizioni di amabilità_2.mp4
0199 - amore, amore condizionato, condizioni di amabilità_3.mp4
0200 - amore, amore condizionato, condizioni di amabilità_4_BILANCIA STRUTTURALE.mp4
0201 - amore, amore condizionato, condizioni di amabilità_5.mp4
0202 - amore, amore condizionato, condizioni di amabilità_6.mp4
0203 - tecnica picchio.mp4
0204 - potere amore ed insegnamento di Gesù.mp4
0205 - 09_Psicopatologia del potere quotidiano - potere, menzogna, ignoranza..mp4
0206 - 04a_Psicopatologia del potere quotidiano - separativita'.mp4
0207 - 04b_ Psicopatologia del potere quotidiano - separativita'.mp4
0208 - METAMODELLO DUE - seconda parte.mp4
0209 - come star vicino a persone con emozioni negative.mp4
0210 - COS'E' ALEPH (1_4).mp4
0211 - COS'E' ALEPH (2_4).mp4
0212 - COS'E' ALEPH (3_4).mp4
0213 - COS'E' ALEPH (4_4).mp4
0214 - archetipi e PNL (1_2).mp4
0215 - archetipi e PNL (2_2).mp4
0216 - narcisismo_1.mp4
0217 - narcisismo_2.mp4
0218 - narcisismo 4.mp4
0219 - Narcisismo 3.mp4
0220 - narcisismo 6.mp4
0221 - narcisismo 7.mp4
0222 - narcisismo 5.mp4
0223 - narcisismo 8.mp4
0224 - narcisismo_9.mp4
0225 - METAMODELLO DUE - prima parte.mp4

0226 - guarir dal ridere_1.mp4
0227 - Costellazioni Familiari, psicobiologia. Guest star 'La gatta Panci'.mp4
0228 - Il cammino dell'eroe_2_ L'intelligenza transpersonale.mp4
0229 - il cammino dell'eroe_1_Introduzione.mp4
0230 - Il cammino dell'eroe_3_Inconscio economico e depressione.mp4
0231 - Il cammino dell'eroe_4_Le Costellazioni in ottica Aleph.mp4
0232 - Il cammino dell'eroe_5_Bilancia strutturale (prima parte).mp4
0233 - Il cammino dell'eroe_6_Bilancia Strutturale (seconda parte).mp4
0234 - Il cammino dell'Eroe_7_Bilancia Strutturale (Terza parte).mp4
0235 - Il cammino dell'eroe_10_Cambiare le proprie abitudini disfunzionali.mp4
0236 - Il cammino dell'eroe_11_Decidere di impegnarsi per cambiare.mp4
0237 - Il cammino dell'eroe_12_Origine delle nevrosi.mp4
0238 - Il cammino dell'eroe 13.mp4
0239 - Il cammino dell'eroe_9 Cos'è la maschera.mp4
0240 - Il cammino dell'eroe_8_Bilancia strutt e domanda infinita.mp4
0241 - Scardovelli incontra Carlo Sini_3.mp4
0242 - Scardovelli incontra Carlo Sini_2.mp4
0243 - Scardovelli incontra Carlo Sini_5.mp4
0244 - Scardovelli incontra Carlo Sini_1.mp4
0245 - Modello della Bilancia strutturale_1.mp4
0246 - Modello della Bilancia strutturale_2.mp4
0247 - Scardovelli incontra Carlo Sini_6.mp4
0248 - Scardovelli incontra Carlo Sini_4.mp4
0249 - SUBPERSONALITA'_1_Salute mentale.mp4
0250 - SUBPERSONALITA'_2_Psicologia e Spiritualità.mp4
0251 - SUBPERSONALITA'_4_Anima e spiritualità.mp4
0252 - Scardovelli incontra Carlo Sini_7.mp4
0253 - Scardovelli incontra Carlo Sini_8.mp4
0254 - Scardovelli incontra Carlo Sini_9.mp4
0255 - cervello del cuore.mp4
0256 - Spiritualità, potere e dominio.mp4
0257 - spiritualità in poche parole.mp4
0258 - tutto ciò che c'è da sapere sul potere.mp4
0259 - senso di vuoto.mp4
0260 - il 'mio' problema.mp4
0261 - la decisione da prendere.mp4
0262 - l'asceta in equilibrio.mp4
0263 - 1°TT feb2011 - 1-introduzione - le condizioni sociali in cui viviamo.mp4
0264 - 1°TT feb2011 - 2 - Perchè la psicologia è così indietro.mp4
0265 - 1°TT feb2011 - 3 - La liberazione che ci aspetta.mp4
0266 - 1°TT feb2011 - 4 - parole di verità e doppi legami.mp4
0267 - 1°TT feb2011 - 5 dagli specialismi alla ricerca Aleph.mp4
0268 - 1°TT feb2011 - 6 - sulle istituzioni autoriarie.mp4
0269 - 1°TT feb2011 - 7 - Esempi di doppi legami nella storia.mp4
0270 - 1°TT feb2011 - 8 - Sul Metamodello Due.mp4
0271 - 1°TT feb2011 - 9 - Meditazione profonda alla ricerca delle proprie sorgenti.mp4
0272 - 1°TT feb2011 - 10 - Imparare a guidare se stessi.mp4
0273 - simboli 2.mp4
0274 - 2_Problemi reali e stato problema.mp4

0275 - 3_ Differenza tra problema e stato problema.mp4
0276 - 4_C'è una causa delle mie emozioni disfunzionali.mp4
0277 - 5_Funzionamento dell'amigdala.mp4
0278 - 6_Compassione e discernimento VS giudizio.mp4
0279 - 1_Paure reali, paure fittizie.mp4
0280 - 7_Piccola Mente e Grande Mente.mp4
0281 - 8_Parte suicidiaria e piccola mente.mp4
0282 - 9_Anima e matematica del cuore.mp4
0283 - 10_Visione ampia, coerenza cardiaca.mp4
0284 - 11_Gratitudine, apprezzamento e compassione sono le pratiche di guarigione fisica.mp4
0285 - Studenti moderni.mp4
0286 - Empatia.mp4
0287 - Risorse, stato problema.mp4
0288 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 1.mp4
0289 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 2.mp4
0290 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 3.mp4
0291 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 4.mp4
0292 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 5.mp4
0293 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 6.mp4
0294 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 7.mp4
0295 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 8.mp4
0296 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 9.mp4
0297 - Impostazione generale del nuovo pensiero Aleph_parte 10.mp4
0298 - Intervento a Psicosintesi Educativa_1.mp4
0299 - Intervento a Psicosintesi Educativa_2.mp4
0300 - Intervento a Psicosintesi Educativa_3.mp4
0301 - Intervento a Psicosintesi Educativa_4.mp4
0302 - Intervento a Psicosintesi Educativa_5.mp4
0303 - La musicoterapia secondo Scardovelli.mp4
0304 - leader di sè e comunicazione non violenta_1.mp4
0305 - leader di sè e comunicazione non violenta_2.mp4
0306 - Coscienza ed empatia_A. Volpini (1_6).mp4
0307 - Coscienza ed empatia_N.Chomsky (2_6).mp4
0308 - Coscienza ed empatia_R. Saviano (3_6).mp4
0309 - Coscienza ed empatia_R. P. Kaushik (4_6).mp4
0310 - Coscienza ed empatia_Cervello del cuore (5_6).mp4
0311 - Coscienza ed empatia_M. Rosenberg e J. Rifkin (6_6).mp4
0312 - Qualità dell'energia.mp4
0313 - Comunicazione non violenta e valutazione.mp4
0314 - Contatto, guarigione, non giudizio.mp4
0315 - Mantenimento dell'attenzione, creatività, contatto.mp4
0316 - 1_Molteplicità degli Io.mp4
0317 - Coerenza cardiaca, unità, libertà, senso..mp4
0318 - LIBERI DALLA PAURA!.mp4
0319 - inconscio, consumismo, formazione.mp4
0320 - Cosa intendiamo con Anima.mp4
0321 - Blocco dell'espressione di sé.mp4
0322 - Sensi di colpa.mp4
0323 - Modi per entrare in trance.mp4

0324 - 1_comunicazionenonviolenta_bisogni carenziali.mp4
0325 - 2_comunicazionenonviolenta_bisogni carenziali.mp4
0326 - 3_comunicazionenonviolenta_bisogni carenziali.mp4
0327 - 5_comunicazionenonviolenta_bisogni carenziali.mp4
0328 - 1_BILANCIA STRUTTURALE per la crescita personale.mp4
0329 - 2_BILANCIA STRUTTURALE per la crescita personale.mp4
0330 - 03_BILANCIA STRUTTURALE per la crescita personale.mp4
0331 - Nichilismo.mp4
0332 - 04_BILANCIA STRUTTURALE per la crescita personale.mp4
0333 - 4_comunicazionenonviolenta_ bisogni carenziali.mp4
0334 - 6. Uscire dall'ipnosi (da IPNOSI II).mp4
0335 - 05_BILANCIA STRUTTURALE per la crescita personale.mp4
0336 - 06_BILANCIA STRUTTURALE per la crescita personale.mp4
0337 - 6_comunicazionenonviolenta_bisogni carenziali.mp4
0338 - 7. Il Grande Inquisitore (da IPNOSI II).mp4
0339 - 1.INTRO - Flusso basatico (da IPNOSI II).mp4
0340 - 2. Liberarsi dalla programmazione inconscia (da IPNOSI II).mp4
0341 - 3. Mente preoccupata e flusso dell'esperienza (da IPNOSI II).mp4
0342 - 4. Conosci te stesso (da IPNOSI II).mp4
0343 - 5. Crescita personale (da IPNOSI II).mp4
0344 - 8 Le domande utili per evolvere (da IPNOSI II).mp4.mp4
0345 - 9 Domande utili per uscire dalla depressione da IPNOSI II.mp4
0346 - Crisi di coppia - la forza dell'Innocenza.mp4
0347 - Valgrisenche 2011.mp4
0348 - Seminario Aleph FOLLIA PENSIERO CREATIVITA'.mp4
0349 - E. Tolle - Il proposito interiore_prima parte.mp4
0350 - E. Tolle - Il proposito interiore_seconda parte.mp4
0351 - La pigrizia è la matrice fondamentale della nevrosi.mp4
0352 - Liberarsi dall'inconscio economico.mp4
0353 - Obiettivo della crescita personale.mp4
0354 - Risoluzione dei problemi, stato di flusso, mente funzionale.mp4
0355 - Pigrizia2.mp4
0356 - problemi di famiglia.mp4
0357 - Proiezioni nella vita di coppia.mp4
0358 - Spiritulità emergentismo o trascendanza.mp4
0359 - tautologia.mp4
0360 - Apollineo e dionisiaco -1- Introduzione del seminario Aleph Follia, pensiero, creatività.mp4
0361 - Diventa te stesso -2- Tratto dal seminario Aleph Follia pensiero e creatività.mp4
0362 - 3 La psiche è politica - dal seminario Aleph - Follia, pensiero, creatività.mp4
0363 - Giudizio paura e origine del potere dominio.mp4
0364 - SINI e SCARDOVELLI - Potere, coscienza e libertà dalla paura.mp4
0365 - spinoza 1.mp4
0366 - Spinoza 2.mp4
0367 - Spinoza 3.mp4
0368 - Spinoza 4.mp4
0369 - Spinoza 5.mp4
0370 - spinoza 6.mp4
0371 - Terapia potere confusione.mp4
0372 - Miti e mode terapeutiche.mp4

0373 - Depressione e anima.mp4
0374 - Introduzione a - Potere coscienza e libertà - Università di Catania.mp4
0375 - Potere coscienza e libertà_1 - Università di Catania.mp4
0376 - Genitori e figli - Doppio legame nell'educazione.mp4
0377 - Potere coscienza e libertà_2 - Università di Catania.mp4
0378 - Il doppio legame 1_3.mp4
0379 - Il Doppio legame 2_3.mp4
0380 - Il Doppio legame 3_3.mp4
0381 - INTRODUZIONE AI PRINCIPI ALEPH.mp4
0382 - Apprendimento_canale visivo_1.mp4
0383 - Scardovelli al Congresso internazionale di PNL terapeutica_Bari 2011.mp4
0384 - volpini-scardovelli - essere se stessi, strada per la felicita`(prima parte)(1_7).mp4
0385 - volpini-scardovelli - essere se stessi, strada per la felicita`(seconda parte)(2_7).mp4
0386 - angela e mauro (3_7).mp4
0387 - Messaggio di Angela interpretato in chiave psicologica (4_7).mp4
0388 - Come conoscere noi stessi (5_7).mp4
0389 - La difficolta`piu`grande (6_7).mp4
0390 - Essere pienamente se stessi; Amore; paura della morte (7_7).mp4
0391 - AUGURI DI UN BUON 2012 - modellamento dei maestri per realizzarci pienamente.mp4
0392 - Impegni di consapevolezza - pigrizia.mp4
0393 - Mindfulness - consapevolezza per evolvere.mp4
0394 - M. SCARDOVELLI intervista il terapista craniosacrale Mike BOXHALL.mp4
0395 - Bauman - origine dell'odio si sé.mp4
0396 - Leader buoni, leader sani- onesta`e dedizione alla verita`.mov.mp4
0397 - impegni di consapevolezza - LA PAZIENZA.mp4
0398 - Costruire concretamente la pace (commento a M. Guzzi).mp4
0399 - Compassione.mp4
0400 - impegni di consapevolezza - INTEGRITÀ.mp4
0401 - Seminario per Musicisti e Musicoterapisti 11-13 maggio 2012.mp4
0402 - BASE SICURA NELLA RICERCA SPIRITUALE_1.mp4
0403 - BASE SICURA NELLA RICECA SPIRITUALE_2.mp4
0404 - BASE SICURA NELLA CRESCITA SPIRITUALE_3.mp4
0405 - La saggezza del Buddhismo1 - legge della condizionalita`.mp4
0406 - La saggezza del Buddhismo 2 - impermanenza e attaccamento.mp4
0407 - La saggezza del Buddhismo 4 - le due fonti di gioia.mp4
0408 - La saggezza del Buddhismo 5 - buddhismo e obiettivo ben formato.mp4
0409 - La saggezza del Buddhismo 3 - condizionalita`interdipendenza e consapevolezza.mp4
0410 - ANGELA VOLPINI - La felicita`e`nelle nostre mani_2 giugno 2012.mp4
0411 - base sicura - comportamento esplorativo e non-giudizio.mp4
0412 - l'unica soluzione per uscire dal dolore nevrotico.mp4
0413 - lingue sacre, ragione, ritorno alla spiritualita`autentica.mp4
0414 - ragione e spiritualita`.mp4
0415 - Chiarissima spiegazione di cio`che e`importante sapere oggi!.mp4
0416 - perche´la situazione oggi e`cosi`difficile - proposta Aleph.mp4
0417 - sulle costellazioni.mp4
0418 - perche´castriamo la creativita`.mp4
0419 - conformismo o espressione della propria identita`.mp4
0420 - base sicura e ricerca di se´nella liberta`.mp4
0421 - come realizzare se stessi.mp4

0422 - perché occuparci di cultura se la ferita è dentro di me.mp4
0423 - cosa ci separa dalla nostra anima - testimonianza.mp4
0424 - Cos'è animico, cos'è egoico.mp4
0425 - sull'autorità sana.mp4
0426 - qualità e inquinanti nelle relazioni.mp4
0427 - la funzione della rabbia per la crescita dell'anima esempio.mp4
0428 - Diventare sé stessi.mp4
0429 - zia luisa ossia il valore della semplicità.mp4
0430 - karma ossia legge del causa effetto.mp4
0431 - Commento a 'Il Simposio' di Platone - follia eros e ragione (parte2).mp4
0432 - Commento a 'Il Simposio' di Platone - follia eros e ragione (parte3).mp4
0433 - Commento a 'Il Simposio' di Platone - follia eros e ragione (parte1).mp4
0434 - La coppia-1 - convergenze e divergenze caratteriali.mp4
0435 - La coppia-2 - continuità ed interruzioni affettive.mp4
0436 - La coppia-3 - attenzione esclusiva.mp4
0437 - La coppia-4 - il rapporto con i figli.mp4
0438 - La coppia-6 e il carattere personale.mp4
0439 - ALBUM FOTOGRAFICO Aleph - Alpinismo PsicoSpirituale in Val Maira - agosto 2012.mp4
0440 - Riflessioni dopo l'incontro con Angela Volpini - Settembre 2012.mp4
0441 - Religione - cosa significa.mp4
0442 - Fede - cosa significa.mp4
0443 - Pensiero di M. Vannini-1- La Mistica come via per conoscere sé stessi.mp4
0444 - Pensiero di M. Vannini 3 - Tesi per una riforma religiosa.mp4
0445 - immagine di sé-1.mp4
0446 - Immagine di sé - 2.mp4
0447 - immagine di sé - 3 - comunità degli ego.mp4
0448 - immagine di sé - 4.mp4
0449 - immagine di sé - 5.mp4
0450 - immagine di sé - 6.mp4
0451 - Aleph come strada per realizzare se stessi.mp4
0452 - [Metamodello Due_1]Perché è necessario un nuovo pensiero-linguaggio.mp4.mp4
0453 - [Metamodello Due_2] Mistica=massimo di intelligenza e razionalità.mp4
0454 - [Metamodello Due_3] Psicologia ordinaria e religione.mp4
0455 - [Metamodello Due_4] I dogmi non permettono l'uso della ragione.mp4
0456 - [Metamodello Due_5] Apice dell'intelligenza umana ed essenza della spiritualità.mp4
0457 - [Metamodello Due_6] Infelicità e senso di colpa.mp4
0458 - [Metamodello Due_7] Ascoltare le parole delle menti più sagge dell'umanità.mp4
0459 - [Metamodello Due_8] Una psicologia rispettosa dell'essere umano.mp4
0460 - [Metamodello Due_9] Una nuova visione dell'essere umano per uscire dalla sofferenza.mp4
0461 - perché diventare filosofi.mp4
0462 - [Metamodello Due_10] Dall'inconscio freudiano ad una visione luminosa dell'uomo.mp4
0463 - [METAMODELLO DUE_11] Pensiero umano elevato che conferma la natura sublime dell'uomo.mp4
0464 - Verso una nuova umanità_la rivoluzione antropologica in atto.mp4
0465 - Improvvisazione teatrale e musicale a confronto_Seconda serata allo Stabile di Genova.mp4
0466 - [Metamodello Due_12] Le mie emozioni dicono la verità.mp4
0467 - [Metamodello Due_13] Odio per il padre.mp4
0468 - [Metamodello Due_14] counseling e mito della caverna di platone.mp4
0469 - [Metamodello Due_15] la confusione nel counseling - new age, the secret......mp4
0470 - [Metamodello Due_16] Come posso trasformare il mio stato di coscienza.mp4

0471 - [Metamodello Due_17] Freud e l'innamoramento.mp4
0472 - [Metamodello Due_18] parole dall'anima, parole dall'ego.mp4
0473 - [Metamodello Due_19] stati d'amore incondizionato.mp4
0474 - La musica come terapia per l'Anima_Terza serata allo Stabile di Genova (nov 2012).mp4
0475 - Quarta serata al teatro stabile di Genova con Giulia Cremaschi e M. Scardovelli.mp4
0476 - La morte di dio.mp4
0477 - Attacco-fuga-inibizione nella vita quotidiana [2di5] Identificarsi con la propria immagine.mp4
0478 - Attacco-fuga-inibizione nella vita quotidiana [1di5].mp4
0479 - Attacco-fuga-inibizione nella vita quotidiana [3di5].mp4
0480 - Attacco-fuga-inibizione nella vita quotidiana [4di5].mp4
0481 - Attacco-fuga-inibizione nella vita quotidiana [5di5].mp4
0482 - Formula della Libertà PER TUTTI - Il Pensiero Giudicante [1di2].mp4
0483 - La formula per liberare il cervello dai blocchi del giudizio e diventare pienamente noi stessi[2di2].mp4
0484 - 1 In che senso siamo 'necessitati'.mp4
0485 - 2 Buddhismo e peccato.mp4
0486 - 1(di4) Che cosa fa si ̀che l'uomo sia debole e fragile.mp4
0487 - 2(di4)VIDEO BOMBA!Meccanismi biologici per mantenerci schiavi di poteri economici, religiosi...(2_4).mp4
0488 - 3(di4) EPISTEMOLOGIA, cioe ̀noi ci comportiamo in base a come vediamo la realta ̀(prima parte).mp4
0489 - 4(di4) EPISTEMOLOGIA, cioe ̀noi ci comportiamo in base a come vediamo la realta ̀(parte seconda).mp4
0490 - Sii il cambiamento che vuoi dal mondo- 5° serata allo stabile di Genova (12-12-12).mp4
0491 - l'incredibile significato dell'ordine.mp4
0492 - I fondamenti dell'intelligenza spirituale (1di3).mp4
0493 - Fondamenti di intelligenza spirituale (2di3) - Su cosa si fonda il giudizio.mp4
0494 - Fondamenti di intelligenza spirituale (3di3) - Sintesi del pensiero Aleph.mp4
0495 - SERVIZIO PUBBLICO 20-12-2012.mp4
0496 - Etica autoritaria, etica umanistica.mp4
0497 - Conferenza di Marco Vannini - Dialettica della fede.mp4
0498 - Una mappa per orientarci - dove siamo in questo momento della nostra vita Quali prospettive.mp4
0499 - Siamo razzisti (anche) nei confronti di noi stessi.mp4
0500 - Il Racket - che cos'è e come lo pratichiamo quotidianamente - 2°parte.mp4
0501 - Il Racket - che cos'è e come lo pratichiamo quotidianamente - 1°parte.mp4
0502 - Conferenza Sini, Scardovelli - Memoria e nascita di un nuovo Umanesimo_1.mp4
0503 - Conferenza Sini, Scardovelli - Memoria e nascita di un nuovo Umanesimo_2.mp4
0504 - Vannini e Cacciari - introduzione a Meister Eckhart_2.mp4
0505 - Vannini e Cacciari - introduzione a Meister Eckhart_1.mp4
0506 - ESIGENZE ANIMICHE_1_14 Origine della nostra ferita d'amore.mp4
0507 - ESIGENZE ANIMICHE_2_14 Diritti interni dell'essere umano alla nascita.mp4
0508 - ESIGENZE ANIMICHE_3_14 Il bambino, il suo Dio e l'inferno.mp4
0509 - ESIGENZE ANIMICHE_4_14 Lila - il grande gioco cosmico.mp4
0510 - ESIGENZE ANIMICHE_5_14 La ferita come origine di malattie fisiche e sociali I M P E R D I B I L E !.mp4
0511 - ESIGENZE ANIMICHE_6_14 Il difficile compito della madre animica. I M P E R D I B I L E !.mp4
0512 - ESIGENZE ANIMICHE_7_14 Che ci succede quando veniamo Giudicati.mp4
0513 - ESIGENZE ANIMICHE_9_14 Manipolazione delle coscienze.mp4
0514 - ESIGENZE ANIMICHE_10_14.mp4
0515 - ESIGENZE ANIMICHE_11_14 Pulcini bagnati e Killers I M P E R D I B I L E !.mp4

0516 - ESIGENZE ANIMICHE_8_14 Tipi di ferite - la sofferenza aumenta il PIL.mp4
0517 - ESIGENZE ANIMICHE_12_14 Io sono anche il pirata (Non giudicare).mp4
0518 - ESIGENZE ANIMICHE_13_14 Il Buddha e l'uscita dalla sofferenza- smettere di giudicare.mp4
0519 - ESIGENZE ANIMICHE_14_14 Relazioni d'amore e volontà di potenza.mp4
0520 - Spirito e Psiche.mp4
0521 - 1_12_Mistica e psicanalisi - introduzione. Bene e giustizia.mp4
0522 - 2_12_Mistica e psicanalisi - Comunità, amicizia, amore.mp4
0523 - 3_12_Mistica e psicanalisi.mp4
0524 - 4_12_Mistica e psicanalisi - riflessioni.mp4
0525 - 5_12_Mistica e psicanalisi - separazione dall'anima - isolamento.mp4
0526 - 6_12_Mistica e psicanalisi - follia dell'economia moderna.mp4
0527 - 7_12_Mistica e psicanalisi - Freud e Spinoza.mp4
0528 - 9_12_Mistica e psicanalisi.mp4
0529 - 10_12_Mistica e psicanalisi.mp4
0530 - 11_12_Mistica e psicanalisi - volontà di potenza e paura.mp4
0531 - 12_12_Mistica e psicanalisi - proiezione e giudizio.mp4
0532 - 8_12_Mistica e psicanalisi - Freud anticristiano.mp4
0533 - Mistica e psicologia 1- commento alla conferenza di M. Vannini.mp4
0534 - Mistica e psicologia 3 - commento alla conferenza di M. Vannini.mp4
0535 - Mistica e psicologia 2- commento alla conferenza di M. Vannini.mp4
0536 - Mistica e psicologia 4 - commento alla conferenza di M. Vannini.mp4
0537 - Mistica e psicologia - Conferenza integrale di M. Vannini - 23 marzo 2013.mp4
0538 - È USCITO IL NUOVO LIBRO DI MAURO SCARDOVELLI! 'ConPassione e Leggerezza'.mp4
0539 - Nascita del narcisismo (prima parte).mp4
0540 - Nascita del narcisismo (seconda parte).mp4
0541 - 1. Narcisismo e demoni.mp4
0542 - 1. Narcisismo e demoni.mp4
0543 - 1. Adorazione della forza.mp4
0544 - Progettualità o qui e ora (seconda parte).mp4
0545 - Progettualità o qui e ora (prima parte).mp4
0546 - bodhisattva e coscienza cristica - l'unica uscita dalla sofferenza.mp4
0547 - LA CONOSCENZA - STRUMENTO DI POTERE O DI EVOLUZIONE.mp4
0548 - Conferenza di Marco Vannini. Genova 21 aprile 2013. Parte 1.mp4
0549 - Conferenza di Marco Vannini. Genova 21 aprile 2013. Parte 2.mp4
0550 - Vannini - Celada Ballanti. Due testi a confronto.mp4
0551 - Sofferenze d'amore, una visione evolutiva.mp4
0552 - 'Tu mi puoi far soffrire' - è vero o falso.mp4
0553 - Nelle relazioni subiamo il CAUSAEFFETTO, o siamo liberi.mp4
0554 - Non ci sono inconvenienti ad andare nell'anima.mp4
0555 - Cosa intendi con spiritualità.mp4
0556 - Avere fede in che cosa Cosa significa.mp4
0557 - Morire al proprio ego per realizzarsi pienamente.mp4
0558 - FORMAZIONE AGLI INFERMIERI - Gestione della comunicazione nell'equipe ad alta intensità.mp4
0559 - Un perché alla tanta sofferenza nel mondo.mp4
0560 - Il significato del padre.mp4
0561 - SPIRITUALITÀ e POLITICA - Torino, 22 maggio 2013 - PRIMA PARTE.mp4
0562 - SPIRITUALITÀ e POLITICA - Torino, 22 maggio 2013 - SECONDA PARTE.mp4
0563 - Platone, democrazia, educazione e politica.mp4
0564 - Commento al video di M. Recalcati 'Cosa resta del Padre' - prima parte.mp4

0565 - Commento al video di M. Recalcati 'Cosa resta del Padre' - seconda parte.mp4
0566 - Forza di volontà - oppressione o Libertà.mp4
0567 - Come uscire dall Caverna di Platone - la strada per la liberazione - 1_3.mp4
0568 - Come uscire dall Caverna di Platone - la strada per la liberazione - 2_3.mp4
0569 - Come uscire dall Caverna di Platone - la strada per la liberazione - 3_3.mp4
0570 - Massimo Recalcati visto da Scardovelli (1_2).mp4
0571 - Massimo Recalcati visto da Scardovelli (2_2).mp4
0572 - OSSERVAZIONE della NATURA come ESERCIZIO SPIRITUALE.mp4
0573 - Anima e demoni interni - conoscersi per realizzarsi (1_2).mp4
0574 - Anima e demoni interni - conoscersi per realizzarsi (2_2).mp4
0575 - Diventare efficaci governatori di se stessi (1_3).mp4
0576 - Diventare efficaci governatori di se stessi (2_3).mp4
0577 - Diventare efficaci governatori di se stessi (3_3).mp4
0578 - Governo di sé - come riuscire.mp4
0579 - 1_8 Ottusità mentale per il successo esteriore.mp4
0580 - 2_8 Io-mio, la narcisistica terapia centrata su di sé.mp4
0581 - 3_8 Bambini.mp4
0582 - 4_8 Genitore = colui che genera (il significato di dare e ricevere).mp4
0583 - 5_8 Bellezza e bruttezza.mp4
0584 - 6_8 Quale musica c'è dentro di noi, nelle nostre famiglie.mp4
0585 - 7_8 Siamo tutti ricattati dai nostri inquinanti.mp4
0586 - 8_8 [SCENA]Cosa ci succede quando siamo nel giudizio.mp4
0587 - AMORE1 - Amore = odio per i fratelli mascherato.mp4
0588 - AMORE2 - Perché la coppia dovrebbe funzionare!.mp4
0589 - AMORE3 La fatica della coppia.mp4
0590 - AMORE4 - La terribile situazione del maschio!.mp4
0591 - AMORE5 - Coppia animica - no svalutazione, no giudizio, no prepotenza.mp4
0592 - Emozioni e consapevolezza non possono essere temi riservati agli psicologi.mp4
0593 - Induzione alla perversione umana (VIDEO IMPORTANTE!).mp4
0594 - Differenza tra counseling e psicologia Cos'è counseling politico 3.mp4
0595 - Counseling umanistico.mp4
0596 - 1 Perché la meditazione è irrinunciabile per la crescita personale.mp4
0597 - 2 Nelle relazioni, il mio modo di osservare la realtà la modifica.mp4
0598 - 3 Che tristezza l'essere umano...È proprio così.mp4
0599 - 4 La perfetta intelligenza maschile!.mp4
0600 - 5 L'anima e l'ego nell'essere umano.mp4
0601 - 6 Qual è il sentimento della realtà.mp4
0602 - 7 Autoritarismo e sfiducia.mp4
0603 - 8 Il divino e l'etica umanistica.mp4
0604 - 9 Potere dominio, la politica dell'ego.mp4
0605 - 10 Differenza tra Metamodello 1 e Metamodello 2.mp4
0606 - 11 La storia di Byron Katie (1).mp4
0607 - 12 Meditazione e modificazione del cervello.mp4
0608 - 13 Malessere, autoipnosi e lontananza dalla realtà.mp4
0609 - 14 Le basi delle nostre possibilità per stare al mondo (Byron Katie2).mp4
0610 - 15 Malevolenza e malattia (Byron Katie 3).mp4
0611 - 16 Il pedofilo ha coscienza Vedere in Profondità (Thich Nhat Hahn, Spinoza).mp4
0612 - Biodinamica Craniosacrale.mp4
0613 - Presentazione ConPassione e Leggerezza_Milano, 6 ott 2013.mp4

0614 - Congresso sulla disabilità e l'inclusione attiva_Tenerife_Intervento integrale di M. Scardovelli.mp4
0615 - Disabile è chi non sa generare felicità attorno a sé. Scardovelli al Convegno di Tenerife..mp4
0616 - Disabile è chi non sa generare felicità attorno a sé Scardovelli al Convegno di Tenerife.mp4
0617 - 1 come usiamo comunemente la mente.mp4
0618 - 2 È ingiusto che la realtà sia così come è.mp4
0619 - 3 Berlusconi dovrebbe essere diverso.mp4
0620 - 4 Sono stato licenziato, è ingiusto.mp4
0621 - 5 Pensieri che incrementano le realzioni armoniche.mp4
0622 - 6 Test sulla giustizia dentro di noi.mp4
0623 - 7 Figli ribelli, madri con sensi di colpa.mp4
0624 - 8 Ristrutturazione dei comportamenti disfunzionali.mp4
0625 - 9 Professori noiosissimi.mp4
0626 - 10 Cosa significa ragionare da umani.mp4
0627 - 11 la scuola è pre darwiniana.mp4
0628 - 12 L'unico discorso importante.mp4
0629 - La Costituzione Italiana e lo sviluppo umano.mp4
0630 - 13 Art 1 della COSTITUZIONE dell'ANIMA.mp4
0631 - 14 Come si esce dalle problematiche.mp4
0632 - Come rispondere al giudizio degli altri.mp4
0633 - Ospedali, medici e formazione - un racconto toccante..mp4
0634 - 1_Cosa sono le subpersonalità e come funzionano dentro di noi [1_5]_2013.mp4
0635 - 2_Capire l'origine dell'odio figli-genitori_Subpersonalità [2_5]_2013.mp4
0636 - 4_Subpersonalità- paranoico-Istrionico-depresso [4_5].mp4
0637 - 5_Origine del narcisismo_Subpersonalità [5_5].mp4
0638 - Proliferazione del sottosviluppo etico e mentale.mp4
0639 - Il rischio degli intellettuali incongrui.mp4
0640 - 3_Capire le subpersonalità_depresso-narcisista-istrionico-schizoide-ossessivo.mp4
0641 - 1 La Mistica nella visione di Angela Volpini.mp4
0642 - 2 Angela Volpini e l'incontro con Paolo VI e con Padre Pio.mp4
0643 - 3 L'atto di fede non è in Dio ma in noi stessi.mp4
0644 - 4 Rivelare se stessi attraverso la parola.mp4
0645 - 5 Dalla paura della morte alla piena espressione di sé.mp4
0646 - 6 Una vita non vissuta pienamente.mp4
0647 - 7 La scuola come incubo.mp4
0648 - 8 La formazione non serve a nulla se non si fonda su una crescita interiore.mp4
0649 - 9 Il significato della meditazione.mp4
0650 - 10 Il rischio da correre.mp4
0651 - 12 Mandate all'aria tutti i sensi di colpa e realizzatevi pienamente!.mp4
0652 - 11 Intellettuali e sfiducia nell'Essere Umano.mp4
0653 - Difficoltà familiari e sensi di colpa.mp4
0654 - Comprendere la nostra psiche sorridendo.mp4
0655 - Senso di colpa e perdono.mp4
0656 - L'umiltà del male_Spunti dal testo di Cassano_Matteo Manzitti.mp4
0657 - 1_20 Decrescita felice e crescita personale.mp4
0658 - 2_20 Ragioni della crisi economica.mp4
0659 - 3_20 Retti mezzi di sustentamento o crisi economica.mp4
0660 - 4_20 Conflitti interni e intelligenza limitata.mp4
0661 - 5_20 Buddha, Dharma Sangha e armonizzazione di sé.mp4
0662 - 6_20 Linguaggio, malattia ed economia.mp4

0663 - 7_20 Vediamo fuori ciò che abbiamo dentro.mp4
0664 - 8_20 Non lasciamoci travolgere dall'orrore nichilistico.mp4
0665 - Pubblicità ed erotizzazione.mp4
0666 - Dogma ed arroganza.mp4
0667 - 9_20 Via d'uscita alle difficoltà.mp4
0668 - 10_20 Shock economy - l'economia funziona come la mente.mp4
0669 - 11_20 L'eros è salute.mp4
0670 - 12_20 Per comprendere l'uomo non basta la psicologia.mp4
0671 - 13_20 Oppressione e schizofrenia.mp4
0672 - 14_20 Matrimoni schizofrenici!.mp4
0673 - 15_20 La mente umana, il rapp madre bambino.mp4
0674 - 16_20 Origine della struttura depressiva.mp4
0675 - 17_20 Struttura narcisista e narcisismo economico.mp4
0676 - 18_20 Terapia di coppia estrema.mp4
0677 - 19_20 I livelli bassi della personalità.mp4
0678 - 20_20 Conclusioni fondamentali.mp4
0679 - CINEMA E PSICHE seminario Aleph 14-16 marzo 2014.mp4
0680 - L'irrinunciabile connessione tra educazione e democrazia.mp4
0681 - 1 La struttura che connette e quella che separa.mp4
0682 - 2 Poche le conoscenze essenziali per uscire dalla sofferenza.mp4
0683 - 3 Cultura, educazione, famiglia.mp4
0684 - 1 Amore come struttura che connette.mp4
0685 - 2 La struttura dell'amore.mp4
0686 - 3 Amore e conoscenza.mp4
0687 - 4 L'amore è sempre un fenomeno proietivo.mp4
0688 - Convenienza nel diventare coerenti [1_2].mp4
0689 - Il perché dell'inefficienza di molte persone [2_2].mp4
0690 - In amore come in economia l'egoismo non paga mai.mp4
0691 - Il miglior investimento su se stessi.mp4
0692 - 1 Il conflitto che incatena tante persone tutta la vita.mp4
0693 - 2 La specie umana verrà bocciata.mp4
0694 - 3 Coerenza interna = forza e direzionalità nella vita.mp4
0695 - 4 Differenza tra doveri animici (dharmici) e egoici.mp4
0696 - 5 Problemi di memorizzazione e stress.mp4
0697 - 6 Coerenza mentale per uscire dallo stress.mp4
0698 - 7 Difficoltà a studiare dov'è l'eros (studiare è come sciare!).mp4
0699 - 'Verso le vette delle relazioni umane ' Conferenza di M. Scardovelli ad Invorio 18 Marzo 2014.mp4
0700 - La crisi economica è un riflesso della condizione psichica (1).mp4
0701 - La crisi economica è un riflesso della condizione psichica (2).mp4
0702 - 4 Ognuno ha la sua etica.mp4
0703 - 3 Ragione - come faccio a sapere che non mi sto ingannando.mp4
0704 - 5 Il test della vera amicizia.mp4
0705 - 1 Karma ideologico dell'Occidente.mp4
0706 - 2 Più c'è 'io, mio' più c'è nevrosi.mp4
0707 - 3 I gatti, maestri spirituali.mp4
0708 - 4 Comuni convinzioni nevrotiche diffusissime!.mp4
0709 - 5 Ego, fonte di ogni sofferenza nevrotica.mp4
0710 - 6 Narcisismo e sistema.mp4
0711 - 7 Finanza e narcisismo.mp4

0712 - 9. Devo fare! non ho tempo per Essere!.mp4

0713 - 2 L'etica è un'ottica.mp4

0714 - 1 Epigenetica del pensiero.mp4

0715 - 3 Ordini dell'amore della cultura.mp4

0716 - 4 Ordini dell'amore per realizzarsi.mp4

0717 - 5 Fallacia dell'Occidente.mp4

0718 - 6 Perché il bisogno di possesso.mp4

0719 - 7 Priorità del fare e dell'avere.mp4

0720 - 8 Amare = presenza mentale.mp4

0721 - 3 Comunicazione non violenta ed Ottuplice Sentiero.mp4

0722 - 4 Il bambino nasce narcisista o aperto alle relazioni empatiche.mp4

0723 - 1 Comprendere meglio se stessi e gli altri e soffrire meno.mp4

0724 - 2 Negoziare e comprendersi!Anche in coppia!.mp4

0725 - Presentazione Seminario Aleph Metamodello 2014.mp4

0726 - innamoramento perduto Innamoramento ritrovato.mp4

0727 - 7 Destra e sinistra politiche rispecchiano il conflitto interno alla psiche.mp4

0728 - 6 Da un lato voglio esprimermi dall'altro mi trattengo Perché Conflitto di parti interne Spiegazi.mp4

0729 - 5 Lo sdoganamento dell'egoismo umano ha generato la crisi attuale.mp4

0730 - Orgoglio e criticismo.mp4

0731 - cos'è il DOPPIO LEGAME nelle relazioni ordinarie.mp4

0732 - Aggressività e presunzione - come reagire.mp4

0733 - 1 Disturbi d'apprendimento e nevrosi - li abbiamo tutti!.mp4

0734 - 2 Siamo attratti da ciò che ci fa male! Neanche le amebe lo fanno!.mp4

0735 - 4 Perché veniamo manipolati.mp4

0736 - Da vedere 3 volte al giorno!!!.mp4

0737 - 3 La prepotenza, come comportarsi.mp4

0738 - 6 Perché abbiamo paura.mp4

0739 - 7 Riconoscere che anche noi siamo stati figli di....mp4

0740 - FONDAMENTALE - Economia e psiche - CRISI_1.mp4

0741 - FONDAMENTALE - Economia e psiche - CRISI_2.mp4

0742 - FONDAMENTALE - Economia e psiche - CRISI_3.mp4

0743 - FONDAMENTALE - Depressione, narcisismo ed economia - CRISI_4.mp4

0744 - FONDAMENTALE_5 - Carl Rogers e crisi economica.mp4

0745 - Principi neoliberisti che non fanno il nostro bene (ma li sosteniamo!).mp4

0746 - Come ci siamo ridotti! Neoliberismo e psiche.mp4

0747 - Cosa sono le subpersonalità SEMINARIO ALEPH APERTO A TUTTI.mp4

0748 - Il cane Topo e il buon umore come fondamento della salute.mp4

0749 - Meno io SONO, più ho bisogno di POSSEDERE.mp4

0750 - Struttura ossessiva e paura di esprimersi.mp4

0751 - 1_Gli ultimi tre giorni della vita.mp4

0752 - 2_Se soffro per il potere che gli altri esercitano su di me.mp4

0753 - difficoltà nella coppia, perché GUARDATELO!!.mp4

0754 - 5 Ingoiare le cose o ribellarsi Ideologie sacrificali.mp4

0755 - 4 Pulire le radici con tua madre.mp4

0756 - 3 La prima guarigione.mp4

0757 - 7 Attraversare i gironi dell'inferno per rinascere.mp4

0758 - 8 Rinascere per diventare genitori di noi stessi.mp4

0759 - 9 Continuare a giudicare è continuare a soffrire.mp4

0760 - Ferita Narcisistica - tutti l'abbiamo! LEZIONE FONDAMENTALE.mp4

0761 - 11 Karma e suo superamento.mp4
0762 - 12 Dare significato alla tua vita è più importante di qualsiasi altro bisogno.mp4
0763 - 13 Rabbia assoluta e demoni interiori.mp4
0764 - 14 Messaggio ai giovani.mp4
0765 - 15 Ossessività, compulsioni, bisogno di controllo.mp4
0766 - Cosa sono i lobi frontali.mp4
0767 - Forze archetipiche per stare in salute.mp4
0768 - Gatti, qui ed ora, pensiero.mp4
0769 - Micropotere quotidiano che tutti pratichiamo.mp4
0770 - Delitto originario dell'occidente.mp4
0771 - Ricchezza interiore ed Economia - Conferenza Ferrara 1_2.mp4
0772 - È bene risvegliarci! Conferenza Ferrara 2_2.mp4
0773 - Cos'è importante che impariamo nella vita.mp4
0774 - Costellazioni famigliari animiche - cosa sono_CONFERENZA a CREMONA.mp4
0775 - Attento a come parli!!!.mp4
0776 - Occupiamoci di economia! (per disperazione!!!).mp4
0777 - Ordini della Musica_Presentazione seminario DIALOGO SONORO.mp4
0778 - Dialogo su scuola, musica, educazione, espressione di sé.mp4
0779 - IL LINGUAGGIO DEL RISVEGLIO - seminario Aleph, 14 - 16 nov 2014.mp4
0780 - 'Pop Economy - da dove allegramente viene la crisi e dove va' A. Pagliarino.mp4
0781 - Che cos'è la ricchezza (1di5).mp4
0782 - Ricchezza ed amore (2di5).mp4
0783 - Bisogni compensativi di carenze affettive (3di5).mp4
0784 - Moneta interiore e moneta esteriore (4di5).mp4
0785 - Come sviluppare vera Intelligenza (5di5).mp4
0786 - L'etica della felicità - Conferenza di Mauro Scardovelli 16 nov 2014.mp4
0787 - BOLLA di BALLE come non se n'è mai viste!!.mp4
0788 - Cosa sono i derivati concettuali.mp4
0789 - Perché mettiamo maschere per difenderci dalla paura.mp4
0790 - GUARDATELO!! Alto tradimento di noi stessi.mp4
0791 - COME FUNZIONA LA PSICHE IN 7 MINUTI.mp4
0792 - Lo stupendo salto quantico dentro di noi.mp4
0793 - Una buona madre dentro di noi.mp4
0794 - Tempo interiore e benessere.mp4
0795 - Spunti fondamentali per vivere meglio.mp4
0796 - Come pulire la spazzatura mentale che ci riempie il cervello.mp4
0797 - Fuori dall'ossessività, dentro al fiume della vita.mp4
0798 - Come puoi cambiare le tue credenze distruttive.mp4
0799 - I figli mettono in scena i problemi irrisolti dei genitori.mp4
0800 - Cani in affitto!!!.mp4
0801 - Scoprire l'amore vero.mp4
0802 - I mille io dentro di me.mp4
0803 - Walter Bonatti raccontato da Scardovelli.mp4
0804 - Abusi che riceviamo, abusi che facciamo.mp4
0805 - È ora di risvegliare la nostra coscienza sociale.mp4
0806 - Sono corrotto.mp4
0807 - Quando siamo prigionieri.mp4
0808 - Attaccamento alle convinzioni che ci limitano.mp4
0809 - La schiavitù interiore.mp4

0810 - Come evolvere noi stessi - distinguere le credenze dalla realtà.mp4
0811 - TUTTI siamo genitori.mp4
0812 - Scopo di Aleph Umanistica Biodinamica.mp4
0813 - Auguri per un buon Natale 2014.mp4
0814 - 4. Come i simboli facilitano la nostra vita.mp4
0815 - 1.Un nuovo mondo possibile - cosa ci salverà.mp4
0816 - 2.Un nuovo mondo possibile - Saviano.mp4
0817 - 3.Un nuovo mondo possibile - Scarpinato.mp4
0818 - 4.Un nuovo mondo possibile - Benigni.mp4
0819 - 1. APPELLO - cercasi desiderosi di cambiamento sociale-economico-politico-CULTURALE!!!.mp4
0820 - 2. Imparare a pensare - differenza tra professori e Maestri.mp4
0821 - 3. Contributo Aleph a smascherare la dottrina neoliberista.mp4
0822 - Il futuro dei giovani - la cultura.mp4
0823 - Disoccupazione giovanile, i retroscena.mp4
0824 - Sapevate che la Costituzione è stata completamente tradita.mp4
0825 - Tradimento della costituzione - spunti su un testo dell'avv. Tambasco.mp4
0826 - Come funziona la speculazione 1.mp4
0827 - Come funziona la speculazione 2.mp4
0828 - 1 Rivoluzioni e speranza.mp4
0829 - Se vogliamo un cambiamento vero.mp4
0830 - Equilibrio tra il maschile e il femminile.mp4
0831 - Comprendere il linguaggio del nostro inconscio.mp4
0832 - Dialogo con la gatta sul futuro.mp4
0833 - Freud, nazismo, consumismo e pubblicità.mp4
0834 - Pensiero caotico e tormentoso, difficoltà di concentrazione.mp4
0835 - TEATRO E PSICHE - SEMINARIO ESPERIENZIALE APERTO A TUTTI.mp4
0836 - Lanciafiamme!.mp4
0837 - Rabbia legittima dei giovani e morte della comunità.mp4
0838 - Prepotenza nelle famiglie e individualismo.mp4
0839 - Il terribile tradimento degli intellettuali nichilisti.mp4
0840 - HUMOR, una grande risorsa!.mp4
0841 - Giovani e futuro impossibile.mp4
0842 - Crisi spirituale e psicologia senza anima.mp4
0843 - Pensare bene ciò che abbiamo pensato male... ma fino in fondo!!!.mp4
0844 - Il senso di una vita piena.mp4
0845 - Ma Buddha cosa direbbe se fosse seduto qui.mp4
0846 - Ognuno per sè - perchè la cooperazione è morta.mp4
0847 - Filosofia profonda!!!! (Humor).mp4
0848 - Il karma dell'economia occidentale.mp4
0849 - Dare è ricevere... In amore bisogna invertire il processo!.mp4
0850 - Come funziona l'ombra (Carolina Bozzo).mp4
0851 - Byron Katie e l'ombra (Carolina Bozzo).mp4
0852 - Visione deformante, proiettare e distorcere.mp4
0853 - Disidentificazione - la pericolosità del verbo 'essere'!!.mp4
0854 - La dimora del pensiero implicito.mp4
0855 - Dittatura e psicosi.mp4
0856 - Innamoramento e guarigione - la meraviglia del maschile e del femminile!.mp4
0857 - Conferenza ad Invorio - 'Aprire lo scrigno della bellezza umana' - Conferenza completa.mp4
0858 - Conferenza a Novara - Leader di pace in un mondo alla rovescia.mp4

0859 - Spunti dal pensiero di Roberto Mancini 1.mp4
0860 - Spunti dal pensiero di Roberto Mancini 2.mp4
0861 - Spunti dal pensiero di Roberto Mancini 3.mp4
0862 - Spunti dal pensiero di Roberto Mancini 4.mp4
0863 - Spunti dal pensiero di Roberto Mancini 5.mp4
0864 - Giorgio 1 2 3 4 o 5 Il banchiere, l'entreneuse e il giocatore d'azzardo - Estratto conf. Invorio.mp4
0865 - Bellezza esteriore, interiore e valori umani - Estratto conferenza Invorio.mp4
0866 - Vi ricordate quando vi siete innamorati Famiglia, genitori, figli e scuola - Estratto conf. Invorio.mp4
0867 - 280 euro sconto del 40%! Ma hai visto che occasione! - Estratto Conferenza Invorio.mp4
0868 - 1. Comunità - appartenenza e identità.mp4
0869 - 2 comunicazione e integrità - comunità interna.mp4
0870 - 3. Comunicazione ed integrità.mp4
0871 - 4 Comunità, comunicazione, autorità.mp4
0872 - 1 Narcisismo ferito che ferisce.mp4
0873 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 11.mp4
0874 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 10.mp4
0875 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 10b.mp4
0876 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 9.mp4
0877 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 8.mp4
0878 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 7.mp4
0879 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 6.mp4
0880 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 5.mp4
0881 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 1.mp4
0882 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 2.mp4
0883 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 4.mp4
0884 - Presenza mentale e ottuplice sentiero 3.mp4
0885 - 2 Liberazione dal dominio interiorizzato.mp4
0886 - 3 Rapporti pedagogici autoritari.mp4
0887 - 4 TINA - There Is No Alternative.mp4
0888 - 5 Nel maschile e nel femminile trovare l'equilibrio per guidarci.mp4
0889 - Il neoliberismo non è compatibile con gli insegnamenti di Gesù e dei Maestri.mp4
0890 - Crisi sociale ed economica - Attualità della proposta Gandhiana 4_4.mp4
0891 - Crisi sociale ed economica - Attualità della proposta Gandhiana 3_4.mp4
0892 - Crisi sociale ed economica - Attualità della proposta Gandhiana 2_4.mp4
0893 - Crisi sociale ed economica - Attualità della proposta Gandhiana 1_4.mp4
0894 - L'impresa irresponsabile 2_2 _Scardovelli commenta L. Gallino.mp4
0895 - L'impresa irresponsabile - 1_2 _Scardovelli commenta L. Gallino.mp4
0896 - Intervento di M.Scardovelli alla facoltà di Economia di Genova.mp4
0897 - 1.INSURREZIONE riconoscere la natura criminale di questa CRISI.mp4
0898 - 2 La furbizia della neuroeconomia sostituisce l'autorità genitoriale.mp4
0899 - 3 La PAURA ci fa tollerare l'intollerabile.mp4
0900 - 5 Uscire dall'ignoranza - distinguere il bene dal male, il vero dal falso e la salute dalla malattia.mp4
0901 - 6 La struttura portante del benessere nell'essere umano.mp4
0902 - 7a La bilancia strutturale - Giudizio, ignoranza e ostilità.mp4
0903 - 7b La bilancia strutturale - Compiacenza, aggressività e maschere sociali.mp4
0904 - 7c La bilancia strutturale - Appartenenza e identità, distinguere la struttura primaria.mp4
0905 - 8 Ritornare ad essere innocenti per riscoprire la nostra bellezza originaria.mp4
0906 - 9 Distinguere l'amore di coppia autentico dallo stare in coppia per calcolo.mp4
0907 - 10 Uscire dalla meccanicità e smettere di arrabbiarsi.mp4

0908 - 4 Il principio d'integrità, uscire dalla corruzione, riscoprire l'importanza della comunità.mp4
0909 - 2. Ognuno di noi è molto più intelligente di quanto crede.mp4
0910 - 3. oppressione interiorizzata, un'epidemia di dialogo interno distruttivo.mp4
0911 - 4. Come l'Io costruisce i problemi e dopo ne viene dominato.mp4
0912 - 5. Garbage In, Garbage Out.mp4
0913 - 6. Quando il corpo somatizza e soffre dice sempre la verità.mp4
0914 - 7. Tempo ritmo, accordare il proprio strumento interiore è alla base della vita.mp4
0915 - 1. 25 aprile. Festeggiamo la liberazione M.Scardovelli legge e cita Mancini, Fusaro, Guzzi.mp4
0916 - 11. Adesione e fedeltà a se stessi.mp4
0917 - 12. La competizione.mp4
0918 - 13. Innamoramento e attaccamento.mp4
0919 - 6 La logica della punizione e del sacrificio - il potere della paura.mp4
0920 - 1. Cos'è la conoscenza... e cos'è l'eros.mp4
0921 - 2 . Conoscenza - ricerca del potere, epoca della compiuta peccaminosità.mp4
0922 - 3 Crisi terminale del pensiero - perchè studiamo una falsa filosofia.mp4
0923 - 4. Vieni a scuola con la Panda L'homo oeconomicus.mp4
0924 - 5. Reattività, disperazione e passioni tristi - perchè un nuovo mondo è possibile ora.mp4
0925 - 7. Come superare la paura... e come peggiorarla!.mp4
0926 - 8. Le scienze dell'amore - Musica, Matematica, Fisica.mp4
0927 - 9. Farmacia dell'anima e Farmacia dell'Ego - L'importanza della gratitudine.mp4
0928 - 10. L'arte di governare se stessi... e di non fare Racket!.mp4
0929 - 11. Economia familiare la danza del potere - come farvi fronte.mp4
0930 - 12. Reattività - come funziona Humor - La metafora della suocera e del capitano Nemo!!!.mp4
0931 - 13. Il Capitalismo è per sua natura criminale.mp4
0932 - 22. La struttura dell'Anima, la struttura dell'Ego..mp4
0933 - 1. Vivere nelle qualità dell'essere per realizzarsi ed essere liberi.mp4
0934 - 18b. Diventare genitori di sè - attaccamento all'immagine = prigonia del giudizio!.mp4
0935 - 23. La musica vera si studia dentro di sè.mp4
0936 - 21. Cosa posso dire o fare per renderti felice La chiave della felicità.mp4
0937 - 20. Non esistono non credenti - ma a cosa crediamo La fiducia.mp4
0938 - 19. Indigeni americani - retto pensiero è saper vedere in profondità.mp4
0939 - 18a. Bisogni infantili, problemi di coppia, dipendenza - TINA e SWARAJ.mp4
0940 - 17. Bene essere = pensare bene. Il retto pensiero.mp4
0941 - 14. Centri commerciali per compensare la carenza di felicità.mp4
0942 - 15. Gratitudine e consapevolezza a tavola.mp4
0943 - 16. Perchè è difficile liberarsi di pensieri-giudizi La spina nella mano.mp4
0944 - 2. La via Gandhiana del Satyagraha e dello Swaraj - L'universo mentale e l'universo sociale.mp4
0945 - 3. Il femminile ed il maschile sono due complementi di una unità.mp4
0946 - 4. La competizione coercitiva ha sostituito la responsabilità sociale.mp4
0947 - 5. Ripensare in chiave nuova i nostri vissuti per liberarci dai loro condizionamenti.mp4
0948 - 6 Dare credito ai nostri giudizi ci rende degli incapaci, disidentifichiamoci da questi..mp4
0949 - 7. Paura di essere invasi o abbandonati dall'altro e le reazioni meccaniche che ne conseguono.mp4
0950 - 8. Geosfera, Biosfera, Noosfera, Pneumosfera,.mp4
0951 - 9. Inter-essere, impermanenza e coevoluzione per fluire nella vita.mp4
0952 - 10. Bisogna ripensare tutto il nostro cammino per essere liberi.mp4
0953 - 11. La fede negativa è radicata nella separatività e nelle false convinzioni.mp4
0954 - 12. Diventare umile e scoprire che l'Io è il flusso in cui mi identifico.mp4
0955 - 13. Il pensiero linguaggio abituale è radicato sulla scissione e sull'ostilità.mp4
0956 - Conferenza di M.Scardovelli ed E.Bencivenga a Treviso 'Il cuore nel mondo, il mondo nel cuore'.mp4

0957 - 1 'Trasformazione - stati profondi per il cambiamento' Estratti video Corso - 12_06_2015.mp4
0958 - 3 'Trasformazione - stati profondi per il cambiamento' Estratti video Corso Aleph 14_06_2015.mp4
0959 - 2 'Trasformazione - stati profondi per il cambiamento' Estratti video Corso Aleph - 13_06_2015.mp4
0960 - Seminario 'Bilancia strutturale e psicogenoma', PNL4, Giorno 1 (video b) - 03_07_2015.mp4
0961 - Seminario 'Bilancia strutturale e psicogenoma', PNL4, Giorno 1 (video a) - 03_07_2015.mp4
0962 - Seminario 'Bilancia strutturale e psicogenoma', PNL4, Giorno 3 - 05_07_2015.mp4
0963 - Seminario 'Bilancia strutturale e psicogenoma', PNL4, Giorno 2 - 04_07_2015.mp4
0964 - There must be something we can have faith in [ITA sub ENG].mp4
0965 - Conferenza di R. Mancini e M. Scardovelli - Trasformiamo l'economia.mp4
0966 - Per un nuovo autunno - Commento al libro 'L'insurrezione' di M. Guzzi.mp4
0967 - Conferenza - D.Fusaro, E. Bencivenga, M. Scardovelli - Ricostruire comunità.mp4
0968 - Conferenza - Angela Volpini e Mauro Scardovelli - Umanità realizzata, creatività e libertà.mp4
0969 - Scardovelli e Guzzi 7 nov 2015 - Milano - Presentazione Conferenza.mp4
0970 - Riflessioni a partire dal libro di G. Germani 'Alice Project - A scuola di felicità e decrescita'.mp4
0971 - L'assemblea costituente e nuova terapia antropologica.mp4
0972 - Il capolavoro del male.mp4
0973 - Humor e compassione per uscire dalla rabbia.mp4
0974 - 9 Essere responsabili del proprio umore e della propria reattività.mp4
0975 - 7 Conflitto fobico tra identità e appartenenza.mp4
0976 - 8 Verità, bene e bellezza. In viaggio verso l'uno.mp4
0977 - 6 L'atto di essere se stessi è il vero atto fondativo d'amore per sé.mp4
0978 - 5 Ossessività, conflitto e controllo.mp4
0979 - 4 Come nasce il pensiero conflittuale.mp4
0980 - 3 La funzione della poesia.mp4
0981 - 2 Meccanicità novecentesca tra depressione e rapidità maniacale.mp4
0982 - 1 Infero - Entrare nell'inconscio.mp4
0983 - 7 Privatizzare i guadagni e socializzare le perdite.mp4
0984 - 1 Mauro Scardovelli commenta il film documentario 'Lo Sfidante'.mp4
0985 - 2 Bruttezza - disarmonia e disritmia.mp4
0986 - 3 Tempo Ritmo - comunicazione verbale e non verbale.mp4
0987 - 4 L'Io è madre e padre - che tipo di genitore sei.mp4
0988 - 5 Tempo Ritmo - movimento della vita e della salute.mp4
0989 - 6 I cinque livelli dell'essere.mp4
0990 - 8 Pensiero dogmatico e analisi del sangue psichica.mp4
0992 - 9b Noi siamo l'arte.mp4
0993 - Mauro Scardovelli al II Convegno di Confluenze Armoniche - Cremona.mp4
0994 - 'Verso una nuova umanità' Prima parte- Conferenza di M. Guzzi e M. Scardovelli - 7 nov 2015 Milano.mp4
0995 - 'Verso una nuova umanità' Seconda parte- Conferenza di M. Guzzi e M. Scardovelli - 7 nov 2015 Milano.mp4
0996 - M. Scardovelli commenta alcuni frammenti del film 'Zeitgeist' di Peter Joseph.mp4
0997 - 1 L'ego è un tumore psichico.mp4
0998 - 2 Edgar Morin - Beethoven e la tensione umana per l'infinito.mp4
0999 - 3 Cosa c'è alla base delle relazioni Armonia musicale e dissonanza creativa.mp4
1000 - 5a I due possibili esiti dell'essere umano.mp4
1001 - 5 b Come superare il senso di alienazione e scissione che oscura le nostre vite.mp4
1002 - 5c Cambiare è possibile! Mettersi in ascolto!.mp4
1003 - 5d Le grandi filosofie insegnano ad educare le emozioni.mp4
1004 - 6 Il proper name dell'ansia è separazione.mp4

1005 - 7 Perchè viviamo nella paura cronica.mp4
1006 - 8 Dipendenza Affettiva e Pensiero Dialettico.mp4
1007 - 9 Bilancia Strutturale - Lotta di potere interna.mp4
1008 - 10 Bilancia Strutturale - Accettare non vuol dire subire.mp4
1009 - 11 Basic loop alpha, Inibizione e Doppio Legame.mp4
1010 - 12 Cosa guida la nostra vita Convinzioni performative.mp4
1011 - 13 La nostra ombra e la subpersonalità paranoide.mp4
1012 - 14 Effetto Pigmalione - convinzioni come comandi ipnotici.mp4
1014 - 1_2 Conferenza 'La Musicoterapia in Italia'.mp4
1015 - 2_2 Conferenza 'La Musicoterapia in Italia'.mp4
1016 - 1. Costituzione Italiana e dignità.mp4
1017 - 2 Costituzione italiana e dignità.mp4
1018 - Conferenza di D. Fusaro, A.Cavalli e M.Scardovelli - 'L'oro dell'Italia è la sua cultura'.mp4
1019 - 5 Abbiamo bisogno di modellare i maestri per migliorarci.mp4
1020 - 7 La scelta Depressiva e quella Narcisista.mp4
1021 - 8 Il Narcisismo tra disistimia e grandiosità.mp4
1022 - 9 Struttura Narcisista ed Economia.mp4
1023 - 10 Perchè i narcisisti affascinano.mp4
1024 - 11 Subpersonalità paranoide - rabbia e giudizio.mp4
1025 - 1 Cosa sono le subpersonalità Sono il nostro copione di vita e le tentate soluzioni!.mp4
1026 - 2 La subpersonalità fobica.mp4
1027 - 3 Le false autorità ci vogliono dipendenti e funzionali al capitalismo.mp4
1028 - 4 Scopriamo perchè siamo dipendenti e conflittuali.mp4
1029 - 6 Non c'è colpa, solo inconsapevolezza diffusa.mp4
1030 - 12 Lo sfinimento dell'ossessivo! Humor.mp4
1031 - 13 Come uscire dal terrore narcisistico dell'intimità.mp4
1032 - 14 Il senso di colpa è narcisismo puro!.mp4
1033 - Per tutti voi che ci seguite... Grazie! Buone Festività!.mp4
1034 - La Costituzione va difesa e rilanciata 2_4 - commento a Roberto Scarpinato.mp4
1035 - Disperato bisogno di intellettuali disorganici 1_4 - commento a R. Scarpinato.mp4
1036 - Riuniamoci in un progetto comune! 3_4 - commento a Roberto Scarpinato.mp4
1037 - Il più accorato degli appelli 4_4 - commento a Roberto Scarpinato.mp4
1038 - L'essere umano si forma da solo 10_10.mp4
1039 - Cosa ti succede quando pensi alla maniera del 'No' 4_10.mp4
1040 - Scopriamo cosa ci succede quando inibiamo l'azione 5_10.mp4
1041 - Quali sono i tuoi veri bisogni primari 6_10.mp4
1042 - Come pensi tu Pensare alla maniera del 'Sì' 3_10.mp4
1043 - Ritrovare la bussola interiore ed esprimere il nostro massimo potenziale 7_10.mp4
1044 - Il mondo interno ed il mondo esterno si rispecchiano 8_10.mp4
1045 - La visione teologica - Bene e Giustizia 9_10.mp4
1046 - Salviamo il paese - ritorniamo alla Costituzione! 1_10.mp4
1047 - Che fare Chi salverà questo paese da se stesso e dal capitalismo 2_10.mp4
1048 - ALEPH - Intro corsi 2016 - Diventare chi siamo è il dono più grande.mp4
1049 - Video 1_6 Un nuovo soggetto politico - Commento a D. Fusaro - parte 1.mp4
1050 - Video 6_6 Dal libro 'Euro e (0) democrazia costituzionale' di Luciano Barra Caracciolo.mp4
1051 - Video 3_6 L'Ordoliberismo e il potere finanziario, cosa sono.mp4
1052 - Video 5_6 Concezione Costituzionale dell'Io - La tua natura umana..mp4
1053 - Video 2_6 Un nuovo soggetto politico - Commento a D.Fusaro - parte 2.mp4
1054 - Video 4_6 Di cosa abbiamo bisogno Di un progetto di rinascita collettivo.mp4

1055 - 1_5 La via dello Yoga e la via del Tao - Dal libro di Osho 'Chakra-La forza della vita'.mp4
1056 - 2_5 Ciò che ti si confà, è il tuo sentiero - Dal libro di Osho 'Chakra-La forza della vita'.mp4
1057 - 3_5 Chakra animali e Chakra divini - Dal libro di Osho 'Chakra-La forza della vita'.mp4
1058 - 4_5 La donna è l'ultima creazione di Dio - Dal libro di Osho 'Chakra-La forza della vita'.mp4
1059 - 5_5 Sii totale, esci dalla nevrosi - Dal libro di Osho 'Chakra-La forza della vita'.mp4
1060 - Conferenza di M. Scardovelli - OLIS Festival Milano - 06-02-2016.mp4
1061 - 6_6 Qual è la differenza tra individuo, persona e soggetto.mp4
1062 - 5_6 Ci sono domande che ti aiutano a guarire.mp4
1063 - 4b_6 Come funziona l'inconscio Dal tuo punto di vista hai sempre ragione!.mp4
1064 - 4a_6 Da quale punto di vista guardi il mondo Come uscire dalla parzialità dell'ego.mp4
1065 - 3_6 Propaganda - La causa invisibile della nostra incapacità ad agire.mp4
1066 - 2_6 Esercizio - Fai un elenco di pretese, lamentele e accuse!.mp4
1067 - 1_6 Il PIL misura tutto Anche quello che ti serve ad essere contento.mp4
1068 - 1 Narcisista di successo o narcisista fallito_depresso.mp4
1069 - 2 Verità - dire parole che aiutano sé e gli altri a volersi più bene rendendo piena la vita.mp4
1070 - 3 Ascolto come principio di auto-guarigione.mp4
1071 - 4 Costituzione ed economia, così fuori, così dentro.mp4
1072 - 5 La convinzione dell'irrimediabilità.mp4
1073 - 6 Come e quando nasce la fede negativa nei confronti della vita.mp4
1074 - 7 Puoi non giudicare la tua rabbia.mp4
1075 - 8 Pensate cosa può voler dire - 'Basta, svengo e divento chi sono!'.mp4
1076 - 4_4 Il movimento dello spirito - una scuola di pensiero.mp4
1077 - 3_4 La tua emozione_reazione al giudizio dell'altro dipende dalle tue convinzioni.mp4
1078 - 2_4 "Ti amo"...che valore hanno le parole.mp4
1079 - 1_4 Le teorie economiche governano la nostra psiche.mp4
1080 - Mauro Scardovelli - Aleph Umanistica Biodinamica.mp4
1081 - Simboli, segni e il luogo della quiete interiore 1di5.mp4
1082 - Uscire dal Karma di famiglia COME 2di5.mp4
1083 - La legge della risonanza 3di5.mp4
1084 - Storie d'amore o storie di ego Come capirlo 4di5.mp4
1085 - La scuola del domani - autorità, gioco e eros 5di5.mp4
1086 - Conferenza di M. Scardovelli e M. Guzzi 'L' Insurrezione dell'Anima' parte 1_2.mp4
1087 - Conferenza di M. Scardovelli e M. Guzzi 'L' Insurrezione dell'Anima' parte 2_2.mp4
1088 - 2_4 Approfondimento sulla Costituzione Italiana.mp4
1089 - 4_4 Approfondimento sulla Costituzione Italiana.mp4
1090 - 3_4 Approfondimento sulla Costituzione Italiana.mp4
1091 - 1_4 Approfondimento sulla Costituzione Italiana.mp4
1092 - Ti sposi così finalmente qualcuno ti accudisce VIDEO 1_6.mp4
1093 - Ordoliberismo - scelta umana che viene fatta passare come dato di natura! VIDEO 2_6.mp4
1094 - L'Italia e il sentimento di svalutazione che l'accompagna VIDEO 3_6.mp4
1095 - Pedagogia della resistenza VIDEO 4_6.mp4
1096 - La coppia - Storia eroica di anime che cercano di fare buona musica. VIDEO 5_6.mp4
1097 - Libertà uguale distinzione, la verità richiede discernimento VIDEO 6_6.mp4
1098 - Vacanza estiva intelligente 'L'insurrezione della nuova Umanità' 11-17 luglio 2016 Trevi (PG).mp4
1099 - Che tipo di depressione hai 1_4.mp4
1100 - Meditazione guidata di Mauro Scardovelli 2_4.mp4
1101 - Come fare una buona meditazione 3_4.mp4
1102 - Nietzsche commentato da Nicola Donti e M. Scardovelli 4_4.mp4
1103 - Diego Fusaro 1_3 'Economia e Filosofia nel tempo del terrorismo finanziario'..mp4

1104 - Diego Fusaro 2_3 'Economia e Filosofia nel tempo del terrorismo finanziario'..mp4
1105 - Diego Fusaro 3_3 'Economia e Filosofia nel tempo del terrorismo finanziario'..mp4
1106 - Un sano ego_narcisismo lo voglio avere! 01_04.mp4
1107 - Eros e potere 02_04.mp4
1108 - Amore vero è mettersi al servizio 03_04.mp4
1109 - Sentirsi visti e riconosciuti per la prima volta 04_04.mp4
1110 - Il pensiero 'non valgo' e i pappataci 2_2.mp4
1111 - Saluti estivi dopo 'L'Insurrezione della Nuova Umanità' Trevi 11-17 Luglio 2016.mp4
1112 - Paolo Ercolani - 'Il Dio cattivo' - L'insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1113 - Fabiuccio Maggiore - 'Cosa significa sovranita ̀monetaria' - L'insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1114 - Gloria Germani 'La rivoluzione dentro di noi' - L'Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1115 - Mauro Scardovelli - 'Ascolto profondo, paura e convinzioni' - L' Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1116 - Marco Guzzi - 'E' tempo di insorgere! La grandezza dell'uomo' - L'Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1117 - Nino Galloni - 'L'economia imperfetta' - L'Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1118 - Giuliana Mieli - 'Le basi biologiche dell'affettivita ̀L' Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1119 - Enrico Cheli - 'Le molte anime della nuova umanita ̀- L' Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1120 - Dialogo con M. Scardovelli, E. Cheli e M. Guzzi - L'Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1121 - Roberto Mancini - 'La nascita della luce' - L'Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1122 - Dialogo con Nino Galloni - L'Insurrezione della nuova Umanità.mp4
1123 - M.Guzzi - 'L' Ego e ̀come Terminator - lo uccidi, ma lui si ricompone!' L'insurrezione.mp4
1124 - Dialogo sul cambiamento con M. Guzzi, M Scardovelli, V. Plotegher e M.Rossi - L'Insurrezione.mp4
1125 - Antonio Quaglietta - 'Spiritualita ̀dal basso' - L' Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1126 - Marco Guzzi - 'Lo spirito e ̀la liberta ̀dell'uomo' - L' Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1127 - M. Scardovelli 'Appartenenza e identità - c'è risoluzione al conflitto' L'Insurrezione.mp4
1128 - Mauro Scardovelli - 'La Propaganda delle parti interne' - L'Insurrezione della Nuova Umanità.mp4
1129 - Strutture che connettono e pensiero separativo - Nicola Donti e Mauro Scardovelli.mp4
1130 - 1_13 Vota 'NO' al Referendum Costituzionale.mp4
1131 - 2_13 Mario Giambelli - Le mie origini e le mie motivazioni.mp4
1132 - 3_13 Nessun popolo vuol fare la guerra..mp4
1133 - 4_13 La differenza tra potere Costituente e potere Costituito..mp4
1134 - 5_13 Lo spirito della resistenza..mp4
1135 - 6_13 Il lavoro e la piena occupazione..mp4
1136 - 7_13 Un'economia sostenibile..mp4
1137 - 8_13 Anni '60 e '70 - Un decennio d'oro..mp4
1138 - 9_13 Gli obbiettivi del progetto Europeo..mp4
1139 - 10_13 Il Deficit e il Risparmio popolare..mp4
1140 - 11_13 Esportare è una virtù.mp4
1141 - 12_13 I veri motivi dell'Unione Europea..mp4
1142 - 13_13 Sveliamo i contenuti del referendum..mp4
1143 - 11b_13 I compiti a casa della BCE al governo Italiano.mp4
1144 - IMPORTANTE! CORSO UNIVERSITARIO di ECONOMIA - MONETA.mp4
1145 - Alchemy. Introduzione al libro di Davide Storelli 1_5.mp4
1146 - I principi degli economisti civili 2_5.mp4
1147 - La logica degli ideogrammi 3_5.mp4
1148 - Visione ubuntica e visione economica 4_5.mp4
1149 - La denuncia di Gatto, insegnante dell'anno. 5_5.mp4
1150 - Le garanzie Costituzionali, a cura di Mario Giambelli. 1_2.mp4
1151 - Votare NO è un atto rivoluzionario, a cura di Mario Giambelli 2_2.mp4

1152 - I quattro Brahma Vihara e il rifugio nei tre gioielli del Buddhismo 06_07.mp4
1153 - Cos'è la Mindfulness 01_07.mp4
1154 - Lo sforzo entusiastico del vivere in consapevolezza 02_07.mp4
1155 - Meditazione guidata - come meditare in coppia 03_07.mp4
1156 - I benefici della Mindfulness 05_07.mp4
1157 - La differenza tra desiderio e attaccamento 04_07.mp4
1158 - Punirsi o vivere nella beatitudine Discriminare senza giudicare 07_07.mp4
1159 - Relazione di coppia tra subpersonalità schizoide e subpersonalità depressa 1_5.mp4
1160 - Il senso di colpa e la psiche arcaica abitano in ognuno di noi 2_5.mp4
1161 - Come scaricare la rabbia in modo subdolo e indiretto 3_5.mp4
1162 - Paura e Rabbia - due sorelle che si tengono per mano 4_5.mp4
1163 - Repressione sessuale e senso di colpa - le responsabilità della chiesa 5_5.mp4
1164 - Mauro Scardovelli - Perché votare 'No' al Referendum Costituzionale il 4 dicembre 2016.mp4
1165 - Cosa vuol dire ama i tuoi nemici 2_2.mp4
1166 - La Permacultura. A cura di Fabio Pinzi.mp4
1167 - Maastricht e Schengen, due pilastri liberali dell'Unione Europea. Alberto Bagnai 1_3.mp4
1168 - Crisi demografica tedesca e asimmetria di Schengen. Alberto Bagnai 2_3.mp4
1169 - Oggi c'è la Cina! Senso e nonsenso geopolitico del progetto imperiale europeo. Alberto Bagnai 3_3.mp4
1170 - Paolo Maddalena a Genova - 29_01_2017.mp4
1171 - Un 'capolavoro' di distruzione - la cancellazione della solidarietà umana.mp4
1172 - Amore e tradimento - la natura delle relazioni umane.mp4
1173 - Avere fiducia - Sentirsi amati e sentirsi al sicuro.mp4
1174 - Maschile e Femminile - Il ruolo straordinario delle Donne.mp4
1175 - Scardovelli e Mieli a MILANO - 22 Aprile - 'Affetti e relazioni sane' - ENTRATA LIBERA.mp4
1176 - Il terrore dell'intimita - Perché abbiamo paura.mp4
1177 - L'INSURREZIONE DELLA NUOVA UMANITÀ - 24-30 Luglio 2017, Trevi (PG) - Marco Guzzi e Mauro Scardovelli.mp4
1178 - Keynes o neoliberismo Ne va del nostro benessere.mp4
1179 - La forza per cambiare il mondo.mp4
1180 - 1 - Egoisti o cooperativi E' la biologia che parla! (Giuliana Mieli).mp4
1181 - 2 - Il pensiero fanatico odierno - assumere un'identità morendo (Giuliana Mieli).mp4
1182 - 1 - NINO GALLONI - LEZIONI DI ECONOMIA - Cos'è l'economia non monetaria.mp4
1183 - Cambiare e difficile ma possibile.mp4
1184 - 2 - L' obiettivo ben preciso di chi ci governa (Davide Storelli).mp4
1185 - 3 - Quattromila suicidi sotto silenzio e fake news (Davide Storelli).mp4
1186 - 2 - NINO GALLONI - LEZIONI DI ECONOMIA - La nascita dello stato e il significato della moneta.mp4
1187 - 4 - Una tassa per la nostra ignoranza (Davide Storelli).mp4
1188 - 5 - Cos'è la sovranità monetaria e come funziona (Davide Storelli).mp4
1189 - 6 - Il potere della consapevolezza - noi decidiamo il nostro destino (Davide Storelli).mp4
1190 - 3 - NINO GALLONI - LEZIONI DI ECONOMIA - Bretton Woods e crisi delle politiche Keynesiane.mp4
1191 - 3 - Gli errori della Scienza - tra Oriente ed Occidente (Giuliana Mieli).mp4
1192 - 4 - Risonanza - il fondamento della vita dall'infanzia alla vecchiaia (Giuliana Mieli).mp4
1193 - 5 - La genialita della Natura - Papà! Cosa succede nel parto (Giuliana Mieli).mp4
1194 - 5 - NINO GALLONI - LEZIONI DI ECONOMIA - Le patologie del prestito bancario.mp4
1195 - 6 - NINO GALLONI - LEZIONI DI ECONOMIA - Trattati ed accordi dannosi per le nostre vite.mp4
1196 - 7 - NINO GALLONI - LEZIONI DI ECONOMIA - Il mercato e un mezzo o un fine.mp4
1197 - Settimana Estiva 2017 _ Aleph e Darsi Pace _ PARTECIPA ANCHE TU!.mp4
1198 - 01 - Così non dovremo più difenderci.mp4

1199 - 02 - Il fiorire dell'Amore e della vera intimità.mp4
1200 - 03 - Ho sbagliato e voglio rimediare.mp4
1201 - 05 - L'età psichica non è l'età anagrafica.mp4
1202 - 04 - Barattare felicità in cambio di sicurezza.mp4
1203 - Economia di condivisione - come uscire dalla crisi mondiale (Kumarappa).mp4
1204 - 01 - La Vera Storia di Aldo Moro.mp4
1205 - 02 - Ascolta, ascoltati, ed esci dalla Vita Passiva!.mp4
1206 - 03 - La Cabina di regia dell'inconscio - chi guida la nostra vita.mp4
1207 - 02 - La gabbia delle convinzioni.mp4
1208 - 01 - Tradimento e Amore - assumersi il rischio.mp4
1209 - 03 - La natura dell'inibizione.mp4
1210 - 04 - Darsi ragione o essere liberi.mp4
1211 - 1 - 'La comunicazione non violenta', M. Scardovelli - L'Insurrezione della Nuova Umanità 2017.mp4
1212 - 2 - 'Benvenuti all'Insurrezione', M. Guzzi - L'Insurrezione della Nuova Umanità 2017.mp4
1213 - 3 - 'Il nostro Ego e la nostra Anima', M. Scardovelli - L' Insurrezione della Nuova Umanità 2017.mp4
1214 - 4 - 'Le Possibilità nell'Essere Umano', Angela Volpini - L'Insurrezione della Nuova Umanità 2017.mp4
1215 - 5 - 'Il cammino dell'essere umano', M. Guzzi - L'Insurrezione della Nuova Umanità 2017.mp4
1216 - 6 - 'Avere un'affettività sana', G.Mieli - L'Insurrezione della Nuova Umanità 2017.mp4
1217 - 1 - Mauro Scardovelli - Intervento d'apertura ad 'ATTUARE LA COSTITUZIONE', Napoli 30_09_2017.mp4
1218 - 2 - Paolo Maddalena - intervento d'apertura ad 'ATTUARE LA COSTITUZIONE', Napoli 30_09_2017.mp4
1219 - 3 - 'Ci hanno traditi tutti!!' - P. Maddalena - 'ATTUARE LA COSTITUZIONE', Napoli 30_09_2017.mp4
1220 - 5 - Giulietto Chiesa - Intervento ad 'ATTUARE LA COSTITUZIONE', Napoli 30_09_2017.mp4
1221 - 4 - 'Decreto Vaccini' - R. Becarelli - Intervento ad 'ATTUARE LA COSTITUZIONE', Napoli 30_09_2017.mp4
1222 - Serata imperdibile - MIELI - SCARDOVELLI, Firenze, 9 nov 2017, ore 18_30 - 22_00 _ Teatro ODEON.mp4
1223 - 7 - 'Tavola rotonda antropologica' - L'Insurrezione della Nuova Umanità 2017.mp4
1224 - 3 - La liberta è possibile in ogni momento - il tempo-ritmo della vita.mp4
1225 - 3 - Perché il sesso ci dà piacere.mp4
1226 - 4 - Abbiamo tradito la meraviglia che è in noi.mp4
1227 - 1 - Il cammino verso l'occhio di Dio.mp4
1228 - 3 - Roberto Mancini - 'Cultura del dono ed etica del bene comune'.mp4
1229 - 2 - Notizie, Vecchizie e Prevedibilizie.mp4
1230 - 2 - Scuola - noia mortale!.mp4
1231 - 1 - Coppia, famiglia e comunità - come arricchirle umanamente.mp4
1232 - 1 - Le vittime del nostro passato.mp4
1233 - 1 - Perché nessuno mi capisce (Antonio Quaglietta).mp4
1234 - 2 - Un futuro senza Pazienza - imparare senza fatica.mp4
1235 - 2 - Voglio vivere meglio! Ma come.mp4
1236 - LA BELLEZZA CI SALVERÀ _ 14 gennaio 2018, TORINO _ workshop - INGRESSO LIBERO.mp4
1237 - 3 - Vita dopo la vita - il Paradiso è QUI.mp4
1238 - 1 - Conoscere il presente, speranza nel futuro - Auguri di buon anno da Mauro Scardovelli.mp4
1239 - 2 - Un futuro non violento è possibile.mp4
1240 - 3 - Mancano i soldi FALSO! Un rinascimento italiano è possibile.mp4
1241 - Standing Ovation per Paolo Maddalena, Torino 14 gennaio 2018.mp4
1242 - Paolo Maddalena _ 'RISVEGLIAMOCI ALLA COSTITUZIONE' _ Torino, 14 gennaio 2018.mp4
1243 - Giuliana Mieli _ INTERVENTO COMPLETO _ Torino, 14 gennaio 2018.mp4

1244 - Mauro Scardovelli _ INTERVENTO COMPLETO _ Torino, 14 gennaio 2018.mp4
1245 - Amore, ti lascio prima io!.mp4
1246 - La psiche umana è criminale, o no.mp4
1247 - La fisica di Dio.mp4
1248 - Non voglio sentire il dolore.mp4
1249 - Essere vivi e ̀essere se stessi.mp4
1250 - CHI VOTARE! Elezioni 4 marzo.mp4
1251 - Il cervello del cuore - femminile e maschile.mp4
1252 - Ti laurei e poi vai a fare il cameriere a Londra. Ci hanno traditi!!.mp4
1253 - Delusioni d'amore - si può non soffrire.mp4
1254 - ARMONIA, MUSICA ED ECONOMIA - Seminario di Pasqua - 30 - 31 marzo, 1 e 2 aprile - Scopri le novità!.mp4
1255 - Come trasformare la tristezza dentro di noi.mp4
1256 - La mafia nelle coppie, nella famiglia, nel lavoro.mp4
1257 - Essere amati così come siamo.mp4
1258 - Per amarsi non c’è bisogno di litigare.mp4
1259 - Politica, lavoro, reddito di cittadinanza, costituzione, COEMM - riflessioni di Mauro Scardovelli.mp4
1260 - 1981 - Il tradimento al popolo italiano.mp4
1261 - Popolo italiano, Chi vogliamo essere.mp4
1262 - La parte piu ̀vera di te cerca questo.mp4
1263 - Da Scardovelli a Sarlo per resistere al capitalismo.mp4
1264 - Conferenza su Aldo Moro - Scardovelli, Ratto, D'Angelo.mp4
1265 - Rileggere la tua storia in modo diverso.mp4
1266 - La Settimana Estiva a Trevi.mp4
1267 - Parlare come i più grandi Leader.mp4
1268 - The Mauro's Show.mp4
1269 - Mauro scardovelli e Paolo Maddalena Capannori 3 maggio 2018.mp4
1270 - Mattarella ha fatto il suo dovere.mp4
1271 - Roberto Mancini _ Il senso della scuola, Torino 9-10 Giugno 2018.mp4
1272 - Gianni Vacchelli - Liberazione della scuola e scuola della liberazione, Torino 9-10 giugno 2018.mp4
1273 - Paolo Maddalena _ Questa scuola è incostituzionale - Torino 9-10 Giugno 2018.mp4
1274 - Fabio Bentivoglio _ Una scuola senz'anima, che fare - Torino 9-10 giugno 2018.mp4
1275 - Nicola Donti _ Giovani, Responsabilita ̀e Sguardo Positivo - Torino 9-10 Giugno 2018.mp4
1276 - P. Ratto _ L'imprescindibile inutilità del sapere nel tempo dell’Azienda-Istruzione _ 10 giugno 2018.mp4
1277 - la Sinistra è una categoria dello spirito (Dalla collana di Radio Aleph).mp4
1278 - SULL'ORLO DELLA TOMBA DI INTERNET ControRassegna Blu.mp4
1279 - SULL'ORLO DELLA TOMBA DI INTERNET ControRassegna Blu INTRO.mp4
1280 - D'Angelo, Donti, Scardovelli, una rete per umanizzarci.mp4
1281 - Cambiar es dificíl, pero es posible - Mauro Scardovelli.mp4
1282 - Meditazione Il mondo Possibile attuando la Costituzione.mp4
1283 - Giulia Cremaschi _ Suoni e ritmi - fondamento degli apprendimenti.mp4
1284 - Rossella Latempa e Giovanni Carosotti _ Appello per la scuola pubblica - Torino 9-10 Giugno 2018.mp4
1285 - Nicola Capone _ Libertà della ricerca - Torino 9-10 Giugno 2018.mp4
1286 - Gloria Germani sulla Scuola di Alice, 9-10 Giugno 2018 Torino.mp4
1287 - Commento a Valerio Malvezzi _ 1- Gli economisti dicono basta!.mp4
1288 - 1 Metacommento Guzzi al Senato.mp4
1289 - Le Radici biologico-musicali della vita _ Conferenza di Mieli, Cremaschi, Scardovelli, Vacchelli.mp4

1290 - Evolvere dalla critica degli altri.mp4
1291 - La Ricchezza Interiore - Mauro Scardovelli - 22 Giugno 2018.mp4
1292 - Se non faccio i soldi, non valgo.mp4
1293 - Finanza, politica e psiche - conversazione tra Alberto Micalizzi e Mauro Scardovelli.mp4
1294 - Ascolto attivo e silenzio interiore - Raffaele Fiore e Mauro Scardovelli, Trevi 2018.mp4
1295 - Da Gregory Bateson a Indiana Jones - Nicola Donti, Trevi 2018.mp4
1296 - Fundamental! Creencias, Ideas y Condicionamientos.mp4
1297 - Perché lo stato non funziona.mp4
1298 - La rivoluzione Costituzionale.mp4
1299 - 10 Marco Guzzi - La struttura che connette.mp4
1300 - The Mauro's Show II.mp4
1301 - 1 - La struttura che connette _ Mauro Scardovelli e Nicola Donti - Introduzione di Trevi 2018.mp4
1302 - Viene prima la società o l'individuo.mp4
1303 - 02 Mauro saper dire NO!.mp4
1304 - Cosa intendiamo con Anima.mp4
1305 - Il tradimento della Costituzione.mp4
1306 - 04 Mauro Scardovelli La moneta fisiologica.mp4
1307 - Meditazione guidata - Mauro Scardovelli.mp4
1308 - 5 - Riattivazione e Meditazione _ Marta Cerutti.mp4
1309 - 06 Mauro Scardovelli Costituzione disgregata.mp4
1310 - 07 Ego come tentata soluzione _ Antonio Quaglietta - Trevi 2018.mp4
1311 - 08 Mauro Scardovelli Transfert di Autorità.mp4
1312 - Guardarsi dentro ed essere onesti.mp4
1313 - È questa la vera libertà.mp4
1314 - In viaggio con Nicola Donti - La Struttura che Connette.mp4
1315 - 09 Mauro Scardovelli intervista Raffaele Fiore.mp4
1316 - 11 Marco Guzzi meditazione guidata.mp4
1317 - Le leggi naturali nella Fisica e nella Medicina.mp4
1318 - 13 Marco Guzzi La rivoluzione antropologica in corso.mp4
1319 - 12 Marco Guzzi Neiye il cuore.mp4
1320 - L'Anima della Tristezza - Essere Disposti a morire.mp4
1321 - Meditazione - Controllare il tempo ritmo interno.mp4
1322 - I Maestri ce l'hanno spiegato in tutti i modi.mp4
1323 - Cosa sono le Resistenze.mp4
1324 - Mauro Scardovelli e Paolo Maddalena - Conferenza Parco Regionale dei monti Livornesi.mp4

Non voglio...

Ultimo aggiornamento: 20 Marzo 2020

Ricopio qui un messaggio poetico ricevuto da un caro amico:

Non voglio tornare alla normalità
Voglio ritornare alla Vita

Non voglio che l'economia si riassesti
che torni ad essere strumento di avidità e disparità
Voglio che sia al Servizio dell'autentico benessere

Non voglio che si torni a lavorare come prima
Voglio che i lavori inutili e dannosi collassino
che il lavoro si trasformi in Opera
che si lavori di meno e si valori di più

Non voglio che si torni a lottare per la sopravvivenza
con l'angoscia che non ce ne sia abbastanza
Voglio il supporto di tutti per tutti che la ricchezza dei pochi sui moltissimi venga redistribuita
Voglio ricordarmi che la scarsità è un imbroglio che ci hanno iniettato

Non voglio che la finanza mondiale e i colossi petroliferi ne escano indenni tornando a sfruttare e speculare
Voglio che sia un terremoto che scuota l'ingiustizia globale

Non voglio che i centri commerciali tornino ad essere sempre aperti
Voglio che gli spazi della condivisione e dello scambio
siano al servizio dell'umano e non del consumo

Non voglio rimettermi a guidare nel traffico congestionato
Voglio muovermi lento e contento
Col ritmo naturale dell'universo
Che mi fa meravigliare della fioritura dell'albicocco

Non voglio essere in paranoia per la mia salute adesso e poi tornare tranquillamente a respirare lo smog delle industrie come se fosse normale riprendere a crepare di tumore.
Voglio che rimanga l'aria pulita di questi giorni che i delfini tornati sulle coste non se ne vadano. Voglio nutrirmi ogni giorno
di questa Natura di cui io sono parte. Non voglio che le scuole riaprano se in esse ci sarà ancora prestazione ansiogena stupida burocrazia e inutile ingozzamento cognitivo. Voglio che la conoscenza sia gioia, piacere e creatività
Voglio che sia consacrato e incentivato il tempo all'arte, al canto, al gioco. Non voglio più dare per scontato il tocco della tua mano sulla mia i piedi nudi sulla spiaggia e il tramonto dalla collina. Voglio ringraziare quando muovo il polso, quando sto in piedi, quando posso baciare mia madre

Voglio ricordarmi che questo momento è la cosa più preziosa

Non voglio tornare alla normalità
Voglio ritornare alla Vita

(20 marzo 2020)

Non è un problema né di scienza né di tecnologia, ma di cuore

Ultimo aggiornamento: 19 Novembre 2018

Qualcuno prima di me aveva già detto che **«Nel tempo dell'inganno universale, dire la verità è un atto rivoluzionario»** *(Pier Paolo Pasolini)* e **«Se la libertà significa qualcosa, significa il diritto di dire alle persone ciò che non vogliono sentire»** *(George Orwell).*

Veramente viviamo nella mistificazione universale... e anche solo avere il coraggio di provare a cercare di avere un senso di realtà, inteso come porsi domande del tipo *"Come stiamo vivendo?"*, *"Cosa stiamo facendo?"*, *"Dove stiamo andando?"*, è un atto rivoluzionario, soprattutto se a questo poi segue un cambiamento interiore, che significa non sentirci più "necessitati" a fare ciò che fa la maggioranza delle persone, o semplicemente a fare ciò che abbiamo fatto fino a ieri.

L'applicazione tecnologica della scienza sta da sempre accompagnando la storia dell'umanità, e le nostre vite. Nel mio blog, nelle mie tesi di laurea *("Solitudine e Contesti Virtuali" e "L'era della persuasione tecnologica")* e anche nell'e-book *"L'oscuro desiderio di essere sempre connessi"*, fatto insieme al mio amico Giulio Ripa, ho da sempre messo a nudo gli intrinseci malefici dei social e degli smartphone, mostrando come la loro progettazione e applicazione sia sovente tesa più a rinforzare le debolezze umane che le virtù, oltre a renderci schiavi e sempre più lontani da ciò di cui realmente avremmo bisogno*: contatto fisico, amore, solidarietà, collaborazione, affetti, calore umano, protezione della comunità, salute, lavoro, ozio creativo in compagnia, senso di unità, non-violenza, rispetto, lealtà, onestà, gioia, impegno condiviso nel proteggere tutto ciò che di prezioso la vita ci ha donato, ecc*... I social e gli smartphone ci danno queste cose? E l'imminente 5G? Ma ce ne rendiamo conto che se ogni movimento rivoluzionario "deve" avere una pagina Facebook, altrimenti è come se i suoi aderenti si sentissero inesistenti, allora abbiamo veramente toccato il massimo del non-senso?

Ma è davvero un problema di scienza e di tecnologia, o è altrove il problema?

Qual è stata la peggiore invenzione fatta dall'umanità? Probabilmente la "ruota"... perché abbiamo inventato la "ruota" senza prima inventare il modo di stare tutti insieme in armonia, ovvero nell'"amore"... senza il quale tutto il resto può rivelarsi assai controproducente... come in effetti è, visto che stiamo distruggendo il pianeta, oltre a noi stessi.

Ogni novità tecnologica finisce persino nei telegiornali, come se fosse il metro di giudizio della nostra "evoluzione", che vedo meglio descritta da un'altra parola: "**etica**".

Noi possiamo scegliere ogni giorno di comportaci secondo un'etica che abbia solide radici e che sia sostenuta da una forte motivazione. Non dico questo riferendomi esclusivamente alla tecnologia, mi riferisco invece a tutti i veleni che stanno distruggendo la nostra società e il nostro mondo. Il problema, secondo me, non è soltanto quello di avere uno sguardo critico verso ciò che la tecnologia ci offre *(con il coraggio di mettere in discussione le nostri abitudini e anche di rifiutare di adeguarci a ciò che ci sembra sbagliato)*, piuttosto è quello dell'etica con cui stiamo usando sia le nostre vite, sia tutto ciò che la vita ci offre.

Di per sé la rete Internet (e i social) sarebbero un mezzo per realizzare un'intelligenza collettiva e connettiva che vada oltre l'intelligenza individuale, ma affinché invece dell'intelligenza collettiva non si ottenga il peggioramento e progressivo deterioramento individuale e sociale *(con delega dell'intelligenza umana all'intelligenza artificiale)*, occorre che i componenti della rete *(e tutti gli attori che contribuiscono a creare la rete, Zuckerberg in primis, che per inciso è proprietario anche di Whatsapp e di Instagram)* abbiano in sé

i valori ben radicati dell'etica, del rispetto, dell'altruismo e della dignità umana ad ampio raggio. **Occorre anche avere il coraggio di dire chiaramente che il nutrimento affettivo, di cui l'essere umano ha il massimo bisogno, non può essere mediato dalla tecnologia, che pertanto va ridimensionata, dando priorità ad altro.** Ma la storia sta andando in un'altra direzione, come ho scritto nella mia **Profezia** *(e nella quale, non a caso, ho scritto che "l'intelligenza artificiale è capace di tutto, fuorché dell'essenziale").*

Quello che sto dicendo significa riscrivere completamente i fondamenti della nostra società... e innanzitutto del nostro cuore. Siamo in *"periodo terminale, apocalittico"*, come ho scritto nel mio "**Manifesto dell'ultima lotta**", nel quale ho anche delineato con chiarezza una strada che può salvarci. Le persone potrebbero sentirsi "limitate" o "costrette" nel momento in cui parlo di veganesimo, di non-violenza, di sobrietà, ma il mio unico intento è quello di costruire le basi per un presente e un futuro dignitoso per tutti, perché attualmente e sempre di più stiamo barattando il futuro prossimo con la perversa soddisfazione di un ego insaziabile e crudele. I mass media fanno di tutto per alimentare tale ego malato, per distogliere dall'essenziale, per nascondere completamente ciò che andrebbe conosciuto e, purtroppo, per procurare continui falsi allarmi in maniera scorretta e fraudolenta, facendo passare per veri fatti assolutamente falsi e incitando all'odio, come giustamente, riferendosi a un caso specifico e con chiare argomentazioni, ha fatto notare Marcello Pamio nel suo articolo "«Berto la macchietta» e l'epidemia inesistente di morbillo...". A proposito di mistificazioni che ci pervadono, i miei lettori più attenti possono anche dare uno sguardo ai fondamenti del nostro sistema economico *(grazie all'avvocato Francesco Carraro e all'ingegnere Fabio Conditi)* e anche ai fondamenti della scienza attuale *(in un mio articolo dove riprendo informazioni pubblicate su riviste scientifiche).*

Mi impegno a vivere secondo ciò che ho scritto nel Manifesto,
Francesco Galgani,
18 novembre 2018

Nuovo ospedale a Cariati... in poesia

Ultimo aggiornamento: 6 Gennaio 2018

Nuovo ospedale a Cariati

Dal coraggio è cresciuta
la forza tenace
di chi altri aiuta
in modo efficace,

col Cuor che sa Amare
nel dar giovamenti,
e sempre lottare
nel curar patimenti,

d'una terra calabra
fin troppo abusata,
protesi alla sua gente
nel cuor nostro amata.

Il nuovo ospedale
è giusto sogno,
successo reale
per chi avrà bisogno:

verità non dimora
dove lingua ferisce,
ma nel saggio silenzio
di mano che agisce.

Grazie!

(Francesco Galgani, 6 gennaio 2018)
www.galgani.it

Oltre la paura... in difesa di Claudio Messora e di Stefano Montanari

Ultimo aggiornamento: 27 Marzo 2020

Stefano Montanari (biografia), in un paio di occasioni citato in questo blog *(in "Malattie infettive debellate senza vaccini e malattie create dai vaccini" e "Coronavirus covid-19 e "bugie di stato"?")*, ha espresso le sue libere opinioni, sulla base di ragionamenti consapevoli. Ovviamente la verità non è in mano a qualcuno, anzi, qualunque visione del mondo e delle cose, per quanto informata possa essere, sarà sempre e solo parziale *(compresa la mia)*. Come ho scritto in maniera un po' pasoliniana in ogni pagina del mio blog: *«Per fortuna, quello che non so, non lo so. Quello che invece so, non corrisponde alla realtà»*.

Il dubbio è l'unico strumento di indagine conoscitiva, è l'unico modo per non appiattirsi sulle informazioni ufficiali o su quelle alternative. Ma è anche la base per il non-attaccamento alle proprie idee, ovvero per evitare ogni forma di fanatismo. Persino nella Religione dell'Ultima Lotta c'è un invito a non uniformarsi passivamente a un certo modo di pensare: *«[...] Il materiale testuale o multimediale da studiare, a libera scelta del praticante, è preferibilmente quello che può migliorare la propria comprensione di sé, della Vita e di Madre Natura. [...] I demoni di oggi sono molto abili nella parlantina, abili nel far credere vere le menzogne e hanno alleati ovunque, quindi stiamo attenti. Tutti noi praticanti siamo invitati a mantenere sempre attivo uno spirito di ricerca che spazzi via tutte le bugie a cui siamo stati indottrinati dal Re Demone, spirito di ricerca che è l'unico antidoto sia per la non-conoscenza, sia per ogni fanatismo. [...] »*.

Lo spirito di ricerca è anche ciò che contraddistingue sia Claudio Messora e il suo staff, sia Stefano Montanari.

Orbene, un esposto del 24 marzo 2020 alla Procura della Repubblica presso il Tribunale Penale di Modena e quello di Ancona *(qui il testo integrale)* sostanzialmente sostiene che aver dato spazio alle opinioni di Stefano Montanari costituisca reato penale e chiede: *«Laddove l'Autorità Giudiziaria ravvisasse la sussistenza di illeciti penali nelle condotte descritte, dovrà considerare l'adozione di ogni provvedimento anche volto ad oscurare e/o a sequestrare i canali YouTube ove son presenti detti video, se non già rimossi»*.

Le conseguenze pratiche ipotizzabili di tale esposto, qualora l'Autorità Giudiziaria ne accetti le tesi, sono sanzioni economiche, carcere e oscuramento di Byoblu (e di altri canali Youtube). **La conseguenza invece immediata, per lo meno a livello psicologico, è diffondere la paura di esprimersi e di lasciare che gli altri si esprimano, per lo meno quando la libertà di espressione del pensiero va a criticare *(a torto o a ragione)* le tesi ufficiali su cui si basa l'azione politica.** Ad es., dopo un tale esposto, potrebbe essere ancora più difficile mettere in serio dubbio la legittimità delle azioni del nostro attuale Governo *(e di quelli precedenti)*, eppure è proprio grazie ad una critica puntuale e precisa a ciò che il

Potere fa che possiamo renderci cittadini più consapevoli. Sempre, ovviamente, senza la pretesa di avere la verità in tasca. Verità di cui invece l'associazione "Patto Trasversale per la Scienza" vuole farsi portatrice.

La questione è cruciale: la scienza è in grado di elargire "verità"?. Direi proprio di no, perché la **falsificabilità** è alla base di ogni teoria degna di esser chiamata "**scientifica**". *La scienza è avara di certezze e amica del dubbio. Chi cerca delle "verità", delle "certezze", non dovrebbe fare appello alla scienza: questo vale per tutte le scienze, sia per la matematica e per le scienze cosiddette "esatte", sia per quelle che non sono considerate tali, come la psicologia o, in questo caso, le scienze mediche.*

Quindi, l'argomentazione più semplice per smontare un tale esposto è che la "scienza", o meglio, le varie "scienze", non posseggono alcuna verità. Anche le cosiddette "evidenze scientifiche" possono essere smontate da un solo controesempio. A proposito di scienza, segnalo alcuni miei articoli: "Sapere di non sapere, sapere di mentire: la scienza delle bugie", "Alla ricerca della verità... oltre la politica, oltre la religione", "Alla ricerca della scienza...", "Scienza e vaccinazioni: aspetti critici e problemi aperti", "Non è un problema né di scienza né di tecnologia, ma di cuore", "La scienza è un bene pubblico? Riflessioni su un documentario su Aaron Swartz", ecc. Ne ho scritti altri, chi vuole può cercarli tramite lo strumento "Cerca" del blog.

Fatte tutte queste premesse, ringrazio Claudio Messora e Stefano Montanari, principali (ma non unici) destinatari dell'esposto, a cui va tutta la mia solidarietà. Secondo la mia opinione, se non esistessero canali come Byoblu, Pandora TV e altri, noi cittadini saremmo veramente smarriti e *male indottrinati* (dalla TV in primis).

Anzi, se proprio un esposto per aver creato una situazione di pericolo nella popolazione dovesse essere fatto, secondo me sarebbe più ragionevolmente da indirizzare verso le principali televisioni, a causa del clima di terrore da esse generato, che va ben oltre ogni necessità di semplice informazione o, meglio, di informazione che aiuti noi cittadini a diventare cittadini più consapevoli *(giacché, se un ruolo la televisione dovesse avere, questo le assegnerei)*. Potrei dire la stessa cosa per l'attuale Governo e per i suoi continui decreti emergenziali, oppure per alcuni governatori di regioni italiane che si sono espressi con toni e provvedimenti quantomeno criticabili. Sia ben chiaro: sto parlando della mia opinione, protetta dall'art. 21 della Costituzione.

Quando si arriva ai livelli di restrizione della democrazia come ora in Italia, *denunciato anche in "Ai tempi del coronavirus l'Italia sta diventando un regime totalitario?" e in "Dalla tirannia incostituzionale televisiva a Baruch Spinoza"*, chi parla fuori dal coro viene censurato e definito un untore. Secondo me, **le normative in corso sono liberticide e minano le basi del vivere sociale**. Fino a quando la stragrande maggioranza della popolazione, a causa del panico da coronavirus oggi, e di altre emergenze che saranno inventate (*) in futuro, accetterà qualsiasi normativa liberticida, credendo così di salvarsi la vita, le cose andranno sempre peggio.

A questo punto non c'è solo il panico da coronavirus, ma anche la paura di esprimere idee diverse da quella ufficiale. L'inquisizione è tornata, ma "noi" non ci arrendiamo. Sta a te che leggi riconoscere se rientri o meno in questo "noi".

Francesco Galgani,
27 marzo 2020

(*) "inventate" nel senso che, pur avendo un fondamento reale, le emergenze possono essere state volutamente create da qualcuno e non opera della Natura, oppure, anche se sono opera della Natura, gli interessi economici, politici e militari possono amplificarle a dismisura, creando nuove emergenze

all'interno dell'emergenza, per scopi non sempre chiari. Ad es., chi ha buttato giù le Torri Gemelle? Chi ha creato il coronavirus? Perché è stata inizialmente favorita la diffusione del coronavirus in Italia, senza prepararsi per tempo e con un sistema sanitario perlopiù smantellato? Come vengono sfruttate queste emergenze per controllare le persone e per imporre loro comportamenti e leggi che mai altrimenti accetterebbero? Ecc. Il discorso sarebbe lungo e va oltre gli scopi di questo articolo, anche perché, per ognuna delle domande di esempio che ho fatto, si apre un mondo di informazioni confuse e contraddittorie.

Pasqua predatoria

Ultimo aggiornamento: 9 Aprile 2019

La cultura predatoria nella quale viviamo annienterà noi stessi e tutto ciò che amiamo. E' più che mai urgente un cambiamento radicale da parte di ciascuno di noi.

Studiamo e applichiamo la Religione dell'Ultima Lotta, affinché la Pasqua che si sta avvicinando sia una festa di pace e non, come al solito, un ulteriore contributo a sofferenza, massacri e devastazione.

La Pasqua non avrà nulla di religioso, di spirituale o di morale se festeggiare significa uccidere direttamente o chiedere ad altri di farlo per noi. Pasqua predatoria è Pasqua distruttiva, senza nulla di sacro, anzi.

Francesco Galgani,
9 aprile 2019

Pensieri positivi dedicati agli ammalati

Ultimo aggiornamento: 2 Gennaio 2018

Piccola raccolta di pensieri positivi per iniziare di nuovo, ogni giorno, le nostre lotte.

Io e la mia amata compagna abbiamo dedicato questa raccolta agli ospiti dell'Ospedale di Cariati (CS).

Ho incluso anche miei pensieri, già precedentemente pubblicati in questo blog, firmati con lo pseudonimo Paco Bellèz.

Buon nuovo inizio,
Francesco Galgani,
2 gennaio 2018

Conta i fiori del tuo giardino, mai le foglie che cadono.
(Romano Battaglia)

Possiamo lamentarci perché i cespugli di rose hanno le spine, o gioire perché i cespugli spinosi hanno le rose.
(Abraham Lincoln)

I perdenti vedono dei temporali, i vincenti vedono degli arcobaleni.
I perdenti vedono strade ghiacciate, i vincenti mettono su i pattini da ghiaccio!
(Denis Waitley)

I Pensieri diventano Cose... Scegli quelli Buoni!
(Mike Dooley)

Io traggo il meglio di tutto quello che arriva e il minimo da tutto quello che va.
(Sara Teasdale)

È meglio accendere una piccola candela che maledire l'oscurità.
(Confucio)

Pensieri positivi (gioia, felicità, soddisfazione, realizzazione, apprezzamento) danno risultati positivi (entusiasmo, calma, benessere, relax, energia, amore). Pensieri negativi (giudizi, inaffidabilità, sfiducia, risentimento, paura) producono risultati negativi (tensione, ansietà, alienazione, rabbia, fatica).
(Peter McWilliams)

Io penso che tutti dovrebbero studiare le formiche. Esse hanno una sorprendente filosofia in quattro punti. Non arrenderti mai, guarda avanti, sii positivo e fai tutto quello che puoi.
(Jim Rohn)

Scegli di essere ottimista, ci si sente meglio.
(Dalai Lama)

"Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma

coloro che traggono il meglio da ciò che hanno.”
(Khalil Gibran)

“Si realizzano sempre le cose in cui credi realmente; e il credere in una cosa la rende possibile.”
(Frank Lloyd Wright)

“Smettila di pensare a cosa potrebbe andare male e inizia a pensare a cosa potrebbe andare bene.”
(Roberto benigni)

“Per il sognatore il cielo è sempre azzurro.”
(Antonio Aschiarolo)

“Quando pensieri belli e nuovi cominciarono a scacciare via gli antichi pensieri negativi, la vita soffiò in lui, il sangue riprese a scorrergli sano nelle vene, le energie gli tornarono.”
(Frances Hodgson Burnett)

Prendete la vita con leggerezza, ché leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall’alto, non avere macigni sul cuore.
(Italo Calvino)

Cadi sette volte e alzati otto
(proverbio giapponese)

Quando lascio andare ciò che sono, divento quello che potrei essere. Quando lascio andare ciò che ho, ricevo quello di cui ho bisogno
(Lao Tzu)

Così come si provocano o si esagerano i dolori dando loro importanza, nello stesso modo questi scompaiono quando se ne distoglie l’attenzione.
(Sigmund Freud)

Una persona che non ha mai commesso un errore non ha mai provato nulla di nuovo.
(Albert Einstein)

Non aspettare; non sarà mai il tempo opportuno. Inizia ovunque ti trovi, con qualsiasi mezzo tu puoi avere a tua disposizione; mezzi migliori li troverai lungo il cammino.
(Napoleon Hill)

Ho sbagliato più di 9000 tiri nella mia carriera. Ho perso quasi 300 partite. 26 volte, mi hanno dato la fiducia per fare il tiro vincente dell’ultimo secondo e ho sbagliato. Ho fallito più e più volte nella mia vita. È per questo che ho avuto successo.
(Michael Jordan)

Qualunque cosa tu possa fare, qualunque sogno tu possa sognare, comincia. L’audacia reca in sé genialità, magia e forza. Comincia ora.
(Johann Wolfgang von Goethe)

Inizia dove ti trovi. Usa ciò che hai. Fai ciò che puoi.
(Arthur Ashe)

Quando una porta della felicità si chiude, un'altra si apre, ma spesso guardiamo così a lungo la porta chiusa, che non vediamo quella che è stata aperta per noi.
(Helen Kelle)

Chi conosce gli altri è sapiente, chi conosce sé stesso è illuminato. Chi vince gli altri è potente, chi vince sé stesso è forte.
(Lao Tzu)

La felicità non è qualcosa di già pronto. Viene dalle vostre azioni.
(Dalai Lama)

Chi ama molto, rende molto, e può fare molto, e ciò che viene fatto in amore è fatto bene.
(Vincent Van Gogh)

Tutto l'universo cospira affinché chi lo desidera con tutto sé stesso possa riuscire a realizzare i propri sogni.
(Paulo Cohelo)

Ricordati che le persone più felici non sono quelle che ottengono di più, ma quelle che danno di più.
(H. Jackson Brown, Jr.)

Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere.
(Dalai Lama)

Non sono gli anni della tua vita che contano. Ma la vita nei tuoi anni.
(Abraham Lincoln)

La vita è pienamente conosciuta solamente da coloro che soffrono, perdono, sopportano le avversità e inciampano di sconfitta dopo sconfitta.
(Anais Nin)

Ogni sorriso ti rende ogni giorno più giovane.
(proverbio cinese)

"Solo coloro che hanno il coraggio di affrontare i grandi insuccessi possono ottenere grandi successi."
(Bobby Kennedy)

"Lasciate che vi dica il segreto che mi ha portato al successo. La mia forza risiede soltanto nella mia tenacia."
(Louis Pasteur)

"Dimentica le sconfitte di ieri, ignora i problemi di domani. Vivi oggi, facendo di questo giorno il migliore dell'anno."
(Og Mandino)

"Chi è il più felice degli uomini? Chi apprezza i meriti degli altri, e trova gioia nel loro piacere, come se fossero suoi propri."

(Goethe)

“Forte non è colui che non va al tappeto, ma è colui che una volta andato al tappeto ha la forza di rialzarsi.”
(Sylvester Stallone - Rocky)

“Se altre persone l'hanno fatto prima di me, posso anch'io.”
(William Cutberth Faulkner)

La vita è come una commedia, non importa quanto è lunga, ma come è recitata.
(Seneca)

Le avversità possono essere delle formidabili occasioni.
(Thomas Mann)

Non è vero che abbiamo poco tempo: la verità é che ne perdiamo molto.
(Seneca)

Prometti a te stesso di parlare di bontà, bellezza, amore a ogni persona che incontri; di far sentire a tutti i tuoi amici che c'è qualcosa di grande in loro; di guardare al lato bello di ogni cosa e di lottare perché il tuo ottimismo diventi realtà.
(Madre Teresa di Calcutta)

I migliori medici della mia vita sono tre: il dottor Dieta, il dottor Riposo e il dottor Ottimismo.
(Jonathan Swift)

Prima ti ignorano, poi ti deridono, poi ti combattono. Poi vinci.
(Gandhi)

Il genere umano può liberarsi della violenza soltanto ricorrendo alla non-violenza. L’odio può essere sconfitto soltanto con l’amore. Rispondendo all’odio con l’odio non si fa altro che accrescere la grandezza e la profondità dell’odio stesso.
(Gandhi)

Tu e io non siamo che una cosa sola. Non posso farti del male senza ferirmi.
(Gandhi)

Sii il cambiamento che vorresti vedere avvenire nel mondo.
(Gandhi)

Prendi un sorriso, regalalo a chi non l’ha mai avuto. Prendi un raggio di sole, fallo volare là dove regna la notte. Scopri una sorgente, fa’ bagnare chi vive nel fango. Prendi una lacrima, passala sul volto di chi non ha mai pianto. Prendi il coraggio mettilo nell’animo di chi non sa lottare. Scopri la vita, raccontala a chi non sa capirla. Prendi la speranza e vivi nella sua luce. Prendi la bontà e donala a chi non sa donare. Scopri l’amore e fallo conoscere al mondo.
(Gandhi)

Nessun uomo è inutile, se allevia il peso di qualcun altro.
(Gandhi)

Non importa quanto si dà ma quanto amore si mette nel dare.

(Madre Teresa di Calcutta)

Fate che chiunque venga a voi se ne vada sentendosi meglio e più felice. Tutti devono vedere la bontà del vostro viso, nei vostri occhi, nel vostro sorriso. La gioia traspare dagli occhi, si manifesta quando parliamo e camminiamo. Non può essere racchiusa dentro di noi. Trabocca. La gioia è molto contagiosa.
(Madre Teresa di Calcutta)

Non aver timore qualsiasi cosa accada: in questo risiedono le radici della felicità.
Progredire senza temere quello che la vita ci serba: questo è lo spirito, la determinazione che porta alla vittoria umana.
Se cediamo alle critiche meschine e alla calunnia, se temiamo le pressioni e le persecuzioni, non avanzeremo mai né creeremo qualcosa che abbia un valore infinito.
(Daisaku Ikeda)

La Vita è bella, è degna di essere Amata, Lodata, Ringraziata sempre. La Vita siamo Noi.
(Paco Bellèz)

I nostri pensieri positivi sono curativi, danno Gioia nel presente, indirizzano il nostro Futuro, migliorano le parole e le relazioni, hanno il potere di cambiare in meglio il corso degli eventi. Io sono nato da un Pensiero Positivo. Tu sei nato/a da un Pensiero Positivo. Noi siamo nati da un Pensiero Positivo.
(Paco Bellèz)

Io sono Gioia, Fortuna, Benessere, Amore.
Tu sei Gioia, Fortuna, Benessere, Amore.
(Paco Bellèz)

Ogni pensiero positivo nasce dall'Amore e da una profonda Fiducia nella Vita. Noi siamo gocce d'Amore che risplendono di Fiducia.
(Paco Bellèz)

I miei pensieri positivi sono profezie che si autoavverano. I tuoi pensieri positivi sono profezie che si autoavverano. I nostri pensieri positivi portano positività a tutto il nostro ambiente.
(Paco Bellèz)

Tutto di Me è prezioso, anche le mie lacrime, le mie sofferenze, i miei errori.
Tutto di Te è prezioso, anche le tue lacrime, le tue sofferenze, i tuoi errori.
(Paco Bellèz)

Io sono Comprensione e Ascolto. Io sono una casa accogliente in cui puoi metterti a tuo agio.
Tu sei Comprensione e Ascolto. Tu sei una casa accogliente in cui posso mettermi a mio agio.
(Paco Bellèz)

Io sono Salute, Benefici, Preziosa Fonte di Saggezza.
Tu sei Salute, Benefici, Preziosa Fonte di Saggezza.
(Paco Bellèz)

Io desidero migliorarmi, quindi Ti incontro, parlo con Te, Ti ascolto. Con il dialogo ci miglioriamo a vicenda.
(Paco Bellèz)

Io esisto perché Tu esisti. Tu esisti perché esisto Io. Noi tutti, tutti quanti, siamo inter-dipendenti. Se faccio del bene a Te, lo faccio a Me. Se faccio del male a Te, lo faccio a Me.
(Paco Bellèz)

La vera battaglia tra il bene e il male è dentro di me. Non esiste il nemico, esistono soltanto il mio orgoglio e la mia arroganza se vedo qualcuno come mio nemico.
(Paco Bellèz)

Io mi fido di Me.
Io mi fido di Te.
(Paco Bellèz)

Io non posseggo alcuna verità, io non ho la verità in tasca.
(Paco Bellèz)

Io non ho bisogno di puntare il dito. Per cambiare il mondo, cambio me stesso. Io sono il cambiamento che voglio vedere nel mondo. Io esisto per portare Felicità. Io esisto per il bene di ogni essere vivente.
(Paco Bellèz)

La Vita è un dono. Io sono un dono. Tu sei un dono. Noi siamo un dono. La Vita siamo noi.
(Paco Bellèz)

Io non ti giudico. Ognuno ha il suo percorso. In questa vita o in vite precedenti ho fatto le stesse cose che hai fatto tu, quindi non ti giudico.
(Paco Bellèz)

Va tutto bene. Tutto va nella giusta direzione. Il male, quando viene, non viene mai per nuocere. Tutto può essere trasformato in bene. Io posso trasformare qualsiasi cosa.
(Paco Bellèz)

Io credo nel mio immenso potere. Io credo nel tuo immenso potere. Ciascuno di noi ha una missione nella vita, nulla è per caso.
(Paco Bellèz)

Osservo ciò che di Te è buono e bello.
(Paco Bellèz)

Io agisco in buona fede. Io scelgo di non imbrogliare. Io cerco di migliorarmi ogni giorno. La mia forza di volontà che mira al miglioramento ricerca sempre il dialogo.
(Paco Bellèz)

Io mi fido della tua buona fede.
Io mi fido delle tue buone intenzioni.
Io ascolto.
(Paco Bellèz)

Io ho una saggezza. Tu hai una saggezza. Da Te posso sempre imparare qualcosa. Incontrarci è una grande fortuna.
(Paco Bellèz)

Desidero il tuo successo.
Gioisco delle tue gioie.
Gioisco della Vita.
(Paco Bellèz)

Tu puoi accarezzarti con pensieri positivi ancora più belli di quelli che hai incontrato finora.
(Paco Bellèz)

Per ogni festa, per ogni momento conviviale

Ultimo aggiornamento: 23 Aprile 2017

*Quanto segue è rimasto per un mese nella presentazione del mio blog, in occasione della Pasqua 2017. Nelle mie intenzioni, **quanto ho scritto vale per ogni festa e per ogni momento conviviale**, pertanto lo salvo nel presente articolo, per futura memoria. Grazie.*

Pasqua 2017

L'illusione della cultura

Che cos'è la cultura? Perpetuare quello che di giusto e di sbagliato hanno fatto altri prima di noi, "rispettando" le tradizioni, gli usi e i costumi, oppure è qualcos'altro? Dipende... io credo che un rispetto compassionevole e amorevole della vita di tutti venga prima del rispetto di qualsiasi altra cosa.

«[La cultura] È la lotta per la pace contro la violenza. È la lotta per l'umanità contro la barbarie. È la lotta per la speranza, che trasforma persino una tragedia in una vicenda gioiosa. [...] La cultura implica aver cura degli altri. È il desiderio di portare felicità alla persona che avete di fronte, di farla sorridere e darle speranza» (tratto da "Spiegate le ali verso il futuro").

Cultura significa vivere senza crudeltà. Facciamo in modo che ogni festa (e ogni giorno dell'anno) sia senza crudeltà. Ammazzare non ha nulla a che fare con la cultura, è soltanto un'abitudine bruta e deleteria per noi e per la nostra salute, per l'ambiente e per gli animali.

Affinché una festa sia veramente una festa

Le feste spesso sono tali soltanto per chi ha la possibilità di festeggiarle. Ci sono tante persone sole che non hanno una famiglia con cui festeggiare. In Italia abbiamo 11 milioni di persone che non hanno accesso alle cure mediche (fonte Censis), e 7 milioni di persone senza un lavoro (fonte Istat). Di fronte a questa realtà, mi chiedo se il modo migliore di festeggiare sia quello di riempire la propria di pancia con tutto quello che capita da mangiare *(come consuetudine a Natale, Pasqua, Capodanno, matrimoni, ecc.)*, oppure fare comunque qualcosa di piacevole e conviviale, ma con un po' più di sobrietà e di attenzione per il mondo circostante e per chi ha bisogno di una mano.

Per una Pasqua senza crudeltà

Auguro a tutti quanti una Pasqua e una vita senza crudeltà, senza barbarie. E' facile trovare in Rete molti menù di Pasqua vegan senza crudeltà, qui ve ne propongo uno fra tanti: in realtà bastano un po' di fantasia e di creatività, in Rete ci sono mille spunti. Soprattutto, basta volerlo.

Francesco Galgani,
18 marzo 2017

Per una vita lunga e felice

Ultimo aggiornamento: 12 Aprile 2017

Ai guerrafondai, a coloro che son pronti a scagliare la prima pietra, a chi alza la voce, a chi cede al turpiloquio, a chi si sente superiore, a chi offende, a chi rifiuta il dialogo, a chi ha voglia di distruggere... io dico: «Ama la Vita e sentitene parte! Gioiscine! Riponi la sciabola e accogli la felicità!».

La vita è bella, sempre e comunque, anche nelle situazioni più difficili e sofferte. Noi siamo qui per amare la vita, proteggerla, lodarla, ringraziarla. Lottare fa parte della bellezza della vita. Credere in tutto ciò fa parte della nostra forza. Coltivare una sana spiritualità, diretta alla pace, all'amore, alla compassione, è la via per cambiare noi stessi, e quindi il mondo. Non c'è bisogno di dire agli altri come dovrebbero vivere, non c'è bisogno di imporre nulla, neanche di giudicare... perché quando il cuore è in pace ovunque diffonde pace.

Albert Einstein (1879-1955) disse: «Solo l'esempio concreto di una persona pura e al tempo stesso forte può fungere da guida verso nobili ideali e altrettanto nobili azioni» [1]. Io sono sicuro che ciascuno di noi può essere questo esempio concreto e positivo ;-)

Nel Tao Te Ching («Il Libro della Via e della Virtù»), scritto dal saggio Lao Tzu probabilmente tra il IV e III secolo a.C., è scritto: «Chi possiede molte cose materiali è considerato un benestante, ma solo colui che conosce se stesso, ed è tutt'uno con l'universo, è veramente ricco e autosufficiente. Forza di volontà nell'applicarsi allo scopo significa carattere, ma solo la serenità della mente, la tranquillità dello spirito, ci permetteranno di vivere una vita lunga e felice» [2].

Francesco Galgani,
12 aprile 2017

Fonti:
[1] Nuovo Rinascimento, num. 601, 1 aprile 2017, "Saggio di Daisaku Ikeda"
[2] La Grande Via, Franco Berrino e Luigi Fontana, cap. "Conosci te stesso: la via del fare è l'essere", e-book edito da Mondadori, 9788852078682

Pianeta Terra. Nessun essere umano è illegale

Ultimo aggiornamento: 29 Marzo 2016

In quest'epoca di grandi incertezze e conflitti, i mass media sono dediti a dare visibilità quasi esclusivamente agli aspetti peggiori dell'essere umano, solitamente distorcendo la realtà e coltivando negli individui senso di disperazione, di impotenza, di rabbia e di odio. Ma la visione del mondo proposta da TV e giornali non è l'unica, per fortuna: molte persone, spesso dietro le quinte, senza ricevere né lodi né visibilità, sono dedite alla giustizia, alla verità, al diffondere pace, con un impegno vero in grandi battaglie non-violente. Per tale ragione, pubblico volentieri l'intervista seguente a Martina Pignatti Morano, presidente dell'associazione pacifista ***"Un ponte per..." (www.unponteper.it)***.

*Fonte originale: **Buddismo e Società n.175** - marzo aprile 2016 (link all'articolo originale)*
*Autorizzazione alla ripubblicazione nel presente blog concessa dall'**Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai***

Intervista a Martina Pignatti Morano

Pianeta Terra. Nessun essere umano è illegale

di Monica Piccini

Piazza Vittorio, Roma. Sulle scale in ardesia nera (come solo i tetti di Parigi!) con l'odore di curry nell'androne di un decaduto palazzo sotto i portici, Roma sembra il centro del mondo. Capace di attrarre un'energica ragazza di 36 anni che partita dal Friuli, dov'è nata, passando da Pisa (dove ha frequentato l'università Sant'Anna e tuttora vive con due figli e un marito), Siena e Oxford (per il dottorato) e una serie di città mediorientali, dal 2006 presiede l'associazione pacifista "Un ponte per..." che ha sede appunto nella Capitale. Un'organizzazione presente in Iraq da 25 anni che, oltre ai progetti tipici delle ONG, si distingue per il sostegno agli attivisti locali. Che significa, per esempio, pagare avvocati e cauzioni di chi finisce in carcere, studiare insieme proposte e disegni di legge. Ma anche solo, semplicemente, esserci. Non lasciare sole le popolazioni colpite dalle guerre. Perché un altro mondo è possibile solo rafforzando i legami di fiducia tra i popoli.

Sei entrata in "Un ponte per..." nel 2006. E prima?
Come studentessa di dottorato in Economia Politica facevo ricerca sull'economia partecipativa in India. Nello stesso periodo co-dirigevo la rivista di studi sul metodo nonviolento *Quaderni Satyagraha*. In quegli anni ho rinunciato alla carriera accademica per fare la cooperante e lavorare sui progetti di pace e solidarietà internazionale. Nel 2005, insieme con l'ex presidente di "Un ponte per..." Fabio Alberti, abbiamo organizzato un programma di formazione sulla nonviolenza attiva per attivisti iracheni di etnie diverse che, per la prima volta, si ritrovavano insieme ad Amman in Giordania, cioè fuori dal loro paese in guerra (la seconda guerra del Golfo era iniziata nel 2003), cercando innanzitutto di fidarsi l'uno dell'altro.

Secondo lo psicologo evoluzionista Steven Pinker, autore de *Il declino della violenza*, stiamo vivendo probabilmente l'epoca più pacifica della storia. L'essere umano ha perfezionato le regole della convivenza pacifica?
Personalmente non sono molto ottimista sulla capacità, oggi, dell'umanità di gestire i conflitti con modalità nonviolente. Credo anzi che le popolazioni continuino a essere vittime dei governi, delle lobby dell'industria bellica e comunque dell'incapacità di visione della classe politica, che non sa immaginare un futuro di pace né mettere in piedi un sistema di diplomazia internazionale all'altezza dei propri compiti. Inoltre, le istituzioni

nutrono scarsa fiducia verso la società civile nel costruire la pace. Da molto tempo "Un ponte per..." sta cercando invece di sostenere organizzazioni che mirano a mettere in piedi "eserciti di pace", che Gandhi chiamava *Shanti Sena*, operatori che lavorano in zone di conflitto con modalità nonviolente. Noi lo facciamo con interventi umanitari, campagne per i diritti umani e azioni di *peacebuilding* per la riconciliazione e la coesistenza.

Qual è stata la lungimiranza di Gandhi?
Avere la certezza che semplicemente affermando la verità e la giustizia con modalità nonviolente si può trasformare la situazione politica e la vita di milioni di persone. Anche con gesti simbolici di pochi "persuasi" dalla nonviolenza che possono trascinare processi molto potenti. Tante trasformazioni politiche, tanti momenti di svolta, dipendono da singole persone decise a cambiare punti di vista, atteggiamenti e quindi interessi.

E raramente queste persone sono i governanti...
Alcune volte sono anche i politici. Credo nella necessità di spingere parlamentari e membri del governo a modificare i loro atteggiamenti. Sicuramente devono rispondere a logiche di pressione dei propri elettori e finanziatori molto più potenti delle nostre; però è anche vero che, come esseri umani, possono decidere di agire per fini di giustizia. Inoltre, spesso non hanno accesso a un'informazione imparziale e sul campo. Penso quindi che sia responsabilità dei gruppi della società civile continuare ad avere fiducia nel dialogo con le istituzioni.

Suona molto simile a quanto, nella Proposta di pace 2009, scrive Daisaku Ikeda: «Solo dal dialogo, che non segue mai schemi prestabiliti e va oltre le definizioni arbitrarie e superficiali, può nascere il nuovo». E aggiunge: «Il filosofo Gabriel Marcel utilizza il termine "spirito di astrazione". Secondo il suo pensiero si può fare la guerra solo se prima si nega il carattere umano dell'avversario e lo si riduce a un concetto astratto, come il fascista, il comunista, il sionista, il fondamentalista islamico...». Sei d'accordo?
Assolutamente sì, la prima immagine che mi viene in mente è il soldato che controlla un drone o un'arma micidiale a distanza. Chi li pilota viene indotto a pensare di star giocando a un videogioco. E anche se sa benissimo che dall'altra parte ci sono esseri umani in carne e ossa, per proteggere la sua incolumità psicologica tenta di astrarsi dal contesto. Questo è uno dei rischi delle nuove guerre, uno dei motivi per cui - dicevo - non sono così ottimista. Pensavo anche a un'altra astrazione, quella del fondamentalista che vede il diverso come una persona che non ha diritto di vivere. Non parlo solo del fondamentalista islamico ma anche del razzista xenofobo, una tipologia di persona che si sta diffondendo anche da noi in Italia. Mi fanno paura entrambe.

A proposito di razzismo xenofobo, su *La Stampa* ho letto che ci sono persone che organizzano "banglatour", azioni punitive nei confronti di negozianti del Bangladesh. «L'incitamento all'odio - scrive ancora Ikeda (BS, 170) - sta diventando un serio problema sociale in molte nazioni. [...] Nessuno giudicherebbe accettabile la violenza o l'oppressione sulla base di un pregiudizio verso qualche persona o la sua famiglia. Ma quando sono dirette verso altre etnie o popolazioni, non è insolito che le persone le considerino giustificate in base a qualche difetto o mancanza da parte delle vittime».
È anche conseguenza di processi storici, non solo di attitudini individuali. In Iraq per esempio lavoriamo contro quello che si chiama *hate speech*, il linguaggio dell'odio. Organizziamo conferenze e festival sulle minoranze per superare i pregiudizi tra le persone, ma anche per convincere i media a stare più attenti al linguaggio. In Iraq l'odio o il desiderio di vendetta che esiste tra comunità sciita e sunnita è stato costruito dal 2003 in poi, da errori dell'occupazione americana e dai successivi governi locali. Secondo gli americani infatti fomentare questa divisione doveva servire a gestire meglio il potere assegnandone una quota a ogni fazione e invece ha causato il disastro. Dopo la seconda guerra del Golfo il potere è stato messo in mano a partiti sciiti

islamisti che hanno negato ogni diritto alla minoranza sunnita, che era quella che faceva capo prima a Saddam. Quest'ultima, assistendo a tutta una serie d'ingiustizie come l'uso della pena di morte da parte del governo per motivi politici, un po' alla volta si è rivolta alle milizie fondamentaliste come DAESH. Che è il nome con cui preferiamo chiamare lo stato islamico, al posto del più conosciuto ISIS (Islamic State of Iraq and Syria) per non innescare l'islamofobia. Perché quando la gente sente dire "stato islamico" pensa all'Islam. Invece DAESH (adattamento di DAIISH, acronimo dell'arabo Al Dawla Al Islamiya fi al Iraq wal Sham) è il termine usato nel mondo arabo, in realtà in senso dispregiativo (i miliziani di DAESH usano il termine arabo al-Dawla, ossia "lo stato", *ndr*). Parole arabe come Al Qaeda o Boko Haram non sono mai state tradotte. Perche DAESH invece sì? Titoli di giornale tipo "Le guerre islamiche" fanno pensare che tutti gli islamici siano lì pronti ad attaccarci. È terribile.

Presenti in Iraq da un quarto di secolo, potevate prevedere l'avvento del Califfato?
Quando nel febbraio di 25 anni fa è nata la nostra campagna di solidarietà per la popolazione irachena "Un ponte per... Bagdad" l'Iraq era uno stato laico. Le ragazze all'università andavano tutte senza velo e con le gonne al ginocchio. Adesso sono quasi tutte coperte fino ai piedi. Il processo d'islamizzazione è stato molto rapido dal 2003 in poi. Lo immaginavano solo gli analisti della CIA che dal tempo dei talebani avevano deciso di appoggiare gruppi fondamentalisti jihadisti per combattere i loro avversari sul campo. Con l'amministrazione Obama non c'è stato un cambiamento significativo e i bombardamenti aerei continuano a seminare odio, perché dovunque si colpisca dall'alto si fanno vittime civili senza riuscire a sconfiggere la forza militare presente sul territorio (14 anni di Afghanistan lo dimostrano!).

Che tu sappia, il governo americano si rivolge mai a consulenti di pace o non ne tengono minimamente conto?
Di solito tengono conto dei centri di alti studi della difesa che però offrono il punto di vista di chi ha sempre studiato strategia militare.
Ci sono pochissimi paesi che si avvalgono di ricercatori che studiano la trasformazione dei conflitti con mezzi pacifici.

Mi viene in mente il sociologo norvegese Johan Galtung, fondatore dell'International Peace Research Institute, che con Daisaku Ikeda ha scritto il libro *Scegliere la pace*...
Lo conosco. Spesso sono gli enti locali che trovandosi a gestire i conflitti tra comunità ascoltano persone come Galtung. Ad esempio in Iraq ora stiamo collaborando con il Consiglio del governatorato di Ninive, la prima area occupata dai miliziani di DAESH. Con loro, esperti di *peacebuilding* stanno immaginando come superarele vendette tra le comunità per far rientrare gli sfollati, perché chi rientra accusa le comunità sunnite locali di aver appoggiato DAESH. A livello istituzionale, paesi come la Norvegia e la Svezia finanziano studi sulla pace, utilizzando poi i ricercatori per formare il proprio corpo diplomatico. È ciò che abbiamo chiesto alle istituzioni italiane con una proposta di legge per la quale abbiamo già consegnato alla Camera più di 50 mila firme. La proposta prevede l'istituzione di un Dipartimento di difesa civile non armata e nonviolenta e di un Istituto nazionale di ricerche sulla pace e sul disarmo e corpi civili di pace.

Composti da chi?
Da professionisti volontari che si recano nelle zone di conflitto a sostegno degli attori locali che sanno come trasformare i loro conflitti. Quindi portando non soluzioni bensì idee creative, esempi di buone pratiche da altri paesi, protezione e visibilità. La nostra mission principale è infatti rafforzare le associazioni locali.

Qualche esempio pratico?
Ne faccio tre. Nella provincia di Ninive, in Iraq, abbiamo appena terminato una formazione alle attiviste, giornaliste e funzionarie pubbliche sul ruolo delle donne nella gestione della pace e della sicurezza. Spesso in materia di sicurezza non si chiede il loro parere. Mentre nell'iconografia dei media le donne di Mosul sono le schiave di DAESH, che è una realtà tristissima, nessuno è andato a chiedere alle altre donne della provincia:

come sconfiggiamo DAESH? Dopo un training iniziale su come le donne in Irlanda o in Ruanda abbiano svolto un ruolo chiave per la trasformazione dei loro conflitti, stiamo finanziando dei miniprogetti di coesistenza pacifica, come un centro giovanile gestito da ragazzi e ragazze in uno dei distretti appena liberato da DAESH. Il secondo esempio è in Palestina dove inviamo corpi civili di pace a sostegno dei comitati di resistenza popolare nonviolenta palestinesi contro la presenza del muro dell'apartheid che Israele ha costruito per l'85 per cento dentro il territorio palestinese. Spesso quando i contadini vanno a raccogliere le olive nei propri campi a ridosso del muro vengono minacciati e picchiati dai coloni israeliani degli insediamenti vicini. La presenza di volontari internazionali quindi fa sì che diminuisca drasticamente il livello di violenza. Un altro gruppo di volontari, poi - terzo esempio - all'inizio di gennaio è andato nell'isola di Lesbo, in Grecia, a fare accoglienza ai migranti che arrivano sui gommoni.

«Con il progredire della globalizzazione - scrive Ikeda nella proposta di pace 2015 - un numero sempre maggiore di persone si sposta oltre frontiera e molti sono stati costretti a riconoscere quel tipo di sguardo discriminatorio che avevano gettato inconsapevolmente su altri gruppi quando vivevano nel loro paese di origine. Questo rende ancora più importante che le persone si allenino a comprendere gli altri e a vedere le cose attraverso i loro occhi». Che cosa dire a chi ritiene le migrazioni in atto una pericolosa minaccia?
Io credo che solo chi ha vissuto vicino a persone che provengono da culture differenti può sentire il fascino di stare, per esempio, su un autobus con gente di tutto il mondo. E invece c'è chi si sente minacciato. È un peccato, frutto dell'ignoranza e della povertà. È responsabilità dei nostri governanti che non dedicano abbastanza risorse al benessere della popolazione. Se la gente fosse un po' meno affogata dalle difficoltà probabilmente avrebbe anche più voglia di guardarsi intorno e capire che i migranti sono compagni di un destino comune che si può cambiare insieme.

Martina Pignatti Morano
«Noi ci riteniamo prima di tutto un'associazione di volontariato - spiega la presidente di "Un Ponte per..." - che poi ha deciso di registrarsi anche come ONG e di pagare dei cooperanti per gestire in maniera professionale i progetti di cui ci occupiamo». L'associazione, che attualmente conta quattrocento collaboratori (la maggior parte dei quali siriani, giordani, iracheni), considera imprescindibili gli interventi di solidarietà a favore delle popolazioni colpite dalle guerre, l'impegno politico per incidere sulle cause scatenanti dei conflitti e la costruzione di legami tra società civili.
Martina Pignatti Morano è anche è referente nazionale del Tavolo Interventi Civili di Pace ed è attiva in Rete Italiana Disarmo, con cui organizza campagne per potenziare il peacebuilding *civile e sostenere politiche di disarmo. A livello internazionale gestisce la segreteria dell'Iraqi Civil Society Solidarity Initiative e partecipa al processo del Forum Sociale Mondiale. Fa parte del Board of Advisors di NOVACT (International Institute for Nonviolent Action) e partecipa ai lavori dello European Peacebuilding Liaison Office.*

Se ci prendiamo cura degli altri, ci prendiamo cura anche di noi stessi (video Dalai Lama)

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2015

Il video seguente, di 18 min, è una conferenza del Dalai Lama in lingua inglese, con trascrizione in italiano, tenuta durante l'8° Summit mondiale dei premi Nobel per la Pace del 2007, registrata da Uninettuno.tv, la TV della conoscenza.

Le parole conclusive sono:

> *Se ci prendiamo cura degli altri, ci prendiamo cura anche di noi stessi. Questa è la realtà.*
> *A volte dico che siamo egoisti, ma se siamo egoisti bisogna esserlo in maniera intelligente, non in maniera stupida.*
> *Quindi pensiamo di più al benessere degli altri e avremo molti benefici a livello personale.*
> *Grazie*

Buona visione,
Francesco Galgani,
6 aprile 2015

Dalai Lama - La compassione

Seminare Amore e Dialogare con Tutti per curare ogni persona: l'esempio di Medici Senza Frontiere

Ultimo aggiornamento: 17 Febbraio 2017

All'opera dal 1971, all'epoca della crisi del Biafra, Medici senza Frontiere (MSF) è diventata in questi quarant'anni una delle organizzazioni umanitarie più efficienti del pianeta, in grado di allestire un campo di assistenza medica nell'arco di quarantotto ore. Guidati dall'obiettivo di curare ogni persona, hanno sviluppato competenze diplomatiche e relazionali tali da riuscire ad arrivare anche alle più piccole e isolate frange di popolazione in luoghi di guerra, di calamità naturale e in generale di emergenze sanitarie.

Il 3 ottobre 2015, bombardamenti aerei statunitensi hanno ucciso 42 persone e distrutto l'ospedale traumatologico di MSF a Kunduz, in Afghanistan. Il video seguente ricorda il lavoro svolto in quell'ospedale, fa capire cosa significa rischiare la vita ogni giorno per salvare le vite altrui, donando se stessi e le proprie competenze. Fa capire quale sia l'opera di Medici Senza Frontiere e quante cose drammatiche e ingiuste stanno accadendo... in mezzo alle quali, però, c'è comunque chi semina Amore e dialoga con tutti per curare ogni persona.

Non è l'unico caso del genere. Pochi giorni fa è successa la stessa cosa. *«Siamo scioccati dall'attacco contro il personale del Comitato Internazionale della Croce Rossa (ICRC) in Afghanistan, provincia di Jawzan, mercoledì 8 febbraio 2017. L'attacco ha provocato la morte di sei operatori umanitari, mentre di altri due non si hanno notizie.» (fonte)*

Meglio dialogare che bombardare: ci guadagniamo tutti.

Riporto alcuni estratti di un'intervista pubblicata sulla rivista "Buddismo e Società" n.141 - luglio agosto 2010, a Kostas Moschochoritis, direttore della sezione italiana di Medici Senza Frontiere.

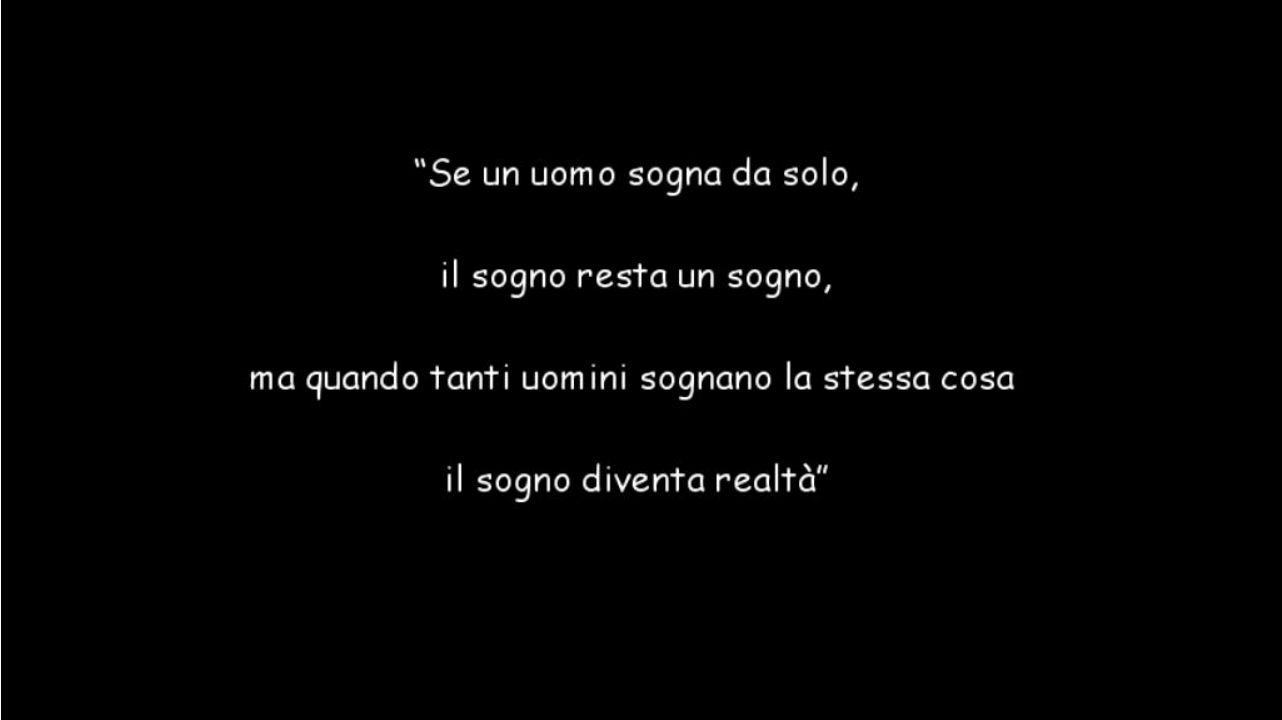
«**Moschochoritis**: Quando lavoriamo in situazioni di guerra dobbiamo discutere il nostro accesso alla popolazione con chi ha il controllo del territorio. Governanti, ribelli, cattivi, buoni. Il nostro scopo è arrivare alla gente, e per arrivarci bisogna discutere con chi ha le chiavi in mano. Normalmente facciamo un protocollo d'intesa con il Ministero della salute locale, quando c'è. In ogni paese ci sono i protocolli di trattamento. Non possiamo non prendere in considerazione le autorità locali. Quando c'era Saddam Hussein

al governo in Iraq abbiamo negoziato la nostra presenza con il suo governo. Durante la guerra civile in Liberia, dentro la capitale Monrovia c'era un riferimento ufficiale e fuori ce ne era un altro, e noi abbiamo negoziato con entrambi. Questa è una cosa molto difficile. Non sempre c'è una gerarchia chiara, un esercito regolare, nel caso delle guerre civili ogni gruppo ha un suo capo, che cambia spesso. E bisogna negoziare e rinegoziare con chi è al controllo del territorio in quel momento. Certo negoziare non significa accettare tutto. Noi siamo Medici senza Frontiere e vogliamo garantire l'accesso alle cure all'intera popolazione. Su questo non possiamo fare sconti. È in gioco la nostra credibilità.»

«**Moschochoritis**: La logistica è fondamentale, anche il medico più bravo non può lavorare senza acqua o elettricità. Per questo abbiamo sviluppato molto la logistica: trasporti, comunicazioni, rifornimenti, sicurezza, in una missione c'è da pensare a tutto.
Faccio un esempio: nella campagna per le vaccinazioni "due euro per un vaccino", si vede un infermiere che fa l'iniezione a un bambino e si pensa che sia tutto lì. Invece no, il problema è arrivare lì. Comprare i frigoriferi portatili, metterci i vaccini, portarli fino a destinazione, fare la campagna di sensibilizzazione. Perché, se poi i bambini non vengono, a che serve tutto ciò? E dopo: cosa si fa con cinquecentomila aghi e siringhe usati? Dove si buttano? Tutti vedono l'atto del vaccinare, ma questa è la cosa più facile, la cosa più difficile è arrivarci.Per questo serve una grande organizzazione.»

«**Moschochoritis**: Per entrare in MSF si passa il cosiddetto "Assessment set", che controlla le capacità mediche, le capacità psicologiche, l'attitudine al lavoro di squadra e a operare sotto stress. Questo è l'inizio, poi ci sono vari training, per esempio sulla gestione, e altri di tipo tecnico. C'è anche una squadra che si occupa del sostegno emotivo. [...]»

«Moschochoritis: E vorrei sottolineare una cosa: in tutte le nostre campagne non usiamo testimonial esterni, bensì le testimonianze dei nostri operatori sanitari. Parla l'azione medica, non abbiamo bisogno di qualcun altro che parli di noi.»

Buoni approfondimenti su www.medicisenzafrontiere.it

Francesco Galgani,
17 febbraio 2017

Sogniamo insieme un mondo migliore (di Giulio Ripa)

Ultimo aggiornamento: 23 Agosto 2017

Video tratto dall'**archivio di Giulio Ripa**, sezione "**Video prodotti**" *(licenza Creative Commons 4.0 Internazionale - Attribuzione)*:

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

"Se un uomo sogna da solo,

il sogno resta un sogno,

ma quando tanti uomini sognano la stessa cosa

il sogno diventa realtà"

DOWNLOAD MP4

Sulle guerre, sulla pace e sull’amore (messaggio per San Valentino 2017)

Ultimo aggiornamento: 14 Febbraio 2017

Oggi dovrebbe essere un giorno di festa dell’Amore. In realtà, dovrebbe esserlo ogni giorno, ma sovente siamo troppo armati di egoismo e arroganza da rendercene conto. La rabbia distrugge, le cattiverie feriscono, gli insulti uccidono *(cfr. [1])*. Le guerre non hanno vincitori e vinti, ma solo perdenti.

Ma come si arriva alle guerre, anche a quelle che mai vorremmo, sia tra popoli, sia semplicemente con le persone a noi care? Mi tornano a mente queste parole di Boris Porena, saggista, compositore e didatta, le cui attività trentennali si basano sull’ipotesi metaculturale: *«[...] Intanto, l'ipotesi non è una verità, ma qualcosa che sussiste finché non viene contraddetta. E noi siamo ancora in attesa di essere contraddetti. Per "ipotesi metaculturale" noi intendiamo una riflessione (meta qui è usato in questo senso, n.d.r.) sulla nostra condizione culturale. L'importanza di un atteggiamento metaculturale, non solo nella scuola, è che bisogna riconoscere che qualsiasi cosa io dica o faccia sto adempiendo a una cultura e, in quanto tale, relativizzabile rispetto a un'altra. Devo mettere in conto che io non arriverò mai a una verità assoluta e definitiva. Il che significa che all'interno della cultura di cui mi servo e dichiarato l'ambito in cui mi muovo, posso benissimo definire un valore assoluto. Un cristiano, un cattolico, un buddista può certamente avere degli assoluti, purché li sappia localizzare. Può darsi che al mio modo di pensare partecipino anche altre componenti, biologiche, genetiche, ma sicuramente, nel momento in cui espongo le mie idee, devo dichiarare il mio ambito culturale. Se credo di possedere la verità e propugno idee come fossero universali, allora ci possono essere conseguenze gravi, conflitti, guerra e bombe in testa. La consapevolezza dell'universo culturale locale, o UCL, serve a abbassare la soglia di pericolo reciproco. [...]»* [2].

Appunto, cerchiamo di abbassare il pericolo reciproco. Come disse il fondatore del Buddismo: *«[...] Miei saggi discepoli voi fate la stessa cosa. Non sapete ciò che è giusto e ciò che è sbagliato né ciò che è bene e ciò che è male e per questo litigate, vi accapigliate e vi insultate. Se ognuno di voi parlasse e ascoltasse l’altro contemporaneamente la verità vi apparirebbe come una anche se ha molte forme»* [3].

Vorrei la fine di ogni guerra, personale e collettiva, così che ogni persona possa, disarmata, guardare alla meraviglia della vita con lo stupore di un bambino.

Chiudo gli occhi, e ascolto il cinguettio degli uccellini.

Dopo un po’, mi tornano a mente quei gabbiani di pochi giorni fa, che mi ispirarono questa poesia [4]:

Sulla spiaggia e sugli scogli,
osservo i gabbiani.

Magnifici,
spettacolo di vita.

Il mio sangue donato
affinché anche Tu
possa vederli ancora.

Ripenso a tutto il calore ricevuto. Ne vorrei ancora. Se non ci fosse una forza amorevole e protettiva che custodisce le nostre vite, non camperemmo un secondo di più. Nessuno è da solo e nessuno da solo può vivere. Io ho bisogno di Te, Tu hai bisogno di Me.

Fiducia e gratitudine sono le basi dell'Amore, e a sua volta l'Amore le alimenta. Io ho la grande fortuna di aver incontrato Serafina, che amo e con cui condivido questa visione, ma questo non significa che chi è single o sta vivendo tribolazioni sentimentali abbia qualcosa in meno: tutti siamo parte di un tutto amorevole e pieno di vita, quindi tutti siamo fatti per togliere sofferenza e dare felicità, per fare cose belle e contribuire a un mondo migliore. Se le soddisfazioni personali non arrivano subito, arriveranno poi, non c'è fretta. A chi si sente solo, o sola, dico due cose: la prima è che sono stato single 28 anni, la seconda è che ciascuno ha una propria missione in questa vita, con i propri tempi, e che ogni giornata può esser sempre vissuta pienamente. Ogni giorno possiamo far qualcosa di buono per noi e per gli altri. Se non ce ne rendiamo conto, è perché il nostro cuore è avvelenato e sofferente: le cose più piccole e semplici, ma pur sempre magiche, come un tramonto sul mare o il cinguettio degli uccellini, possono farci sentire felici e grati di essere vivi, e allora tutto cambia.

Oggi è San Valentino, giorno di solito associato agli innamorati. Magari, tra un po' di tempo, nei calendari, al 14 febbraio, ci sarà scritto: *"Festa dell'Amore per la Vita e della fine di ogni guerra"*.

Francesco Galgani,
14 febbraio 2017

Fonti:
[1] Insultare è come uccidere, https://www.informatica-libera.net/content/insultare-è-come-uccidere
[2] Il pensiero aleggia su di noi e ognuno può prenderne un pezzetto. Intervista a Boris Porena, di Anna Cepollaro, Buddismo e Società n.162 (gennaio febbraio 2014), http://www.sgi-italia.org/riviste/bs/InternaTesto.php?A='3720'
[3] tratto dalla parte conclusiva della parabola dei ciechi e dell'elefante, nella versione rielaborata da Roberto Carvelli: https://www.informatica-libera.net/content/verso-la-pace-tra-pessimo-e-ottimismo#elefante
[4] poesia pubblicata in: https://www.galgani.it/poesie/index.php/poesie/660-avis-associazione-volontari-italiani-sangue

Tra le fiamme

Ultimo aggiornamento: 26 Settembre 2018

Osservo le fiamme in cui arde ciò che di più Amo e sento il mio dolore, che è solo un piccolo atomo di un dolore assai più grande. La mia terra sta bruciando, e con essa tutte le sue bellissime e amate creature, e con essa una parte di me.

«Questa Vita è un sogno. Lo scopo della Vita è allenare la capacità di Amare». Questo è ciò che mi dice il mio bambino interiore, che in questi casi è più in contatto con la realtà di quanto lo sia la mia mente adulta, troppo impegnata altrove.

Tutto ciò che non è Amore è morte... questo è ovvio, perché Amare significare far parte insieme, armoniosamente, di qualcosa di più grande che va nella stessa direzione, verso una Gioia illuminata: questa non è altro che la Vita, la cui essenza è fondata sulla cooperazione, sulla reciproca interdipendenza, sui reciproci legami, sull'essere ciascuno parte di un tutto perché "ognuno è ciò che è per ciò che siamo tutti". Ciò che siamo è frutto della Vita di un'infinità di altre persone, animali, piante, esseri senzienti e non senzienti. «In Africa esiste un concetto noto come Ubuntu, il senso profondo dell'essere umani solo attraverso l'umanità degli altri; se concluderemo qualcosa al mondo sarà grazie al lavoro e alla realizzazione degli altri» (Nelson Mandela, novembre 2008, ISBN 9781448132706).

Noi viviamo in un sogno in cui ci viene continuamente insegnato a non-Amare (cioè a soffrire, a morire e a far morire). L'inconscio collettivo di oggi è fondato sulla separazione tra le persone, sulla competizione (che significa guerra), sul potere di pochi a danno di molti... in altre parole, siamo "educati" a pensieri e ad azioni di morte, piuttosto che di Vita. Al contrario, i Maestri dell'umanità vivono nell'Amore, cioè nella Gioia di Vivere e di far Vivere: il loro scopo è quello di indicarci la via per guarire dalla nostra incapacità appresa di Amare, guarigione che significa iniziare a Vivere, giacché oggi siamo troppo affannati e affrettati ad accelerare la nostra morte interiore, e con essa la morte dell'intero pianeta.

Lo scopo della Vita è allenare le qualità dell'Anima (Gratitudine, Amore, Compassione, Visione profonda non-giudicante, Rispetto, Accettazione, Umiltà, Integrità, ecc.), tutto ciò che esce da tale scopo è dannoso, controproducente, ci allontana da noi stessi e avalla la pazzia.

Pazzia e nevrosi sono l'uscita dal fiume della Vita, cioè dall'Amore. Giudicare i fatti della Vita come "non giusti" è un esempio di questa nevrosi, come del resto lo è ogni pensiero giudicante fondato sulla lamentela, sulle pretese, sulle accuse, sulla non-accettazione. Non dovremmo affrettarci a giudicare gli altri, perché ciascuno di noi ha dentro un piccolo Hitler. Parimenti, giudicare la Vita come "non giusta", dopo i miliardi di anni di evoluzione che hanno prodotto l'attuale stato di cose, più o meno equivale a bestemmiare... e le bestemmie non hanno mai aiutato qualcuno a stare meglio, anzi. Se provo a discerne le cose con i due occhi

dell’Anima (cioè Amore e Intelletto non-giudicante), mi accorgo che il vero problema non è l’incendio, pur con tutto il dolore, la morte e la distruzione che ci sta infliggendo, ma la nostra psicosi collettiva che continuamente genera un disastro dopo l’altro. Se noi persone comuni imparassimo a stare in un'unione fondata sull'Amore, invece che nella paura, nell’odio e nella separazione (che a loro volta generano disperazione, impotenza e non-senso di Vivere), potremmo iniziare a salvare noi stessi e questo nostro mondo, che è tutto ciò che abbiamo.

Quando siamo in contatto con la nostra Anima, certe azioni non possiamo più farle, ci sono impossibili (ad es. mangiare animali, incendiare boschi, esercitare potere-dominio su altre persone e infondere paura per accrescere tale potere-dominio, distruggere quel che di più prezioso abbiamo, ecc.). Quando siamo in contatto con la nostra Anima, la smettiamo di ascoltare, accogliere e interiorizzare tutti gli inquinanti della mente che ovunque ci vengono propinati (disprezzo, ostilità, giudizio, criticismo, orgoglio, potere-dominio, ecc.) e iniziamo a cercare altro, ci viene spontaneo ascoltare i Maestri e seguirli. Impariamo a stare attenti agli inquinanti della mente, perché «[...] Come virus, essi si spargono intorno a chi li pratica. Sono contagiosi: non è facile restarne immuni. “Sono esperienze che incontriamo ogni giorno nella nostra vita, come il caldo o il freddo!” Se guardiamo in superficie, sembra un discorso banale, al limite dell’ovvio. Forse per questo non è quasi mai stato considerato degno oggetto di studio dalla psicologia occidentale. Nessun libro che ho letto per l’università conteneva una sola parola su argomenti come la compassione o la gratitudine, l’umiltà o l’orgoglio. Eppure sono temi centrali della nostra esistenza, perché hanno a che fare con la nostra personalità e la nostra relazione con gli altri. E hanno a che fare con la nostra propensione verso la felicità o l’infelicità. [...]» (Mauro Scardovelli, ISBN 9788899137632)

Sulla strada di una sana riforma interiore, ci diventa semplice e naturale unirci insieme, governare noi stessi nella giusta direzione, risolvere ogni conflitto imparando ad ascoltare non solo i propri bisogni, ma anche i bisogni “dell’altro” in modo che diventino propri, in modo che non ci sia più distinzione e separazione tra i bisogni propri e quelli altrui. Anche se questi bisogni a volte paiono contrapposti, le nostre Anime in realtà sanno cosa fare, perché profondamente si Amano. Da millenni ci viene fatto credere che viviamo in una comunità di Ego contrapposti, ostili l’uno all’altro e magari uniti soltanto dalla paura di rimanere da soli: questa credenza è funzionale al potere-dominio di pochi su molti, perché in questo modo i "molti" (cioè noi) non potranno mai unirsi con solidarietà, compassione e integrità per liberarsi dalla propria schiavitù, anzi, faranno di tutto di proteggere e perpetuare la propria condizione sottomessa. Infatti, mentre l'Amore unisce, il potere divide e riesce a mantenersi soltanto nella divisione. Stesso discorso per il giudizio interiorizzato contro noi stessi e contro gli altri: oltre a generare sofferenza dannosa e non-necessaria, esso serve soltanto a rafforzare il potere-dominio di pochi contro molti, perché i "pochi" giudicano, condannano, sfruttano e martoriano i "molti", mentre i "molti" si martoriano da soli e rimangono tra loro divisi (sia a livello intrapsichico, sia a livello interpersonale), legittimando il potere.

«Chi si disprezza dà molto potere ai persecutori di qualunque tipo, spiana loro la strada, parteggia per loro. Al contrario, sminuisce e svaluta coloro che stanno dalla sua parte. Senso di inferiorità e autodisprezzo costituiscono il terreno fertile in cui l'autoritarismo affonda le sue radici e da cui trae alimento. Paradossalmente, sono proprio le persone più abusate che favoriscono il diffondersi dell'etica autoritaria, quell'etica in base alla quale si impara che la verità non va cercata al proprio interno e nei propri sentimenti, ma in un'autorità esterna che ne è portatrice» (Erich Fromm 1947, Dalla parte dell'uomo, Astrolabio, 1971, citato nell'e-book di Mauro Scardovelli: "Democrazia, Potere, Narcisismo, dall'Etica Autoritaria all'Etica Umanistica").

Dal punto di vista storico e antropologico, ciò è iniziato circa 8000/10000 anni fa, con la nascita del linguaggio del potere e del giudizio in concomitanza con una forte tendenza alla differenziazione nel comportamento e nel potere all'interno del genere umano. (Su questo tema, cfr. "Leader di sé è colui che sa guidare le proprie emozioni"). Potere e Amore sono agli antipodi, non possono stare insieme. Una società

priva di Amore, però, può distruggere il pianeta, esattamente come stiamo facendo. Possiamo scegliere un altro modo di vivere, possiamo stare in una comunità di Anime, piuttosto che in una comunità di Ego. Possiamo avvicinarci ad ogni persona, anche a quella più ostile, con un pensiero del tipo: «La tua Anima è mia amica. Io sono già tuo amico, non ho nulla da temere». In questo modo, ci verrà spontaneo sorridere e le situazioni complesse già ci sembreranno più semplici. Quando riconosciamo gentilmente l'Anima dell'altra persona, lei pian piano si sentirà riconosciuta e tenderà a manifestarsi.

Anche la persona o le persone che hanno appiccato l'incendio hanno un'Anima, che sicuramente sta soffrendo. Solo una mente annebbiata dalle sofferenze e scollegata dal proprio sentire profondo può produrre un tale disastro... e ancor più grande sarà la sua sofferenza (o la loro sofferenza) quando si renderanno conto di cosa hanno fatto. Quando facciamo del male fuori, ce lo facciamo dentro. Quando facciamo del bene fuori, ce lo facciamo dentro. E viceversa, questo ogni Anima lo sa, anche se la nostra società di Ego fa di tutto per farci credere il contrario (e quindi allontanarci da noi stessi, dalla Vita, dalla Felicità).

Proviamo a Vivere insieme con Amore, così da trasformare ogni inferno in fiamme nel più bel sogno che esista.

Grazie.

(Francesco Galgani, 26 settembre 2018)

Un augurio di rinnovamento interiore

Ultimo aggiornamento: 3 Aprile 2015

Ringrazio per gli auguri ricevuti per questa Pasqua 2015.
Pace a te che leggi, pace al tuo cuore, affinché tu possa viverla, respirarla, diffonderla.

Il mio augurio, per una Pasqua che trascenda i credo e le culture, nel suo significato di rinnovamento più laico, più ampio e più rispettoso possibile, non a caso concomitante con l'inizio della primavera, è di pulizia interiore. Ma cosa si guadagna a ripulirsi dentro? Nulla, però si perdono tante cose: l'odio, l'arroganza, la collera, la lamentela, l'arrivismo, le paure, le manie di successo, di prestazione e di velocità, e tanti altri malesseri... e rimane ciò che c'è da sempre, cioè l'amore per la vita.
Regalo a tutti una mia poesia scritta per questa occasione:

> “ ***Interculturale***
>
> *Interculturale,*
> *da sempre universale,*
> *è la vital voglia d'amare...*
>
> *Interreligioso,*
> *piccolo lume*
> *di bontà contagioso,*
>
> *è un cuor compassionevole,*
> *di donar pace*
> *sempre caritatevole...*
>
> *Con calma,*
> *senza fretta,*
> *fiducia sa aspettare*
>
> *che un sorriso gioioso,*
> *di volto in volto,*
> *vittorioso sappia volare!*
>
> *(Francesco Galgani, 3 aprile 2015)*
>
> ”

UniAleph app per Android e iPhone

Ultimo aggiornamento: 16 Febbraio 2019

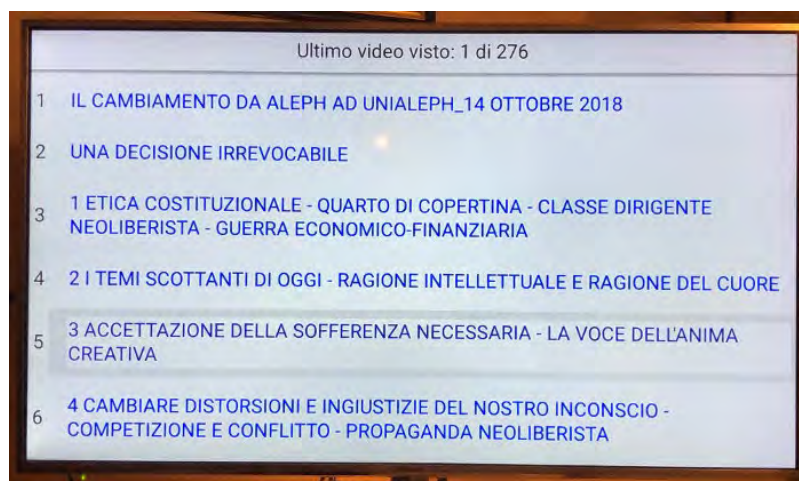
Segnalo ai miei lettori che ho fatto, di mia autonoma iniziativa, questa app per agevolare la fruizione dei video di **UniAleph** **https://alephumanistica.it/universita-aleph/**:

UniAleph app

https://play.google.com/store/apps/details?id=net.informaticalibera.apps.unialeph

Prossimamente pubblicherò anche la versione per iPhone.

Descrizione:

> *App pensata per vedere agevolmente i video di UniAleph (https://alephumanistica.it/universita-aleph/) su SmartTV con telecomando o sul proprio smartphone o tablet. L'interfaccia è ridotta al minimo indispensabile proprio per agevolare chi usa il telecomando di un TV Box.*
>
> *Ho fatto questa app per uso personale e la condivido vista l'utilità sociale di UniAleph. Ringrazio Mauro Scardovelli e tutto lo staff di UniAleph per ciò che hanno fatto e che continuano a fare.*
>
> *In caso di problemi tecnici con questa app, vi invito a non fare commenti negativi qui nello Store, ma piuttosto a contattarmi via e-mail (https://www.informatica-libera.net/content/contatti), in modo che possa verificare se posso fare qualcosa per risolverli. Grazie.*

Vangelo della Pace, ovvero la Pace che è in noi, esseri divini

Ultimo aggiornamento: 22 Marzo 2019

Nel mio piccolo, vorrei proporre una possibile analisi ermeneutica del “**Vangelo esseno della pace**”, ovvero una chiave di lettura che tale testo può avere oggi, in un contesto storico diverso da quello in cui tale testo è stato scritto.

Ho scelto questo testo perché il “**Vangelo esseno della pace**” è particolarmente in sintonia con ciò che io sono e che aspiro ad essere per quanto riguarda l’armonia con la Natura e con le forze protettrici della nostra vita e dell’ambiente, forze che in questo Vangelo assumono ruoli angelici: l’Angelo del Sole, l’Angelo dell’Acqua, l’Angelo della Terra, l’Angelo dell’Aria, l’Angelo del Sonno, l’Angelo del Lavoro, ecc.

Rilevante è il fatto che l’Angelo del Lavoro è indicato da Gesù come il più potente degli angeli di Dio: poiché il lavoro è quello dell’essere umano, vuol dire che la forza dell’angelo più potente di Dio dipende solo e soltanto dal nostro impegno quotidiano nel lavoro. Questo è molto importante, perché si tratta di una rivelazione che spazza via ogni preghiera piagnucolante o ogni atteggiamento di rassegnazione. È come se Gesù ci stesse dicendo: “Impegnatevi seriamente e sarete voi stessi a dare a Dio il potere e la possibilità di aiutarvi!”. Ciò mi fa tornare a mente le parole di un grande saggio, che scrisse: «Non c’è niente di più forte della serietà. Affrontando le cose con serietà, manifestiamo la nostra vera bellezza e il nostro spirito giovanile».

Il lavoro e la protezione degli Angeli è descritto da Gesù con la massima chiarezza e al contempo con una dolcezza e una delicatezza che donano a questo Vangelo tratti poetici molto belli. Al contempo, non c’è nulla di trascendente o di difficile comprensione: questi Angeli sono sempre presenti nell’armonioso ritmo della Natura, sta solo a noi accoglierli o respingerli. La differenza sta unicamente nella nostra bontà o malvagità, ovvero sta nel fatto se amiamo e rispettiamo la Natura che ci circonda, di cui siamo parte e che è in noi, oppure no. Tutto dipende dal nostro cuore e dalla nostra buona volontà di rimanere nel fiume della vita, senza allontanarci su strade peccaminose. In questo Vangelo, il termine “peccato” assume una doppia valenza: è sia l’atto di offendere la Natura (e quindi Dio) con i nostri comportamenti autolesivi, sia le conseguenze in malattie fisiche e spirituali che tali offese comportano.

A un livello profondo sotto la superficie, è del tutto assente l’immagine di un Dio giustiziere o giudicante, che premia o condanna: un’attenta lettura rende evidente che le nostre pene e le nostre guarigioni sono “semplicemente” la naturale conseguenza della nostra indole interiore, del nostro impegno o della nostra dissolutezza e dei comportamenti che ne derivano. Le pratiche descritte da Gesù per guarire dai “peccati” (cioè dalle malattie fisiche) sono le più sagge indicazioni che potrebbe dare un abile medico, per certi versi persino all’avanguardia rispetto alla medicina di oggi: rispetto dei ritmi circadiani; digiuno terapeutico in presenza di malattia *(che, come dimostrato negli ultimi quarant’anni di ricerche scientifiche, può davvero far miracoli per una stragrande varietà di malattie, guarendo anche casi davvero non sperati – suggerisco a tal proposito un’accurata lettura del libro “Digiuno felice” del dott. Salvatore Simeone)*; digiuno settimanale per mantenere un buono stato di salute *(del tutto simile a quello consigliato ad es. dal dott. Umberto Veronesi)*; mangiare in maniera sobria, vegetariana e crudista, con attenzione alle combinazioni alimentari *(come caldamente consigliato dalla naturopatia e dall’igienismo)*; non mangiare in assenza di appetito o quando abbiamo uno stato d'animo negativo; masticare a lungo fino a far diventare liquido ciò che stiamo masticando *(come se fosse una preghiera a Dio)*; fare una pausa tra la cena e il pasto successivo di circa 16 ore *(questo è un esempio di digiuno intermittente che apporta tanti benefici e che è stato ampiamente studiato e documentato da scienziati come Luigi Fontana)*; preferire cibi stagionali e rispettare le specificità alimentari del luogo in cui si vive *(come promosso da tante associazioni che hanno a cuore il*

destino comune e la salute di ognuno di noi, e che è l'esatto contrario della globalizzazione odierna, con tutti i danni che arreca), ecc. Sembra assolutamente incredibile aver trovato queste indicazioni in un testo di circa duemila anni fa, eppure è vero: denota una lungimiranza veramente fuori dal comune.

Insomma, l'uomo Gesù che compare in questo Vangelo è davvero un abile medico, all'avanguardia oggi, figuriamoci duemila anni fa. Ma non è un uomo qualsiasi: è un uomo "divinizzato", nel senso che ha reso se stesso divino grazie all'armonia con la Natura e all'immenso Amore per tutti. In tal senso, è tanto divino quanto può esserlo ciascuno di noi quando ci "divinizziamo", ovvero quando rispettiamo e amiamo la Natura, le persone, gli animali, le piante, il territorio, le persone che ci odiano, ecc.

Gli Angeli inviati da Dio sono le forze della Natura, e Dio viene descritto come nostro Padre, mentre "Madre Terra" è nostra Madre. Seguendo l'ardore interiore suscitato da questo Vangelo, che potrebbe riassumersi in Fede nella Vita e Armonia con la Natura, è evidente che nostro Padre è colui che ha fecondato nostra Madre, e se la Madre è la Terra, allora Dio è la Vita. Ma la Vita siamo Noi, quindi Noi siamo Dio, o meglio, lo siamo quando rispettiamo le leggi della Natura e ci riempiamo di Amore per ogni creatura.

Gesù ci sta dicendo che il divino e il demoniaco sono entrambi nella nostra carne e nel nostro sangue, nei nostri pensieri e nel nostro cuore: sta a noi scegliere cosa far emergere dalla nostra vita.

Questo Vangelo invita ciascuno di noi a cercare le leggi e i comandamenti da rispettare dentro noi stessi, perché se noi siamo la Vita e se la Vita è tutto ciò che esiste in Natura, allora le leggi della Natura sono già dentro di noi.

Quando Gesù indica gli unici due comandamenti da rispettare, sostanzialmente sta dicendo che rispettare Dio e rispettare le persone, gli animali, le piante e tutto ciò che ci circonda è esattamente la stessa cosa.

Alla luce di tutto ciò, proviamo una lettura esegetica delle uniche due preghiere contenute nel Vangelo, ricordandoci che Dio siamo noi.

Preghiera al "Padre Celeste"
«Padre Nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome. Venga il tuo regno. Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano. Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori. E non ci indurre in tentazione ma liberaci dal male; perché tuo è il regno, il potere e la gloria per l'eternità. Amen»

Preghiera a "Madre Terra"
«Madre Nostra che sei sulla terra, sia santificato il tuo nome. Venga il tuo regno. Sia fatta la tua volontà in noi come lo è in te. Come mandi i tuoi angeli ogni giorno mandali anche a noi. Rimetti a noi i nostri peccati come noi espiamo le nostre colpe contro di te. E non ci indurre in malattia ma liberaci dal male perché tuo è il corpo, la salute e la terra. Amen»

Il Padre "del Cielo" (Celeste) è colui che feconda la Madre Terra: è come dire che la Vita viene dal cielo e infonde il suo soffio vitale sulla Terra, creando il meraviglioso ecosistema di cui siamo parte. Il fatto che venga dal cielo può essere vero in senso letterale *(il fatto che la vita sulla Terra sia comparsa grazie a "qualcosa" proveniente dallo spazio è una delle possibili ipotesi, inoltre l'energia per la vita ci è data dal Sole che è nel cielo)*, ma in questo contesto è molto più forte e appropriato il significato simbolico: la compresenza di padre e madre (cielo e terra) è ciò che rende possibile la vita.

Santificare il nome del Padre e della Madre: vuol dire che porgiamo il massimo rispetto alla Terra e al Cielo, cioè alla Natura, alla Vita.

Venga il tuo regno: Padre e Madre regnano insieme, il loro regno non è altro che questo mondo, attualmente in mano a Satana *(che rappresenta simbolicamente tutto ciò che non è Amore, ovvero che è disprezzo per la vita e disunione)*. Il compito dell'essere umano è di fare una profonda trasformazione interiore per servire Dio (cioè amare e rispettare la vita), piuttosto che per assecondare Satana (ovvero le proprie debolezze autodistruttive). A tal proposito, il comandamento di "NON UCCIDERE NÉ PERSONE NÉ ANIMALI" (NÉ DEVASTARE L'AMBIENTE) non è un imperativo proveniente dall'esterno *(ovvero da Gesù inteso come esterno a noi)*, ma è il naturale comportamento che ciascuno di noi assume quando si "divinizza", ovvero quando comincia ad Amare. Chi Ama non può uccidere, nel senso che proprio non è capace di farlo. Quando questo avviene, ciascuno di noi è Gesù.

Sia fatta la volontà del Padre (cioè della Vita) in cielo e in terra, sia fatta la volontà della Madre (cioè della Natura) "in noi come in nostra madre". Noi siamo parte della Natura e la Natura è parte di noi. Questo è un caldo invito a rispettare la vita, la natura e ad armonizzarci con essa.

"Dacci oggi il nostro pane quotidiano": vuol dire stare nel "qui ed ora", il pane "quotidiano" vuole dire proprio "di oggi", cioè dacci da mangiare "oggi". Qui stiamo pregando la vita di darci da mangiare quel che ci necessita oggi, né più, né meno: chi è felice (cioè carico di Amore per la Vita) ha bisogno di poco e non cerca cose inutili. Chi si fida della Vita sa che non sarà mai abbandonato, quindi non ha brame d'accumulare, né ha bisogno di chiedere oggi per domani, né ha aspettative che creano ansie. Questo è un chiaro invito ad andare all'essenza delle cose, sgravandoci di tutto il superfluo per il nostro corpo e per la nostra anima. La Vita sa di cosa abbiamo bisogno: se il Cuore è pulito e l'intento sincero, non ci mancherà nulla.

"Come mandi i tuoi angeli ogni giorno mandali anche a noi": questa parte di preghiera, rivolta a Madre Terra, assume pieno significato rileggendo con attenzione le parole di Gesù, il quale ci assicura che gli Angeli (cioè le funzioni protettrici della Vita e dell'ambiente) vengono sempre da noi, ma siamo soltanto noi ad accoglierli o meno con il nostro comportamento, a permetter loro di curarci e di salvarci oppure no.

"Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori" (rivolto al Padre) e "Rimetti a noi i nostri peccati come noi espiamo le nostre colpe contro di te" (rivolto alla Madre). Queste due parti di preghiere sarebbero fuorvianti, per non dire incomprensibili, se prima non avessimo letto la parabola contenuta in questo Vangelo: mi riferisco al padre che permette al figlio di espiare in 7 giorni le colpe (cioè i debiti) di 7 anni. Le colpe in questione si riferiscono ad una vita dissoluta che, fuor di metafora, cioè passando dalla parabola a ciò che Gesù intende dire all'assemblea dei malati intorno a lui, causa malattie fisiche e mentali più o meno gravi (le colpe verso la Madre). Detto in termini ancora più semplici, questa parte di preghiera è una richiesta di guarigione fisica e mentale, con la solenne promessa però di impegnarci in tal senso. La parte "come noi espiamo le nostre colpe contro di te" si riferisce alla scrupolosa osservanza delle indicazioni di Gesù per guarire, ovvero all'osservanza di quanto precedentemente già detto: dieta vegetariana tendenzialmente crudista, pasti frugali e massimo due al giorno, rispetto dei ritmi circadiani, digiuni terapeutici, ecc. Nel Vangelo è scritto tutto chiaramente al pari di una prescrizione medica. Ovviamente, duemila anni dopo le indicazioni di Gesù, ciascuno di noi può farsi aiutare da un bravo medico che sia possibilmente molto più vicino alla medicina naturale (come suggerito da Gesù) piuttosto che alle lobby farmaceutiche (che spesso lavorano più per Satana che per Dio).

"E non ci indurre in tentazione ma liberaci dal male; perché tuo è il regno, il potere e la gloria per l'eternità" (rivolto al Padre), "E non ci indurre in malattia ma liberaci dal male perché tuo è il corpo, la salute e la terra" (rivolto alla Madre). Il Padre, che è la Vita proveniente dal cielo e fecondante la Terra, rappresenta la nostra parte spirituale, mentre la Madre (cioè la Terra) rappresenta il nostro corpo. La richiesta al Padre di liberarci dai mali si riferisce ai mali spirituali, mentre la stessa richiesta rivolta alla Madre si riferisce ai mali fisici: nel complesso vuol dire che stiamo chiedendo buona salute e guarigione fisica e spirituale. "Amen" vuol dire "e così sia", quindi è l'auspicio che tutto vada nella giusta direzione per il nostro benessere. Parimenti, le

tentazioni indotte dal Padre sono le malattie mentali nel senso più ampio del termine *(non in senso necessariamente clinico, ma in senso anche spirituale, come l'odio, la collera, l'invidia, ecc.)*, mentre le malattie indotte dalla Madre sono le malattie fisiche. Qui c'è il riconoscimento dell'*inevitabile*, ovvero del fatto che comunque malattie e incidenti possono capitare a tutti (anche ai più salutisti o ai più sani) e che fanno parte del normale corso dell'esistenza: stiamo chiedendo alla Vita di "non metterci alla prova", ovvero di preservare la nostra salute fisica e mentale, ancora una volta con l'impegno a riconoscere quanto grande, meravigliosa e degna di rispetto essa sia (dove dice: "regno, potere e gloria per l'eternità").

Questo Vangelo è davvero meraviglioso e ci responsabilizza al massimo, perché alla fine tutto dipende da noi ed è dentro di noi. L'atteggiamento che abbiamo nell'affrontare le malattie è innanzitutto una scelta personale, sebbene ovviamente sia influenzato dal nostro ambiente. Ricordiamo le parole di Gesù: «Non cercate la legge nelle vostre scritture, perché la legge è vita mentre la scrittura è cosa morta. [...] Dio non scrisse le sue leggi sulle pagine dei libri ma nel nostro cuore e nel nostro spirito».

Francesco Galgani,
22 marzo 2019

Verso la Pace... tra pessimo e ottimismo

Ultimo aggiornamento: 7 Dicembre 2016

Mi è già capitato più volte di essere etichettato come “pessimista” da parte di alcuni miei lettori, a cui evidentemente non sono riuscito a trasmettere il senso e le intenzioni del mio scrivere. In effetti, per “entrare” in molti miei articoli e nelle mie poesie, servono tempo ed interesse, ed una prima lettura potrebbe non bastare.

Riflettendo su queste cose, una persona cara mi ha chiesto se mi considero un “realista”: non è nemmeno questa la mia posizione, per almeno due motivi. Il primo è che di solito sono proprio i pessimisti a considerare se stessi come realisti. Il secondo è che non esiste un'unica realtà, ma tante realtà: nessuno possiede la realtà, ma al massimo può riuscire a vedere una parte di essa, come esemplificato dalla parabola buddista dei ciechi e dell'elefante *(per chi non la conosce, la riporto in calce)*.

Piuttosto, mi ritengo un instancabile e inguaribile “ottimista”, perché credo fermamente che con i miei scritti sto contribuendo alla costruzione di un futuro migliore per tutti. Anche quando critico, anche quando lo faccio aspramente e con toni severi, in cuor mio c'è sempre l'intenzione di suscitare una reazione propulsiva verso un cambiamento interiore, che parta dalla consapevolezza delle tematiche oggetto delle mie denunce: è mia ferma convinzione che più noi cittadini saremo consapevoli del mondo in cui siamo inseriti e delle scelte dei potenti, e maggiore sarà la nostra possibilità di farci protagonisti del presente e del futuro. Mentre i mass media fanno di tutto per gettarci nell'apatia, nel senso di impotenza e nella disperazione, inculcandoci falsità e gettando nella spirale del silenzio ciò che più di tutto sarebbe urgente conoscere, io provo a muovermi in una direzione diametralmente opposta. La Fede trasmessami dal mio maestro Daisaku Ikeda mi dà la certezza che nessuna delle mie parole andrà sprecata e che quel che scrivo oggi potrà toccare molte persone anche in un futuro molto lontano. Io ho una grande fiducia nelle persone: anche quando scrivo che le attuali direzioni dello sviluppo tecnologico e dell'economia ci stanno portando via tutto, anche la nostra dignità, è proprio perché mi sto appellando a quel senso di dignità e a quell'amor proprio che ciascuno di noi dovrebbe avere.

Nei miei articoli, spesso invito ad attente riflessioni. E lo faccio anche adesso: quando denuncio qualcosa, è sempre finalizzato ad indicare, più o meno esplicitamente, una strada da percorrere.

E se a fine giornata, dopo aver consumato le mie energie per scrivere un articolo o una poesia, togliendo tempo ad altre attività comunque rilevanti per il mio vivere, benedico tutto ciò con una preghiera affinché da questo seminare nascano buoni frutti, è perché questa è la mia Fede.

Solo chi è così folle da credere di poter cambiare il mondo, alla fine lo cambia per davvero. Io credo di poter cambiare il mondo, ma non da solo, insieme a tutti voi. Ciascuno di noi ha un talento: vorrei che unissimo le nostre capacità per andare insieme verso la Pace.

Francesco Galgani,
18 ottobre 2016

Buddismo e Società n.92 - maggio giugno 2002
http://www.sgi-italia.org/riviste/bs/InternaTesto.php?A=162&R=1&C=92

Speciale Fiabe buddiste

I ciechi e l'elefante

rielaborata da Roberto Carvelli

Successe in India. Tanto tempo fa. Una volta nel parco di Anatapindika, nella città di Jetavana presso Savatthi, religiosi, dotti e scienziati litigavano furiosamente, si accapigliavano, si offendevano. Ognuno pensava di dire ciò che era giusto e ciò che era sbagliato e ognuno aveva l'idea che era giusto ciò che diceva lui e sbagliato quello che diceva un altro. Ognuno era così convinto di essere dalla parte della ragione che neanche ascoltava quello che l'altro aveva da dire e appena si accorgeva che voleva dire qualcosa di diverso lo offendeva dicendo: «È giusto come la penso io, la tua idea è sbagliata». E l'altro lo stesso: «Ma che dici? La mia è l'idea giusta, è la tua che è sbagliata». E litigavano ancora. Per lo più litigavano per un fatto: che uno diceva che l'universo è grande grande grande, così grande che praticamente non ha né una fine e né un inizio. Praticamente: l'universo è infinito. Ma l'altro non era d'accordo perché diceva che invece il mondo è finito e faceva un disegno del villaggio in cui vivevano per dimostrarlo. Ma non litigavano solo per questo. C'era chi diceva che gli animali hanno un'anima e chi diceva di no. Uno che il tempo non ha né un inizio e né una fine – come quell'altro aveva detto dell'universo – e l'altro santone si stropicciava la barba e iniziava a contare «uno due tre... mille... vedi che si può contare il tempo? Quindi se si può contare con i numeri a un certo punto finirà!» Nonostante fossero tutte persone molto colte e istruite ognuno però usava la sua sapienza per offendere con le parole l'altro. Uno diceva: «Sei uno stupido. La terra gira, altro che ferma». E l'altro: «Se gira allora tutto dovrebbe cambiare sempre». Poi si davano dello sciocco perché per uno la terra era rotonda e per un altro piatta. Insomma in questa città, che si chiamava Savatthi, regnava una grande confusione. Ma per fortuna tra tutti i saggi ce n'era uno di gran lunga più saggio. Tanto saggio da non cadere nei facili tranelli delle discussioni, da vivere in disparte e con modestia ma sempre disposto ad accettare l'idea espressa da un'altra persona. Questa sua serenità lo rendeva ancora più saggio ed era da tutti riconosciuto come un saggio dei saggi. Anzi diciamo pure il saggio per eccellenza. Ma il nostro dotto amico, saputo di quello strano conflitto, si era molto contrariato perché pensava che era buffo che persone così intelligenti e profonde non riuscissero a trovare un accordo sulla loro ricerca di verità e che fossero convinte che la loro verità fosse così giusta da offendere quella dell'altro. Avrebbe potuto intervenire anche lui cercando di capire cosa diceva uno e cosa l'altro, ma rendendosi conto che non sarebbe servito a nulla entrare nella discussione decise di raccontare una storia che li aiutasse a capire. La storia che gli raccontò era quella di un gruppo di ciechi e di un elefante. E la storia diceva così. Cari monaci, un re in un tempo molto antico, in questa stessa città mandò a chiamare tutti coloro che erano nati ciechi. Dopo che questi si furono raccolti in una piazza mandò a chiamare il proprietario di un elefante a cui fece portare in piazza l'animale. Poi chiamando a uno a uno i ciechi diceva loro: questo è un elefante, secondo te a cosa somiglia? E uno diceva una caldaia, un altro un mantice a seconda della parte dell'animale che gli era stata fatta toccare. Un altro toccava la proboscide e diceva il ramo di un albero. Per uno le zanne erano un aratro. Per un altro il ventre era ungranaio. Chi aveva toccato le zampe le aveva scambiate per le colonne di un tempio, chi aveva toccato la coda aveva detto la fune di una barca, chi aveva messo la mano sull'orecchio aveva detto un tappeto. Quando ognuno incontrò l'altro dicendo quello a cui secondo lui somigliava l'animale discutevano animatamente perché ognuno era convinto assolutamente di quello che aveva toccato. Perciò se gli chiedevano a cosa somigliasse un elefante diceva l'oggetto che gli era sembrato di toccare. Naturalmente se uno diceva un mantice e l'altro una caldaia volavano gli insulti perché nessuno metteva in dubbio quello che aveva sentito toccando la parte del corpo dell'elefante. Il re vedendoli così convinti della loro sicurezza e litigiosi si divertiva un mondo. Ma alla fine decise di aiutarli a capire, e a due a due li invitava a toccare quello che aveva toccato l'altro e a chiedergli a cosa somigliasse. Così tutti dicevano quello che sosteneva l'altro e si invertivano i ruoli. Come se fosse stato un gioco li invitò a parlare tra di loro e alla fine tutti si formarono l'idea di come in realtà l'elefante fosse. Tutti furono d'accordo che era un mantice con un ramo di un albero nel mezzo e a lato un aratro con due tappeti sopra un granaio sostenuto da colonne e tirato da una fune di

barca.
Dopo che il saggio Maestro ebbe finito di raccontare questa storia disse: «Miei saggi discepoli voi fate la stessa cosa. Non sapete ciò che è giusto e ciò che è sbagliato né ciò che è bene e ciò che è male e per questo litigate, vi accapigliate e vi insultate. Se ognuno di voi parlasse e ascoltasse l'altro contemporaneamente la verità vi apparirebbe come una anche se ha molte forme».

Questa parabola è tratta dagli *Udana*.

Vivi e lascia vivere

Ultimo aggiornamento: 2 Aprile 2017

La vita è bella
e degna d'esser vissuta,
proteggila sempre
con la massima cura!

(Francesco Galgani, 2 aprile 2017)

È facile smettere di fumare se sai come farlo

Ultimo aggiornamento: 7 Marzo 2015

Questo è il primo articolo della nuova sezione del mio blog "**Sulla strada del cambiamento**", nella quale desidero raccogliere testimonianze importanti di come importanti cambiamenti in positivo siano possibili.

Ringrazio un caro amico per avermi illustrato il libro "**È facile smettere di fumare se sai come farlo**", che qui segnalo e di cui riporto una recensione, per utilità di tutte le persone fumatrici che amano così tanto la vita *da non volersela più fumar via giorno dopo giorno*... con l'augurio di una vita migliore per tutti :)))

Sito ufficiale: http://www.easywayitalia.com
Titolo: **È facile smettere di fumare se sai come farlo**
Autore: **Allen Carr**
Editore: EWI, 2004
ISBN: 8890123303, 9788890123306
Lunghezza: 192 pagine

Segue la recensione di Rita Celi, Repubblica.it, maggio 2007

Il 31 maggio è un giorno che i fumatori ignorano e vorrebbero venisse cancellato dal calendario. In quella data ricorre infatti la Giornata mondiale senza tabacco, e sono numerose le iniziative per sensibilizzare contro i danni del fumo: informazioni facilmente raccolte dai non fumatori ma poco interessanti per gli altri, convinti che non li riguardi, consapevoli della loro dipendenza dalla sigaretta.

Perché per smettere di fumare bisogna innanzitutto volerlo e tra i diversi aiuti disponibili sul mercato - dai cerotti alle pillole o surrogati vari della nicotina, ipnosi, sedute o terapie - ci sono anche testi che guadagnano sempre più spazio negli scaffali delle librerie. Tra questi c'è un curioso caso editoriale: **Smettere di fumare è facile (se sai come farlo)** di Allen Carr (edito da Ewi, 10 euro) un libretto di 192 pagine che da mesi è costantemente tra i primi dieci titoli più venduti in Italia, in libreria ma anche online (dove costa di meno). Un successo senza clamori, che continua a crescere e diffondersi solo grazie al passaparola.

Il libro è stato tradotto in 25 lingue e ha venduto quasi nove milioni di copie nel mondo, di cui 200mila in Italia: un vero e proprio record nel suo genere. Nel nostro Paese oltre che nelle grandi catene di librerie è distribuito anche nei supermercati, negli aeroporti, ma capita che si trovi esposto in bella mostra anche nella piccola libreria sotto casa.

Il testo è in realtà figlio del seminario messo a punto dall'autore, Allen Carr, un inglese che è stato per più di trent'anni un accanito fumatore, in grado di aspirare anche 100 sigarette al giorno, morto di tumore ai polmoni sei mesi fa. I suoi innumerevoli tentativi per smettere sono falliti fino a quando, un pomeriggio del 1983, è riuscito nell'impresa senza problemi. Il primo a sorprendersi è stato lui e, grazie al suo spirito

analitico, ha capito come mai fosse stato così semplice, ed è nato così il metodo Easyway.

Allen Carr ha quindi abbandonato il suo lavoro di contabile per dedicarsi ai seminari e alla diffusione del suo metodo, che ha raccontato anche nel libro, la cui prima edizione risale al 1985. Nel giro di 20 anni quella che sembrava una semplice iniziativa individuale si è trasformata in un'organizzazione con sedi in quattro continenti. Al primo centro di Londra se ne sono aggiunti altri 9 nel Regno Unito e 32 in tutto il mondo.

Nulla a che fare con associazioni, tessere o schiavitù di qualsiasi genere: il seminario dura circa 5-6 ore, si svolge con gruppi di massimo 30 persone e ha delle pause perché i partecipanti possano, se vogliono, fumare. Basta un incontro e non c'è bisogno di ulteriori contatti con Easyway. Molto più economico leggere il libro, anche se si impiega un po' più di tempo: è scritto chiaramente che si deve continuare a fumare fino all'ultima pagina, ecco perché si legge con molta, molta calma e fino all'ultimissima riga.

Allen Carr è morto lo scorso novembre, a 72 anni. Quando gli fu diagnostico il tumore ai polmoni disse: "Ho curato almeno 10 milioni di fumatori. E' un prezzo che vale la pena pagare. Da quando ho fumato la mia ultima sigaretta, 23 anni fa, sono l'uomo più felice del mondo".

Il metodo, sostiene l'ideatore, permette di smettere di fumare, subito, definitivamente, senza particolari crisi di astinenza, senza farmaci, terapie fisiologiche o artifici e senza ingrassare: i famosi effetti collaterali tanto temuti dai fumatori. "Per smettere di fumare - ha scritto Carr indicando nella prefazione uno dei capisaldi del suo trattamento - è necessario smantellare le ragioni per le quali si fuma. Una volta eliminato il desiderio di fumare, smettere è facile e non occorre alcuna forza di volontà".

E come testimonianza delle sue affermazioni cita il dato che l'80 per cento dei fumatori che hanno partecipato alle sessioni Easyway "se ne va già felice non fumatore". E il segreto, scrive Carr, è semplice: non si "sceglie" deliberatamente di fumare, ma si "sceglie" di smettere. Indicativo in questo senso il capitolo dedicato ai vantaggi del fumo: una pagina vuota. Fresco di stampa in Italia anche il metodo applicato al bere: **È facile controllare l'alcool se sai come farlo** (edito da Ewi, 12 euro).

In Italia il metodo è stato importato da Francesca Cesati, anche lei diventata ex fumatrice dopo un seminario di Carr a Londra. Oltre a essere la titolare della sede italiana di Easyway, ha tradotto il libro (uscito in Italia nel 2003, ora alla settima edizione) e tiene personalmente i seminari che si svolgono con regolarità a Milano, Firenze, Roma e nelle province di Padova e Ascoli Piceno.

Non tutti riescono nell'impresa, ma chi è riuscito a fumare la famosa ultima sigaretta è profondamente grato all'autore. Ma chissà quanti hanno tentato invano o sono ricaduti, a fronte della breve lista di personaggi famosi che ha usufruito con successo del metodo, come appare sul sito nella pagina dedicata alle testimonianze. Tra i nomi elencati ci sono Gianluca Vialli, Stefano Gabbana, Corrado Guzzanti e Ferzan Ozpetek che nel suo ultimo film, *Saturno contro*, ha dato a Margherita Buy il ruolo di una terapista antifumo. E, assicurano dalla sede di Milano, tra gli ultimi c'è anche Sergio Castellitto.

In Italia il costo di un seminario Easyway è di 360 euro, prevede tre incontri ma in genere basta il primo, anche se smettere non è immediato per tutti. "Siamo così sicuri della validità del nostro metodo che offriamo una garanzia di rimborso totale" sottolinea Francesca Cesati. "Sulla base dei rimborsi richiesti possiamo affermare che la percentuale di successo è del 90 per cento".

(*28 maggio 2007*)

Firefox e i menù select che non si aprono: come risolvere il problema

Ultimo aggiornamento: 11 Aprile 2014

Normalmente l'uso del tag select non dovrebbe comportare alcun problema, in quanto, in condizioni "ideali" (ovvero in assenza di bug nelle implementazioni dei browser), ciascun browser dovrebbe adattarne la visualizzazione in base al numero di elementi e allo spazio disponibile sullo schermo. Ad ogni modo, con Firefox 28 e versioni precedenti, può capire che se il menù a tendina in corrispondenza del tag select contiene un numero molto alto di elementi, anche centinaia, semplicemente il menù non si apre. In tale circostanza, che si è verificata nella pagina seguente (che richiede un login), Internet Explorer e Chrome risolvono il problema a modo loro, ma in modo comunque non necessariamente soddisfacente, perché Internet Explorer occupa tutto lo schermo con il menù a tendina e Chrome, invece, rimpicciolisce sensibilmente i caratteri del menù:
http://www.utiu-students.net/index.php/file-sharing/upload

Ho trovato una soluzione per il problema con un approccio tramite javascript, che permette di fissare il numero di elementi che ciascun browser dovrà visualizzare nel menù a tendina. A tale scopo, poiché il codice javascript che inizialmente avevo scritto non funzionava, ho fatto una richiesta su stackoverflow, a cui sono seguite rapidamente alcune risposte:
https://stackoverflow.com/questions/22910337/add-onfocus-onblur-and-onchange-on-every-select-tag

Ecco infine il codice che ho utilizzato, che fissa a "10" il numero di elementi da visualizzare: l'ho inserito a fine pagina, prima del tag </body>

```
<script>
// Fix per Firefox - Non permette di aprire il menù a tendina (drop-down select box) quando ci sono
troppi elementi
// https://stackoverflow.com/questions/22910337/add-onfocus-onblur-and-onchange-on-every-select-tag
// obiettivo: onfocus='this.size=10;' onblur='this.size=1;' onchange='this.size=1; this.blur();'
var sels = document.getElementsByTagName("select");
for (var i = 0; i < sels.length; i++) {
    sels[i].onfocus = function () {
        this.setAttribute("size", "10");
    }
    sels[i].onblur = function () {
        this.setAttribute("size", "1");
    }
    sels[i].onchange = function () {
        this.setAttribute("size", "1");
        this.blur();
    }
}
</script>
```

Happy hacking a tutti,
Francesco Galgani

Generare gallerie fotografiche per siti web statici

Ultimo aggiornamento: 13 Aprile 2014

In passato, su alcuni siti web "statici", avevo generato gallerie fotografiche o completamente a mano oppure con l'aiuto di kalbum, ad esempio questo album era fatto con kalbum, mentre quest'altro era fatto manualmente, e quest'altro ancora era fatto in parte a mano e in parte con kalbum.

Le soluzioni per generare album fotografici su siti web statici sono molte, nella discussione intitolata "How to generate web picture gallery offline? (no php on server)" sono presentate varie alternative.

Il problema è che l'ultima versione di kalbum risale al 2004 e ormai non è più incluso né utilizzabile con distribuzioni GNU/Linux recenti.

Come suggerito nella discussione "Q: replacement for kalbum?", ci sono comunque varie alternative a kalbum. La prima soluzione indicata, ovvero installare gwenview insieme a kipi-plugins (che ho installato tramite il gestore pacchetti Synaptic), è molto carina e presenta varie alternative nella generazione dell'album, fornendo alcuni temi tra cui scegliere. Per installarli da terminale, avrei potuto dare il comando:

```
sudo apt-get install gwenview kipi-plugins
```

Il risultato ottenuto è stato molto professionale, ho usato il tema "Floating cards" di Jiří Boháč; ho avuto bisogno di fare solo alcune piccole personalizzazioni al codice generato.

La prima è stata quella di rimuovere tutte le didascalie (corrispondenti al nome dell'immagine). Non so se in fase di generazione dell'album avrei potuto evitare l'inserimento del nome del file sotto ad ogni foto (ogni tema tra quelli selezionabili in fase di creazione dell'album può avere una o più opzioni), comunque ho risolto con questi due comandi da terminale:

```
perl -pe 's/<br \/>.*?<\/a>/<\/a>/' index.html > index.html.new
mv index.html.new index.html
```

La logica dietro a tale approccio parte dell'osservazione che ogni immagine era inserita nell'index.html con un codice come il seguente:

```
<li>
<a href="fotografie/1_massa_marittima_jpg.jpeg.html"><img
src="fotografie/thumb_1_massa_marittima_jpg.jpeg" alt="" /><br />1: 1_Massa_Marittima.jpg</a>
</li>
```

Io non ho fatto altro che dire a Perl, utilizzando una regex (regular expression): leggi il contenuto del file e sostituisci "ogni stringa di testo che inizia con <br /> e finisce con " (utilizzando un approccio lazy, ovvero scegliendo la stringa più corta possibile) con "", ottenendo questo risultato:

```
<li>
<a href="fotografie/1_massa_marittima_jpg.jpeg.html"><img
src="fotografie/thumb_1_massa_marittima_jpg.jpeg" alt="" /></a>
</li>
```

Nel file thumb_size.css ho poi ridotto la dimensione dell'anteprima di ogni foto (in quanto la didascalia non è più presente), sostituendo:

```
li {
    width: 140px;
    height: 160px;
}
```

con:

```
li {
    width: 140px;
    height: 141px;
}
```

Infine, nel file index.html, ho personalizzato il footer (inserendo i nomi degli autori e una nota di copyleft), l'ho ripetuto nell'intestazione e nel file floating_cards/style.css ho modificato la classe p.footer e fatto altre piccole personalizzazioni.

Ecco il risultato:
http://www.massamarittima-toscana.net/fotografie/

Un tocco di classe con jQuery

Non mi sono accontentato della galleria così ottenuta e sono andato oltre... ho fatto in modo che tutte le fotografie che vengono aperte riadattino le proprie dimensioni a quelle della finestra del browser (in particolare in base allo spazio verticale disponibile nella pagina), in modo da non obbligare chi naviga a dover fare uno scroll di ciascuna fotografia per poterla vedere. La soluzione scelta riadatta le dimensioni delle fotografie anche quando la finestra del browser viene ridimensionata. Il fatto di adattare l'immagine allo spazio verticale disponibile piuttosto che a quello orizzontale è una scelta dettata dalla considerazione che lo spazio orizzontale disponibile è di solito di gran lunga maggiore rispetto a quello verticale.

In sintesi, ho fatto alcune piccole modifiche al foglio di stile e nell'unico file javascript che viene richiamato da tutte le pagine ho incluso la versione più recente di jQuery 1.x e una versiona da me modificata di jquery.imagefit di Oliver Boermans (la versione originale adatta le immagini allo spazio orizzontale invece che a quello verticale). Ho notato che in generale il risultato è molto buono sia su Firefox sia su varie versioni di Internet Explorer, mentre è un po' meno buono su Chrome (che ha un leggero ritardo nel ridimensionamento delle immagini).

Per leggere il codice, basta visitare la galleria fotografica sopra linkata e aprire il codice sorgente con il proprio browser.

Altre personalizzazioni

Vedi anche: Aggiungere lo stesso pezzo di codice (ad es. Google Analytics) a tutti i file html nella cartella corrente e nelle sottocartelle

Happy hacking a tutti,
Francesco Galgani

Il Volo Continuo: lista degli ultimi aggiornamenti (feed rss to html)

Ultimo aggiornamento: 24 Aprile 2014

Da quando il sito de "Il Volo Continuo" ha subito un restyling che ne ha decisamente migliorato l'accessibilità da dispositivi mobili grazie all'uso di un responsive layout, è sparito però l'elenco degli ultimi aggiornamenti dall'homepage, che mi era necessario per seguire i nuovi articoli via via pubblicati con il mio smartphone. A nulla è la valsa la mia segnalazione alla redazione web del giornale (almeno fino ad ora), ragion per cui ho deciso di risolvere il problema da solo.

Risultato: https://www.informatica-libera.net/ilvolocontinuo/

Al link sopra indicato, sono indicati gli ultimi articoli via via pubblicati, con la data del loro inserimento. In questo modo posso "ascoltarmeli" con "Web Page Reader", un piccola app per Android che, abbianata insieme ad Ivona, permette la lettura con voce naturale di pagine web.

Tecnicamente, non ho fatto altro che scrivere una pagina php che legge il feed rss de Il Volo Continuo e lo trasforma in un output html. Purtroppo il codice di cui mi sono servito e a cui ho fatto piccole modifiche è open source ma non è realmente libero: la nota di copyright lo rende incompatibile con la licenza GPL v.3 o successiva con cui ho deciso di condividere il codice nel mio blog. Nello specifico, la dicitura *"All rights reserved"* con cui si apre la nota di copyright precedentemente linkata *indica immediatamente che il software non è libero*. Ragion per cui, non lo pubblico, ma mi limito a segnalare che è reperibile a questo link.

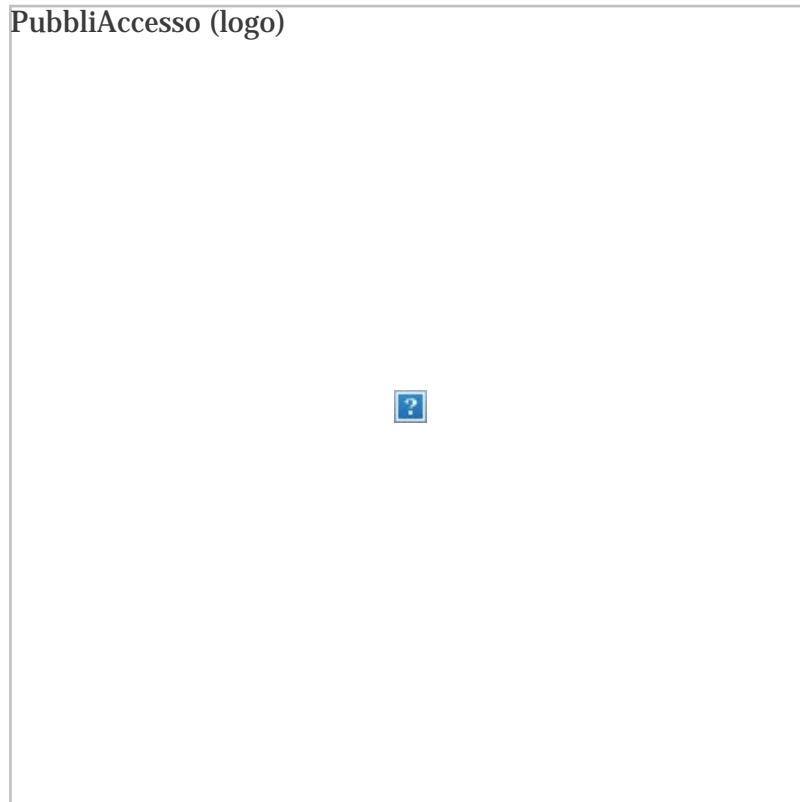
Una preghiera a tutti i webmaster:

1. quando modificate un sito per migliorarlo, tenete sempre a mente le esigenze dei vostri utenti: togliere una funzionalità e sostituirla con un'altra (come in questo caso, togliere gli aggiornamenti dall'homepage e inserirli in un feed atom) può rendere il sito poco fruibile ad una parte dei vostri lettori abituali (nel mio caso, l'app che uso nel mio smartphone con cui accedo alle pagine web non supporta i feed)
2. quando pubblicate codice, fate in modo che sia realmente libero.

Grazie,
Francesco Galgani

Metodologia per la valutazione dell'accessibilità e dell'usabilità dei siti pubblici

Ultimo aggiornamento: 14 Ottobre 2014

PubbliAccesso (logo)

Il documento è pubblicato all'indirizzo:
http://www.pubbliaccesso.gov.it/biblioteca/documentazione/rapporto_metodologia/index.htm

Sommario

Buona lettura,
Francesco Galgani, 14 ottobre 2014

Pubblicare il proprio indirizzo e-mail proteggendolo dallo spam

Ultimo aggiornamento: 8 Giugno 2014

I metodi per permettere ai nostri visitatori di contattarci (senza cadere vittime degli spam crawler) sono molti, il più classico dei quali, fin dagli inizi del web, è quello di pubblicare un normalissimo *form* senza bisogno di esporre il proprio indirizzo e-mail, ad esempio quello riportato alla pagina:
http://www.w3schools.com/html/tryit.asp?filename=tryhtml_form_mail

Un tale approccio, però, sebbene protegga in maniera efficace il proprio indirizzo email, porta altri problemi, a cominciare dall'impossibilità di rispondere ai messaggi ricevuti se l'indirizzo email specificato è sbagliato. Inoltre indicare il proprio indirizzo e-mail è più semplice e non richiede codice lato server (come nel caso del form).

Un buon compromesso può essere quello di indicare il proprio indirizzo e-mail tramite codice javascript nel quale non compaia tale indirizzo, in modo tale i browsers visualizzino correttamente l'indirizzo e-mail *(restituito come output dal codice javascript)*, mentre i web crawler non lo vedranno (in quanto dovrebbero limitarsi all'analisi del codice html).

Un esempio pratico? Guardate la mia pagina per i contatti: nel codice sorgente non c'è il mio indirizzo, sebbene nella pagina visualizzata dal browser compaia! ;)

Per ottenere tale risultato, ho usato un tool reso disponibile alla pagina: http://th.atguy.com/encrypt-email-address-javascript.php

Per un approfondimento teorico su come funziona il tool: http://th.atguy.com/mycode/xor_js_encryption/

Francesco Galgani,
8 giugno 2014

Una questione di coerenza sulla privacy: scelte etiche di un webmaster

Ultimo aggiornamento: 19 Luglio 2014

Una questione di coerenza con tutte le cose che scrivo nel presente blog: da tutti i miei siti personali ho finito di rimuovere Google Analytics e le informative sulla privacy *(non servono più)*, specificando anzi che nessun dato degli utenti viene raccolto o trattato.

Adesso i siti seguenti sono tutti perfettamente privacy-oriented, privacy-by-default, privacy-by-design:
https://www.informatica-libera.net/
https://www.galgani.it/
http://www.storia-matematica.net/
http://www.massamarittima-toscana.net/

Anche nel sito della comunità studentesca Uninettuno ho rimosso ogni tracker, cioè codice di siti esterni (tipo Google e Facebook) che permette di tracciare le attività delle persone. Non c'è posto per i trackers nei siti da me gestiti.

Francesco Galgani,
19 luglio 2014

AVO Cariati fa donazioni grazie al 5 per mille

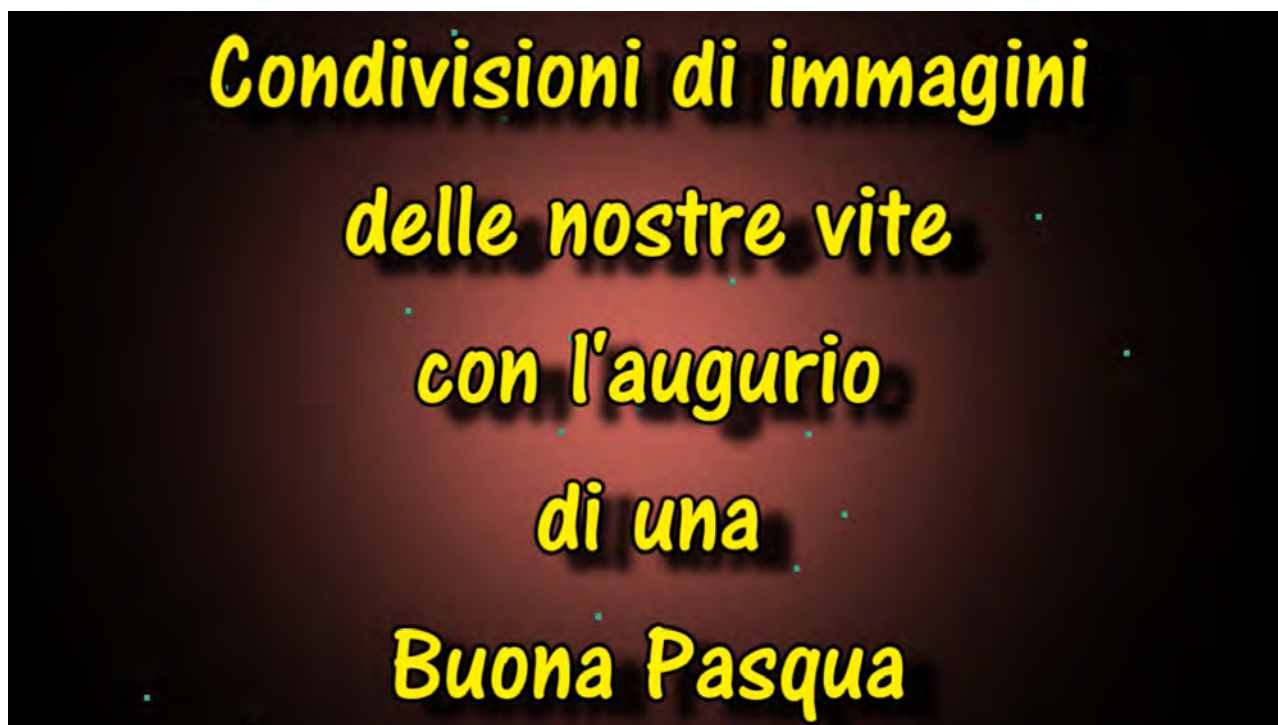
Ultimo aggiornamento: 18 Aprile 2019

Tra le varie attività dell'A.V.O. (Associazione Volontari Ospedalieri) di Cariati (CS), quest'anno, in occasione di una Festa di Pasqua organizzata dall'A.V.O. di Cariati per gli ospiti del C.A.P.T. (Centro di Assistenza Primaria Territoriale) "Vittorio Cosentino" di Cariati (foto in basso), ci sono stati l'acquisto e la donazione di un forno a microonde e di una bilancia pesapersona, come richiesto e concordato con il responsabile della RSAM (Residenza Sanitaria Assistita Medicalizzata). Questa e altre attività dell'A.V.O. di Cariati sono possibili anche grazie alle donazioni ricevute, tra cui il 5 per mille. Questo mese verranno organizzati anche corsi di formazione per nuovi volontari. La pagina Facebook dell'A.V.O. di Cariati è al link seguente: https://it-it.facebook.com/avo.cariati/

Francesco Galgani, 18 aprile 2019

Buona Pasqua 2020 dall'AVO di Cariati (video)

Ultimo aggiornamento: 5 Aprile 2020

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

DOWNLOAD MP4

Il dissenso per la chiusura della Residenza Sanitaria Medicalizzata di Cariati (giugno 2020)

Ultimo aggiornamento: 18 Giugno 2020

CARIATI - Le associazioni seguenti, a prescindere da qualsiasi orientamento ideologico o politico e nella sola ottica di risolvere un problema comune – dietro richiesta e sollecitazione di molti cittadini residenti nel Comune di Cariati e nei paesi vicini e a tutela delle loro, pur modeste, istituzioni sanitarie, con riferimento alla situazione in cui è venuta a trovarsi l'RSA medicalizzata del C.A.P.T. Vittorio Cosentino di Cariati – esprimono la loro preoccupazione e contrarietà verso il rischio di chiusura cui tale struttura sanitaria va incontro, la quale dal 17 giugno 2020 non sarà più in grado di garantire il servizio:

AIL Cosenza/Cariati, Associazione Coordinamento Donne Cariati, Associazione Nazionale Carabinieri sez. di Cariati "Alfio Ragazzi", AVIS di Cariati, AVO Cariati, AVO Rossano, Banda Musicale "G. Verdi" Scala Coeli, Basta Vittime sulla S.S. 106, Cariati Borgo Medievale, Capodanno in Paradiso, C.I.F. Cariati, Gli Amici del Cuore di Cariati, Le Lampare, LILT delegazione di Cariati, Misericordia Scala Coeli, il gruppo Mamme in Festa di Mandatoriccio, Muovi Calabria di Mirto Crosia, Radici, Teatro del Forestiero di Cariati, U.DI.con.

Viste le necessità e le funzioni di questa struttura, e il suo valore per quelle fasce di popolazione più deboli che non hanno la possibilità di ricorrere alla sanità privata per situazioni molto difficili, se non impossibili, da gestire in famiglia, noi aderenti a tali associazioni evidenziamo quel che adesso occorre. Non si tratta di una mera lista della spesa, ma di un investimento che porterà benefici nel presente e nel futuro non solo a Cariati, ma anche ai comuni limitrofi. Nello specifico, sentito il parere del dott. Gaetano Cucinotta, dirigente medico geriatra dell'RSAM di Cariati, occorrono: personale di assistenza alla persona (al momento ve ne sono due, ma ne servirebbero nove); due medici; tre infermieri professionali; un elettrocardiografo; un pulsossimetro; un frigorifero per i farmaci; un fisioterapista; una sala riabilitazione; spazi fisici deputati alla socializzazione, al consumo del pasto, sala tv, locale con attrezzature per le attività riabilitative, locale per servizi all'ospite, locale per terapia occupazionale e di riattivazione, spogliatoi per il personale, locali deposito (così come previsto dalle norme vigenti); apparecchi per il monitoraggio dei parametri vitali (pressione, frequenza, ossigeno, ecg, respiro). Questo è, come affermato dal dott. Cucinotta: «il minimo per garantire un'adeguata assistenza agli Ospiti che abbiamo e che rappresentano "lo scarto della società" per complessità e fragilità, come dice il Pontefice». Sottolineiamo, inoltre, che sia opportuno dare l'opportunità di aumentare ore e retribuzione di certi contratti part-time minimali, a tutela sia dei lavoratori sia della struttura.
Inoltre c'è da sottolineare che tutto il C.A.P.T. Vittorio Cosentino di Cariati è carente di strumentalizzazione e personale medico e paramedico. Con il passare degli anni l'usura dei macchinari e delle cose, così come i vari pensionamenti e trasferimenti del personale, non hanno mai visto un regolare e naturale turnover.
Abbiamo assistito anno dopo anno alla svuotamento di una struttura che un tempo garantiva un'adeguata ed efficiente risposta sanitaria non solo ai cittadini di Cariati, ma all'intero territorio. Oggi, per quanto riguarda in particolare la situazione dell'RSA medicalizzata, non possiamo più restare inermi, non si può non garantire assistenza e aiuto alla fascia più fragile della nostra popolazione quale è quella degli anziani, spesso soli a causa dell'emigrazione dei figli e dei nipoti. Pertanto chiediamo che si intervenga immediatamente affinché questa eventualità venga scongiurata.

La parola d'ordine è rispetto! Rispetto per quelli che hanno edificato e non ci sono più, per quelli che ci sono oggi e per quelli che ci saranno! Spesso dimentichiamo, e pare proprio così, quanto costi edificare un'opera pubblica al servizio della comunità. Viviamo in una società civile e democratica e sappiamo quanto sia doveroso offrire servizi ed usufruirne per dare dignità alla persona. Non a caso parliamo dell'RSA medicalizzata di Cariati, fiore all'occhiello dell'intero territorio. Solo chi non è mai passato da questo reparto

non sa quanta professionalità, attenzione, cura e bontà si respira in questo luogo. I nostri anziani, dopo una vita di sacrifici imposta dalla ristrettezza del passato e legati ad una mentalità orientata a dare il meglio ai propri figli, hanno diritto ad avere come riferimento un punto sicuro per i problemi legati all'età. I diritti acquisiti, con sacrificio, sono legittimi ed una società civile come la nostra deve salvaguardarli ad ogni costo. Non possiamo assistere inermi alla distruzione di quanto si è edificato. Tutti sappiamo come è semplice distruggere, ma come è difficile edificare, specialmente quando si deve ricostruire ex novo. Riflettiamo, riflettiamo: oggi sono i nostri anziani a chiedere aiuto, domani saremo noi. Diamo dignità alla nostra esistenza.

Istruzioni per la raccolta differenziata

Ultimo aggiornamento: 3 Giugno 2014

Le informazioni seguenti valgono per le province di Arezzo, Grosseto e Siena, la cui raccolta dei rifiuti è gestita da Sei Toscana. Probabilmente valgono più o meno così come sono anche per il resto di Italia, ad ogni modo - per evitare di fare errori - consiglio di controllare il sito web del gestore dei rifiuti della propria zona, in quanto possono esserci piccole ma importanti differenze da zona a zona (ad esempio, riguardo al Tetrapak).

La raccolta differenziata, affinché funzioni, deve essere eseguita con attenzione.

Per approfondimenti: http://www.seitoscana.it/la-raccolta-differenziata

CARTA E CARTONE

Sì

Giornali e riviste • Libri • Quaderni • Buste • Fogli • Scatole • Cartone a pezzi • Cartoncini di ogni tipo • Documentazioni di archivi • Registri • Schede • Tabulati • Sacchetti di carta • Volantini pieghevoli e pubblicitari • Fascette in cartoncino

No

Piatti e bicchieri di carta • Carta accoppiata con altri materiali (es: tetrapak, purepak) • Carta forno • Carta plastificata • Carta carbone • Carta oleata • Carta chimica dei fax • Fotografie • Carta e cartone con evidenti residui di cibo

- Schiaccia e spezza le scatole di cartone prima di gettarle. Ridurne il volume permette di avere più spazio nei cassonetti e di poter lavorare meglio il materiale presso l'impianto di valorizzazione
- Schiaccia e spezza le scatole di cartone prima di gettarle. Ridurne il volume permette di avere più spazio nei cassonetti e di poter lavorare meglio il materiale presso l'impianto di valorizzazione
- Elimina nastri adesivi, punti metallici e altri materiali non cellulosici dal cartone prima di metterlo nel cassonetto
- La carta fotografica, la carta forno e la carta chimica (fax, scontrini) non si possono riciclare e devono essere buttate nei contenitori dei rifiuti indifferenziati

MULTMATERIALE (imballaggi in plastica, vetro ed alluminio)

Sì

Contenitori in vetro • Piatti e bicchieri di plastica privi di residui organici • Bottiglie e contenitori in plastica con la scritta pet, pe, pvc, pp-ps • Vaschette in pvc e polistirolo e alluminio (es: uova, carne e verdure) • Lattine e scatolette cellophane (es. sacchetti di pasta e delle merendine) shoppers in plastica• Tubetti vuoti (alimentari e cosmetici)• Retine per verdure • Contenitori per bevande ed alimenti in materiale poliaccoppiato (es: tetrapak, purepak) • Bombolette spray vuote (es: panna, deodorante, lacche) • Contenitori vuoti di prodotti per l'igiene personale e della casa • Sacchetti di patatine • Imballaggi di prodotti surgelati • Confezioni rigide/flessibili per alimenti in genere (es: affettati, formaggi, frutta e verdura)• Contenitori per

yogurt e dessert • Film e pellicole • Buste per il confezionamento di capi di abbigliamento • Blister e contenitori rigidi sagomati (es: contenitori di articoli da cancelleria, di pile, di prodotti informatici)

No

Ceramica (es: piatti, tazze) • Rifiuti da medicazione • Beni durevoli in plastica (es: elettrodomestici, casalinghi, complementi d'arredo) • Giocattoli • Posate in plastica e metallo• Videocassette, CD e DVD • Articoli per l'edilizia • Barattoli per colle, vernici e solventi • Grucce appendiabiti • Borse e zainetti • Cartellette • Portadocumenti • Componentistica ed accessori auto • Imballaggi con evidenti residui del contenuto (rifiuto pericoloso, non pericoloso e putrescibile) Oggetti in terracotta • Barattoli che contenevano prodotti tossici e infiammabili • Lampadine • Sacchetti biodegradabili • Teglie in pirex • Oggetti in cristallo

- Svuota sempre i contenitori prima di buttarli nel contenitore del multimateriale.
- Le vaschette per alimenti in alluminio si raccolgono con il multimateriale. Accertati che non ci siano residui organici quando le butti
- I contenitori in poliaccoppiato per bevande e alimenti (tetrapak, purepak, ecc...) si raccolgono con il multimateriale
- Piatti e bicchieri di plastica, da maggio 2012, possono essere raccolti con il multimateriale e avviati a riciclo. Assicurati che non contengano evidenti residui di cibo.

ORGANICO

Sì

Scarti alimentari • Alimenti deteriorati • Piccoli ossi • Gusci d'uovo • Fondi di tè o caffè • Fiori ed erba secca • Fogliame e piccole potature • Paglia • Segatura • Ceneri di legna fredde • Stoviglie, shoppers e altro materiale biodegradabile • Pannolini e altri rifiuti compostabili ai sensi della norma UNI EN 13432 • Tappi di sughero

No

Ossi di grandi dimensioni • Oggetti in tessuto o pelle • Lettiere di animali domestici • Pannolini non compostabili • Oli vegetali • Inerti

- I piatti, i bicchieri e le posate in materiale biodegradabile si buttano nei contenitori per la raccolta dell'organico.
- Le piccole potature del giardino, le foglie secche, i ramoscelli ed il legno tagliato in piccoli pezzi si raccolgono nei contenitori per i rifiuti organici.
- Le ceneri del camino si gettano nei contenitori dei rifiuti organici solo quando si sono raffreddate (dopo almeno 48 ore). Altrimenti si può, infatti, innescare un nuovo processo di combustione ed il cassonetto può prendere fuoco.

INGOMBRANTI E RAEE (rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche)

Vecchi mobili, reti, materassi, frigoriferi, lampade, televisori, ombrelloni, biciclette, ecc... appartengono a quella categoria di rifiuti che non può essere conferita nel cassonetto.

I rifiuti ingombranti e i rifiuti elettrici ed elettronici possono essere portati ai **centri di raccolta**

Inoltre in tutti i comuni esiste un servizio di ritiro a domicilio a chiamata, prenotando al numero verde oppure compilando **il modulo online.**

http://www.seitoscana.it/la-raccolta-differenziata

Massa Marittima, gemma medievale della Toscana

Ultimo aggiornamento: 15 Giugno 2014

Sito web: http://www.massamarittima-toscana.net/

Segnalato su "La Torre Massetana", Anno LVIII, n°4, Massa Marittima, 30 aprile 2014, link all'articolo

Massa Marittima
Gemma medievale della Toscana

Video "Passeggiata per immagini"
Storia, Attività Mineraria, Territorio,
Fotografie, Litografie e Disegni

a cura di Francesco Galgani

Immersa nella Maremma toscana, a 20 km dal mare, Massa Marittima, centro culturale delle "Colline Metallifere", si trova ad un'altitudine di 380 mt. Il comune si estende su una superficie di 284 km^2 ed ha una popolazione di circa 8800 abitanti, che vive su un territorio di grande pregio naturalistico, con boschi cedui, macchia mediterranea, campi dedicati all'agricoltura e al pascolo.